

## **Mantren und ihre Übersetzungen**

### **Ong Namu Guru Dev Namu**

Ich verbeuge mich vor der subtilen göttlichen Weisheit, dem göttlichen Lehrer im Inneren.

### **Ad GUREH NAMEH**

### **JUGAD GUREH NAMEH**

### **SAT GUREH NAMEH**

### **SIRI GURU DEV NAMEH**

*Ich verneige mich vor der ursprünglichen Weisheit.*

*Ich verneige mich vor der Weisheit aller Zeiten.*

*Ich verneige mich vor der wahren Weisheit.*

*Ich verneige mich vor der großen Göttlichen Weisheit.*

Dieses Mantra bringt Schutz und Freude.

Es wird Dich mit einem wunderschönen, schützenden Licht umgeben.

Bringe die Handinnenflächen zusammen vor dem Herz—Zentrum (Gebetshaltung).

Während Du die erste Zeile chantest, spüre die Energie dieses Mantras an Deiner rechten Seite.

Während Du die zweite Zeile chantest, spüre die Energie hinter Dir, und bei der dritten Zeile links von Dir.

Während Du die vierte und letzte Strophe chantest, führst Du die Energie vor Dich, und schließt damit den Kreis des Lichts.

Bei jeder Runde dieses Mantras stellst Du Dir vor, dass das Licht heller wird und sich ausdehnt.

### **May the long time sun shine upon you**

*Möge die immerwährende Sonne auf Dich scheinen*

### **All love surround you**

*Liebe Dich umgeben*

### **And the pure light within you**

*Und das reine Licht in Dir*

### **Guide your way.**

*Dir Deinen Weg weisen.*

## Sat Nam

*Meine wahre Identität – Wahrheit Name – Mein Sein*

### **EK ONG KAR SAT NAM SIRI WAHE GURU**

*Ich bin Eins mit der letztendlichen Realität,*

*Das ist meine wahre Identität.*

*Gross ist die Exstase, die ich erfahre durch die Göttliche Weisheit.*

**EK ONG KAR** – Schöpfer und Schöpfung sind eins

**SAT NAM** – Das ist unsere wahre Identität

**SIRI** – erhaben

**WAHE GURU** – Vom Dunkel zum Licht

*Es existiert ein Schöpfer durch die Schöpfung dessen Name Wahrheit ist.*

*Wundervoll ist die Exstase der höchsten Weisheit.*

Dieses Mantra vereint Dich mit der ultimativen kosmischen Realität.

Während des ersten Teils dieses Mantra sind die Mudras für diese Meditation wie folgt:

**EK** – Oberarme bequem am Körper. Beuge Deine Ellenbogen, indem Du Deine Hände auf Schulterhöhe bringst. Mach Fäuste und richte Deine Zeigefinger nach oben.

**ONG** – Lasse Deinen linken Arm in der gleichen Haltung, während DU mit der Innenseite Deiner rechten Hand einmal auf die Brust klopfst, und ihn dann dort lässt.

**KAR** - Klopfe mit der Innenseite der linken Hand sanft auf die Brust und lasse sie dann auf dem Rücken der rechten Hand ruhen.

**SAT** – Lasse beide Hände auf der Brust, und bringe die Seiten der Daumen zusammen.

**NAM** – Behalte den Daumen zusammen, bringe die Handansätze und auch die Kuppen der kleine Finger zusammen, und drehe die Hände so, dass die Finger gespreizt nach oben zeigen und das Lotusmudra formen. Die Hände sind auf Höhe des Keh- Chakras.

**SIRI WAHE GURU** – Jetzt lasse die Finger geöffnet, trenne die Handansätze und bringe die Kuppen aller Finger zusammen, so, als

würden sie um eine Kugel herum liegen. Die Hände sind jetzt auf Höhe des dritten Auges. Dann 3 x wiederholen.

Beim 5. Mal, wenn die Melodie zum ruhigeren Rhythmus wechselt, lasse die Hände im Kugelmudra, während Du **EK ONG KAR SAT NAM** chantest. Wenn Du zu den Worten **SIRI WAHE GURU** gelangst, bringe Deine Hände in die Gebetshaltung und bewege sie langsam nach oben, wobei Du die Ellenbogen angewinkelt hältst.

Während Du **GURU** chantest, lösen sich die Hände auf Schulterhöhe, und bewegen sich zu den Seiten, mit den Handinnenflächen nach oben.

## **GURU GURU WAHE GURU GURU RAM DAS GURU**

*Unbeschreibbar ist die Göttliche Weisheit. Oh Diener der Göttlichen Weisheit.*

Dies ist ein Mantra für das Herz-Chakra. Es ist außerdem ein beschützendes und heilendes Mantra in schwierigen körperlichen oder geistigen Umständen.

Ihm wird die Kraft zugeschrieben, in Momenten extremer Gefahr zu helfen.

Das Mantra ist direkt mit der heilenden Energie von Guru Ram Das verbunden.

Guru Ram Das war ein Guru der Sikh-Tradition und lebte im 17. Jahrhundert als großer Heiliger und Heiler in Nord-Indien. Er wurde von vielen Menschen unabhängig ihrer spirituellen Ausrichtung wegen seiner universellen Botschaft der Einheit verehrt.

Dies ist ein Mantra der Menschlichkeit, das unseren Weg zu erhellen und zu leiten vermag.

Lege Deine rechte Hand auf Dein Herz-Chakra, und die linke Hand auf die rechte.

Lächle und fühle, wie das Mantra in Deinem Herz-Chakra vibriert während Du chantest.

## **Aap Sahaai Hoa**

Aap Sahaai Hoa  
Satsche Daa, Satsche Doa

Har, Har, Har

Ich finde Zuflucht im Wahrhaftigen.  
Der Wahrhaftige ist meine wahre Stütze.  
Göttliche Energie, Göttliche Energie, Göttliche Energie.

Dieses Mantra sorgt für Wohlstand, Inneren Frieden und ein erhöhtes Selbstwertgefühl. Es befreit den Geist von Negativität und beschützt dich vor negativen Einflüssen.

Sitzhaltung; Bringe die Hände auf Höhe des Herzens, beide Handinnenflächen sind nach oben gerichtet. Die rechte Hand liegt auf der linken, die Daumenkuppen berühren sich und zeigen nach vorne.

**HAR** – Dieses Mantra repräsentiert die kreative Unendlichkeit. Der Klang Gottes und es zu singen wird jedes Karma abwaschen.

## **SA TA NA MA**

*Geburt Leben Tod Wiedergeburt*

## **RA MA DA SA SA SE SO HUNG**

Für Selbstheilung oder Heilung von Anderen.

**RA** – Sonne

**MA** – Mond

**DA** – Erde

**SA** – Unendlichkeit

**SA** – Unendlichkeit

**SE** – Sie

**SO HUNG** – Bin ich

Diese Meditation bringt Dir Gesundheit und viele wünschenswerte positive Veränderungen. Es balanciert die Elemente und transformiert das Geist-Körper-System von innen heraus. Wenn Du Dich selbst heilen willst, stelle Dir während Du chantest ein glühendes grünes Licht um Dich herum vor.

Wenn Du jemand anderes heilen möchtest, stelle Dir beim chanten dasselbe grüne Licht um diese Person (en) herum vor.

Sitz in einfacher Haltung, die Oberarme locker an den Seiten. Beuge Deine Ellenbogen in einem 60° Winkel, und drehe die Arme und Hände in einem 60°-Winkel nach Aussen. Die Finger liegen aneinander und die Hände sind etwas nach unten gedrückt, so dass die Handinnenflächen nach oben zeigen, parallel zur Decke. Lasse die Augen 1/10 geöffnet.

Chante das Mantra auf diese Weise:

Bei **SA** ziehe den Nabel ein, so dass die Silbe verkürzt wird. Sonst lasse den Nabelpunkt entspannt. Die anderen Silben werden mit einer starken, kräftigen Stimme gechantet. Passe Deinen Atem dem Rhythmus der Melodie an.

Fahre 3-11 Minuten fort.

## **Gobinde Mukande**

Gobinde, Mukande, Udare, Apare, Hariang, Kariang, Nirname, Akame

Erhaltend, befreiend, erleuchtend, unendlich,  
zerstörend, erschaffend, namenlos, wunschlos.

## **Hammie Ham Brahm Ham**

Wir sind wir, wir sind Gott.

## **Ong Sohang**

Ong = schöpferisches Bewusstsein

Sohang = ich bin du

Stimuliert und öffnet das Herzchakra

**ADI SHAKTI, ADI SHAKTI, ADI SHAKTI, NAMO NAMO, SARAB  
SHAKTI, SARAB SHAKTI, SARAB SHAKTI, NAMO NAMO, PRITHUM  
BHAGAWATI, PRITHUM BHAGAWATI, PRITHUM**

**BHAGAWATI, NAMO NAMO, KUNDALINI, MATA SHAKTI, MATA SHAKTI, NAMO, NAMO.**

Ich verbeuge mich vor der ursprünglichen Kraft.

Ich verbeuge mich vor der alles umfassenden Kraft und Energie.

Ich verbeuge mich vor dem, durch das Gott erschafft.

Ich verbeuge mich vor der schöpferischen Kraft der Kundalini, die Kraft der göttlichen Mutter.

Das erste Shakti Mantra stimmt ein in die Schwingung der göttlichen Mutter und in die ursprünglich schützende und erzeugende Energie. Das Singen dieses Mantras beseitigt Ängste und erfüllt Wünsche. ADI SHAKTI bedeutet ursprüngliche Kraft, SARAB SHAKTI bedeutet die gesamte Kraft, PRITHUM BHAGAWATI bedeutet was durch Gott geschaffen wird.

**ARDHAS BHAA-IE**

(Ardas Bhaee)

Ardas Bhaa-ie, Amar Das Guru

Amar Das Guru, Ardas Bhaa-ie

Ram Das Guru, Ram Das Guru

Ram Das Guru, Satschie Sahie.

Ich grüße Dich, den ursprünglichen Einen, rein am Anfang, durch alle Zeit, über alle Zeitalter - der Eine.

Dieses Mantra gewährleistet, dass alle Bedürfnisse befriedigt werden, und bürgt dafür, dass das Gebet

beantwortet wird. Chante dieses Mantra, um in einer schwierigen Situation Abhilfe zu schaffen. Ardas Bhaaie ist ein Mantra-Gebet. Wenn Du es singst, synchronisieren sich Körper, Geist und Seele automatisch und ohne sagen zu müssen, was Du willst, wird das Bedürfnis des Lebens angepasst.

## ADSCHÄE ALÄE

Adschäe Aläe      Unbesiegbar. Unzerstörbar.

Abhäe Abäe      Frei von Angst. Überall.

Abhuu Adschuu      Ungeboren. Für immer.

Anaas Akaas      Unzerstörbar. In Allem erhalten.

Agansch Abhansch      Unbesiegbar. Unteilbar.

Alakh Abhakh      Unsichtbar. Frei von Wünschen.

Akaa Deaal      Unsterblich. Gütig.

Aleekh Abheekh      Unvorstellbar. Formlos.

Anaam Akaam      Nicht zu benennen. Wunschlos.

Agaa-ha Adhaa-haa      Unergründlich. Nicht zu beschädigen.

Anaate Parmaate      Ohne Meister. Zerstörer von Allem.

Adschouni Amouni      Über Geburt und Tod, über Stille  
hinaus

Naa Ragee Naa Rangee Mehr als die Liebe selbst. Über alle  
Farben hinaus.

Naa Rupee Naa Räkee    Formlos. Über Chakras hinaus.

Akarmang Abharmang    Über Karma, über Zweifel hinaus.

Aanschee Aläkhee      Über Kämpfe hinaus. Unvorstellbar.

Dieses Mantra schenkt große Empfindsamkeit und die  
Fähigkeit, automatisch zu erfassen, was Menschen wirklich  
sagen. Sobald Du dieses Mantra korrekt rezitierst, wird es  
Dir die Kraft geben, was immer Du sagst, auch geschehen  
muss. Wenn DU dieses Mantra chantest, hast Du die Kraft,  
alles zu übertreffen.