

# Kundalini Yoga Mantras



## **Mul Mantra**

*Die Ballade der Erleuchtung*

### **EK ONG KAR**

Ek Ong Kar, Sat Nam, Karta Purek, Nirbhao, Nirvār, Akal Muret  
Adschunie, Saibhang, Gurprasad, Dschap  
Aad Satsch Dschugad Satsch Hähbi Satsch  
Nanak(e) Hooßie Bie Satsch

DAS MUL MANTRA WURDE VON GURU NANAK ÜBERMITTELT – einem großen Yogi, Heiler und dem Begründer des Lebensstils der Sikhs. Dieses Mantra enthält eine vollständige Philosophie und Psychologie des menschlichen Potentials in einem kompakten Satz; diese Philosophie ist die Essenz von Kundalini Yoga und Humanologie. Das Mantra besagt, dass es in der Dimension der Wahrnehmung eine bestehende Vollkommenheit gibt und in der Dimension des Bewusstseins eine mögliche Evolution.

Eines Morgens, während Guru Nanak sein Sadhana im Fluss machte, verschwand er für 3 Tage in einem Zustand ekstatischen Erwachens. Als er wieder erschien sagten alle, die ihn sahen, dass ihn ein glühendes Licht vollständig umgab – eine Aura, die so stark war, dass die meisten Menschen sehen konnten, was normalerweise unsichtbar für sie war. In diesem mystischen Zustand der Erkenntnis saß er mit einigen Schülern zusammen und sprach dieses Mantra. Es war das Erste, was er sagte, um die Komplexität seiner Vision über den Menschen und den Kosmos einzufangen und wiederzugeben. Das ganze Mantra ist ein Kompass, der auf Gott zeigt. Der Chant beschreibt das Bewusstsein eines Menschen, der in Gott lebt/ist. von Menschen-in-Gott. Er beschreibt nicht Gott – der unbeschreiblich ist. Er zeigt, ähnlich wie ein Kompass, die Richtung, die einzuschlagen ist. Das Mantra im gesamten Wortlaut trägt alles in sich. Es ist sowohl Technologie als auch Beschreibung und Technik. Es bildet die Grundlage des Bewusstseins, das wir entwickeln wollen und das in unserer Seele existiert.

Technisch gesehen geht das Mul Mantra bis zum Wort Dschap. Aad Satsch, Dschugad Satsch, Hähbi Satsch, Nanak(e) Hooßie Bie Satsch ist ein Mangala Charan – ein Mantra, das den Sprecher und die Unendlichkeit, die Unendlichkeit und den Sprecher verbindet. Yogi Bhajan hat sich oft auf den Mangala-Charan -Teil des Mul Mantra als ein Kundalini Mantra bezogen.

Das vollständige Mul Mantra ist das höchste aller Mantras, und es enthält die Wurzel des Klangs, der die Grundlage für alle effektiven Mantras darstellt. Es zu



wiederholen, es in Meditation anzuwenden, es in seiner Tiefe zu erfassen, bedeutet, aus tiefster Seele in Verzückung versetzt zu werden. Es ist die als Sahej (sprich: Sahetsch) Sukh Dhyān bezeichnete Technik – Sukh bedeutet Wohlbefinden, Sahej heißt leicht und Dhyān ist die Tiefe der Meditation – der wohlige und glückliche Weg zu meditieren, der langsam vonstatten geht, mit wenig Anstrengung und in perfektem Gleichgewicht. In der Philosophie von Guru Nanak und mit dem Wissen eines Yogis können wir ein Lebensziel erkennen: perfekt im Fluss und in Kontakt mit unserem Gefühl von Gottsein zu bleiben, im bekannten und unbekanntem Willen Gottes zu leben. Guru Nanak hat gesagt, dass wir nur dann sündigen, wenn wir unsere Identität vergessen, wenn wir in unserer Essenz, in unserem Wesen und unserer Schwingung die Realität von Gott und Guru in unserer Seele vergessen.

Wenn wir den im Mul Mantra beschriebenen erhabenen Bewusstseinszustand des Erwachens erkennen, handeln wir in Übereinstimmung mit dem Muster der universellen Wahrheit. Wir leben mit der aufgestiegenen Kundalini, mit dem Bewusstsein als FührerIn, und wir handeln nicht vom Ego, sondern aus den tiefen Strömungen der Seele und des Lebens heraus. Wir sind erwacht in Intuition, Intelligenz und Instinkt.

Ek Ong Kar

Das Universum ist Eins ohne Teilung. Der Eine Schöpfer ist in allem Tun und jedem Ding. Wir sind mit allen Dingen verbunden. Wir sind ein kreatives Bewusstsein.

Sat Nam

Wahrheit ist unsere Identität. Wir schwingen in unserer Existenz.

Karta Purek

Wir sind kreative Wesen. Wir existieren, um alles zu tun, was Gott gebietet. Das ist ein direkter Befehl, der von der Essenz unserer wahren Natur kommt. In der Einfachheit von Handlungen, die auf dem Willen unseres höchsten Bewusstseins beruhen, liegt Schönheit.

Nirbhao, Nirvār

Wenn wir in unserer wahren Identität leben, sind wir frei von Angst und Rachegefühlen.

Akal Muret, Adschunie, Saibhang

Wir sollen so leben, wie Gott uns geschaffen hat. Wir sind das genaue Abbild, die Personifizierung Gottes. Wir sind unendlich und wir existieren in der Souveränität unserer einzigartigen Identität, denn wir kamen bereits mit einer Vorbestimmung hierher. Akal Muret ist unser Muster, das über den Tod hinaus existiert. Adschunie besagt, dass wir auf Grund von Gnade nicht einfach nur im



Zyklus von Geburt und Tod gefangen sind; wir sind gesandt worden, und wir kommen freiwillig. Saibhang: Wir sind souverän und unabhängig, trotzdem handeln wir im Einklang mit der Gesamtheit.

Gur Prasad

Wie können wir dieses Verständnis erfahren? Gur Prasad ist der Segen, die Gnade, die transformierende Berührung des Gurus, der verkörperten Lehren. Allein die Gnade macht unser völliges Verschmelzen mit der Unendlichkeit vollkommen. Diese Erfahrung ist ein Geschenk des Gurus. Wenn mit Gur Prasad diese Verschmelzung vollkommen erfolgt ist, was ist dann der natürliche Wunsch deiner Seele? Zu meditieren.

Dschap!

Wiederholen und bewusst schwingen. Chante laut. Durchdringe. Fokussiere. Worauf meditieren wir? Das Kundalini Mantra, ein Mangala Charan, die Verbindung in der Erhebung hin zu Gott:

Aad Satsch, Dschugad Satsch, Häbhi Satsch, Nanak Hoßie Bie Satsch.

Meditiere auf die Wahrheit am Anfang, die Wahrheit in jeder Handlung und jedem Zeitalter, die Wahrheit jetzt und die, von der Nanak sagt, dass sie immer wahr sein wird.

Mantras, die häufig im Kundalini Yoga verwendet werden. Die untenstehende Schreibweise der Mantras entspricht der deutschen Aussprache. Sie ersetzt die häufig benutzte englische Schreibweise. Immer dann, wenn sich deutsche und englische Schreibweise unterscheiden, wurden die Titel der Mantras in englischer Schreibweise hinzugefügt, so dass sie auf CDs usw. wiedererkannt werden können und um die internationale Kommunikation zu erhalten.

### **ADEES TISSÄI ADEES**

(Adays Tisai Adays)

Adees Tissäi Adees

Aadh Aniel Anaadh Anaahath, Dschugh(e) Dschugh(e) Eekho Wees

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

Dies sind die Worte von Guru Nanak. Sie sind ein Gruß an die Unendlichkeit – an den Gott hinter dem unendlichen Gott. Wenn du dieses Pauri des Japji meisterst, wird das gesamte Wissen des Universums und darüber hinaus zu dir kommen, ohne dass du jemals ein Buch lesen musst. Dieses Mantra führt dich in das Wissen ein, das in allem vorhanden ist. Es ist die demütige Verbeugung des Yogis vor der Unendlichkeit.



### **AAD GURE NAMEE**

(Ad Guray Nameh)

(Mangala Charan Mantra)

Aad Gure Namee, Dschugad Gure Namee

Sat Gure Namee, Siri Guru Dev-e Namee

Ich verbeuge mich vor der ursprünglichen Wahrheit.

Ich verbeuge mich vor der Weisheit, die über alle Zeitalter wahr ist.

Ich verbeuge mich vor der wahren Weisheit. Ich verbeuge mich vor der großen, ungesesehenen Weisheit.

Du wirst geleitet vom ursprünglichen Kern und Beginn, durch jeden Moment der Erfahrung und Aktivität, geführt in der tiefsten Wahrheit deines Herzens und deines Wesens von der ungesesehenen Unendlichkeit deines höchsten Selbst. Dieses Mantra löst die Schatten des Zweifels und öffnet uns für Führung und Schutz. Es umgibt das magnetische Feld mit schützendem Licht.

### **ADI SCHAKTI**

(Adi Shakti)

(Kundalini Bhakti Mantra)

Adi Schaktie, Adi Schaktie, Adi Schaktie, Namó Namó

Serbe Schaktie, Serbe Schaktie, Serbe Schaktie, Namó Namó

Prittam Bhaguatie, Prittam Bhaguatie, Prittam Bhaguatie, Namó Namó

Kundalini Mata Schaktie, Mata Schaktie, Namó Namó.

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.

Dieses hingebungsvolle Mantra ruft die ursprüngliche schöpferische Kraft an, die sich im Weiblichen manifestiert. Es ruft die mütterliche Kraft an. Es wird dich dabei unterstützen, alle Unsicherheiten loszulassen, die deine Handlungsfreiheit einschränken. Durch Meditation auf dieses Mantra kannst du zu tieferem Verständnis über das beständige Zusammenspiel zwischen den manifesten und nicht manifesten Qualitäten des Kosmos und des Bewusstseins gelangen.



### **AAD SATSCH**

(Ad Such)

(Kundalini Shakti Mantra)

Aad Satsch Dschugaad Satsch Häbhie Satsch,  
Nanak Hoßie Bhie Satsch

Wahr am Anfang, wahr durch alle Zeit.

Wahr in diesem Moment, Nanak sagt, diese Wahrheit wird immer sein.

Dieses Mantra verbindet den Sprecher/die Sprecherin mit der Unendlichkeit und die Unendlichkeit mit dem Sprechenden. Es wurde dem Japji entnommen.

### **AD SATSCH**

(Ad Such)

Aad Satsch Dschugad Satsch HäBHÄi Satsch  
Nanak Hoßie BHÄI Satsch.

Hier gibt es einen kleinen Unterschied zum vorhergehenden Mantra. Dies ist der 17. Slok des Sukhmani Sahib, den Worten von Guru Arjun, dem 5. Sikh-Guru. Wenn die Dinge sich nicht bewegen, bringt dieses Mantra das Saatkorn des Wohlstands in deine Persönlichkeit. Alles, was feststeckt, wird sich bewegen.

### **AAP SAHAAI HOA**

(Aap Sahaee Hoa)

Aap Sahaai Hoa

Satsche Daa Satsche Doa, Har Har Har

Der Herr selbst ist zu meinem Beschützer geworden.

Der Wahrste der Wahren hat sich meiner angenommen. Gott, Gott, Gott.

Dieses Mantra entfernt Negativität aus der Umgebung und dem Inneren. Es ist ein Geschenk, das dir erlaubt, ohne Angst ins Unbekannte vorzudringen. Es bietet Schutz und sorgt für mentales Gleichgewicht.

### **ANG SANG WAHE GURU**

Ang Sang Wa-he Guruu

Die dynamische, lebende lebendige Ekstase des Universums tanzt in jeder meiner Zellen.

Dieses Mantra vertreibt Gedanken, die dich verfolgen.



## **ARDAS BHAA-IE**

(Ardas Bhaee)

Ardas Bhaa-ie, Amar Das Guru  
Amar Das Guru, Ardas Bhaa-ie  
Ram Das Guru, Ram Das Guru,  
Ram Das Gur, Satschie Sahie.

Dies ist eine einfache Kombination von Worten sowie die Umstellung in ihrer Reihenfolge, die sich über das Reich der Kreativität und Aktivität hinaus manifestiert. Dieses Mantra gewährleistet, dass alle Bedürfnisse befriedigt werden, und bürgt dafür, dass das Gebet beantwortet wird. Es kann helfen, wenn du durch Shakti Pad gehst. 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. Das Mantra bürgt durch die Gnade von Guru Amar Das (die Hoffnung der Hoffnungslosen) und von Guru Ram Das (König der Yogis und Erteiler des Segens in Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft), dass das Gebet beantwortet wird.

## **ADSCHÄE ALÄE**

(Ajai Alai)

Adschäe Aläe Unbesiegbar. Unzerstörbar.  
Abhäe Abäe Frei von Angst. Überall.  
Abhuu Adschuu Ungeboren. Für immer.  
Anaas Akaas Unzerstörbar. In allem enthalten.  
Agansch Abhansch Unbesiegbar. Unteilbar.  
Alakh Abhakh Unsichtbar. Frei von Wünschen.  
Akaal Deaal Unsterblich. Gütig.  
Aleekh Abheekh Unvorstellbar. Formlos.  
Anaam Akaam Nicht zu benennen. Wunschlos.  
Aga-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.  
Akar(a)mang Abhar(a)mang Über Karma, über Zweifel hinaus.  
Aganschee Aläkhee Über Kämpfe hinaus. Unvorstellbar.

Dies stammt aus Guru Gobind Singhs Jaap Sahib, das Seele und Selbst erhebt. Es 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, dass das, was immer du sagst, auch geschehen muss. Wenn du dieses Mantra chantest, hast du die Kraft, alles zu übertreffen.

### **DHAN DHAN RAM DAS GUR**

(Shabd aus dem Siri Guru Granth Sahib)

Dhan(e) Dhan(e) Ram Das Gur

Dschine Siriaa Tine Savaari-aa

Purie Ho-ie Karamat, Aap(e) Sirdschanhaarä Dhari-aa

Sikhie Atäi Sangatie, Parbrahm(e) Kar Nama-s(e)kaari-aa

Atal(e) Athaaho Atol Tu(n), Teraa Ant(e) Na Paravaari-aa

Dschinie Tu(n) Sevie-a Bhaa-o Kar, See Tudh Par(e) Utaari-aa

Lab(e) Lobh(e) Kaam Krodh Moho, Mar Kadhe Tudh Saparvaari-aa

Dhan So Teraa Thaan(e) Hey, Satsch(e) Teraa Päs(e)kaari-aa

Nanak(e) Tu(n) Lehnaa Tu(n) Hai, Gur Amar Tu(n) Vietschaari-aa

Gur Dithaa Taa(n) Man(e) Sadhaari-aa.

Lob sei Ram Das, dem Guru, der dich geschaffen hat, errichtet hat.

Du bist solch ein Wunder! Der Schöpfer hat dich auf einen Thron gesetzt.

Deine Sikhs und alle bewussten Menschen verbeugen sich vor dir, da du Gott manifestierst.

Du bist unveränderlich, unergründlich, unermesslich. Deine Grenzen können nicht erfasst werden.

Diejenigen, die dir in Liebe dienen, werden über das Meer der Existenz geleitet.

Dort, wo du bist, können die 5 Feinde (Gier, Anhaftung, Lust, Wut, Ego) nicht existieren.

Das Reich, dem du vorstehst, ist der wahre Ort. Wahr ist dein Ruhm.

Du bist Nanak, Angad und Amar Das, der Guru.

Oh, als ich dich erkannte, ward meine Seele getröstet!

Dieser Shabd reicht bis ins Reich der Wunder hinein. Das Unmögliche wird möglich. Wenn das Leben festgefahren scheint, lobe das Reich von Guru Ram Das, das Reich der wahren Realität. Es ist das Reich des Herzens, des neutralen Geistes, wo alle Dinge rein werden.



## **BOUNTIFUL, BLISSFUL AND BEAUTIFUL**

(MANTRA DER GLÜCKSELIGKEIT: AFFIRMATION DES GÖTTLICHEN SELBST)

I am bountiful, blissful and beautiful.

Bountiful, blissful and beautiful I am.

Ek Ong Kaar Sat Gur Prasaad

Anand(e) Bhäyaa Märie Maa-ee Satiguru Mä Paa-yaa

Satigur To Paa-yaa Sehetsch Sätie

Man Vadschiea Vadhaaie-yaa

Raag Ratan Parvaar Parieaa Shabd Gaavan(e) Aai-yaa

Shabdo To Gaavho Hari Keraa Man Dschinie Vasaa-yaa

Kahe Naanak Anand Hoa Satiguru Mä Paa-yaa

Ich bin freigiebig, bin großzügig, glücklich und schön.

Großzügig, glücklich und schön bin ich.

Schöpfer und Schöpfung sind eins.

Das zu wissen ist die Gnade des Gurus.

Oh meine Mutter, ich bin voll unendlicher Glückseligkeit, denn ich habe den wahren Guru erreicht (das

Wort, den Shabd Guru).

Ich bin diesem wahren Guru leicht und natürlich begegnet;

göttliche Musik zerspringt in meinem Herzen.

Die rhythmischen Schläge sind wie kosmische Juwelen

und bringen alle himmlischen Mächte durch göttliche Lieder.

Wenn Gott in dir wohnt, ist der Geist erfüllt mit dem göttlichen Lobgesang und dessen Echo.

Nanak verkündet: Ich lebe in höchster Glückseligkeit,

denn ich bin mit dem wahren Guru eins geworden.

Dieses Mantra steht für Selbstachtung und Selbstvertrauen. Nach der Affirmation "Ich bin großzügig, glücklich und schön" folgen Worte aus dem 1. Teil des Anand Sahib – dem Lied der Glückseligkeit – sowie das Mantra Ek Ong Kar Satgur Prasad; das das Selbst über die Dualität hinaus erhebt und die Geistseele ins Fließen bringt.



## **TSCHATTR TSCHAKKR WARTI**

(Chattr Chakkr Varti)

(Letzte 4 Zeilen des Jaap Sahib)

Tschattr Tschakkr Warti, Tschattr Tschakkr Bhugate  
Suyambhav Subhang Serbe Da Serbe Dschug(e)te  
Dukaalang Pranaßie Deaalang Serupie  
Sadaa Ang(e) Sange Abhangang Bibuthe.

In allen 4 Richtungen vorherrschend,

Genießer in allen 4 Richtungen.

Selbsterleuchtet und mit allem vereint.

Zerstörer schlechter Zeiten, Verkörperung des Erbarmens.

Du bist immer in uns.

Immerwährender Geber unzerstörbarer Macht.

Dies sind die letzten 4 Zeilen von Guru Gobind Singhs Jaap Sahib. Dieses Mantra beseitigt Angst, Sorgen, Depression und Phobien und bringt Sieg. Es erzieht zu Mut und Angstlosigkeit und träufelt diese in jede Faser eines Menschen ein. Es schenkt Sahibie – Kontrolle über den eigenen Bereich, die eigene Sphäre –, Selbstbeherrschung und Selbstanmut. Rezitiere diesen Text, wenn deine Position in Gefahr ist, wenn deine Autorität schwach ist.

## **DHUNI**

Dhuni ist ein Instrumentalstück, das auf einem einsaitigen Instrument gespielt wird. Es besitzt einen Rhythmus, der perfekt mit dem Mantra Sat(e) Naam, Sat(e) Naam, Sat(e) Naam, Dschie, Wha-hee Guruu, Wha-hee Guruu, Wha-hee Guruu Dschie zusammenpasst.

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

(Adi Shakti Mantra)

Ek Ong Kaar Sat Naam Sirie Wahe Guru

Schöpfer und Schöpfung sind eins. Das ist unsere wahre Identität.

Die Ekstase dieser Weisheit ist großartig über alle Worte hinaus.

Dieses 8-teilige (Ashtang) Mantra entspricht den 8 Energiezentren des Körpers (7 Chakras plus Aura). Die 8 Worte sind die "Code"- oder Telefonnummer der Direktverbindung, um dich, das Geschöpf, mit deinem Schöpfer zu verbinden. Es war das erste Mantra, das Yogi Bhajan in den Vereinigten Staaten unterrichtet hat. Dieses Mantra erzeugt eine empfängliche Wechselbeziehung zwischen dir und der universellen schöpferischen Energie. Es ist sehr kraftvoll für die



Erweckung der Kundalini-Energie und Glückseligkeit setzt den Verstand vorübergehend außer Kraft.

### **EK ONG KAR SA TA NA MA**

(Laya Yoga Kundalini Mantra)

Ek Ong Kaar(a) Saa – Taa – Naa - Ma

Siri Waah(a) Hee Guruu

Das ist die Laya-Yoga-Form des Adi Shakti Mantra. Der Rhythmus des Chants gibt ihm eine "kreisende Energie". Es lässt die Energie aller Chakras und der Aura kreisen. Es wird dich kreativ machen, deinen Fokus auf deine wahren Prioritäten lenken und dich unterstützen, das zu opfern, was notwendig ist, um sie zu erreichen.

### **EK ONG KAR SAT GUR PARSAD**

(Siri Mantra)

Ek Ong Kar Sat Gur Parsad

Sat Gur Parsad Ek Ong Kar.

Gott und wir sind eins.

Ich weiß dies dank der Gnade des wahren Gurus.

Ich weiß dies dank der Gnade des wahren Gurus.

Dass Gott und Wir Eins sind.

Dieses Mantra ist ein Gutka Shabd – ein Shabd, der den Geist zurückschaltet. Es ist die Essenz des Siri Guru. Es reicht, das Mantra lediglich 5-mal zu singen, um den Geist anzuhalten und ihn in den Rückwärtsgang zu schalten. Der Siri Guru wird in deinem Herzen sitzen. Das Mantra kann jeglicher Negativität Einhalt gebieten. Es ist so stark, dass es das Selbst über die Dualität hinaus erhebt und den Geist ins Fließen bringt. Dieses Mantra macht den Geist so mächtig, dass er jedes Hindernis ausräumt.

Seine positiven Auswirkungen stellen sich schnell ein und halten lange vor. Es sollte mit Ehrerbietung an einem Ort der Verehrung gesungen werden. Durch dieses Mantra erwirbt der oder die Praktizierende große Intuition. Nach dem Chanten des Mantras wird alles, was du sagst, verstärkt und mit großer Kraft erschaffen. Also sei positiv in deiner Projektion und sage eine Zeit lang nichts Negatives. Normalerweise ziehst du Nutzen aus den Mantras, wenn du sie korrekt singst, und es hat keine schädliche Wirkung, wenn du sie falsch chantest. Wenn du aber dieses Mantra nicht richtig singst, führt das zu einer Gegenreaktion. Deshalb rufen wir das Heilige an, bevor wir dieses Mantra praktizieren. Chante das Mul Mantra oder das Mangala Charn Mantra, bevor du das Siri Mantra praktizierst.



## **GOBINDE MUKANDE**

(Guru Gaitri Mantra)

Gobinde, Mukande, Udare, Apaare, Hariang, Kariang, Nirname, Akame.

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

Dieses Mantra kann die karmischen Blockaden oder Fehler der Vergangenheit beseitigen. Es hat die Kraft, das elektromagnetische Feld zu reinigen und erleichtert dadurch Entspannung und Meditation. Es ist ein Schutz-Mantra, ein Ashtang Mantra (bestehend aus 8 Teilen). Neben der Reinigung des Unterbewusstseins gleicht es die Gehirnhälften aus und schenkt denjenigen Mitgefühl und Geduld, die darauf meditieren.

## **GURU GURU WAHE GURU**

(Guru Mantra über Guru Ram Das)

Guru Guru Wahe Guruu,

Guru Ram Das Guru

Weise, weise ist derjenige, der der Unendlichkeit dient. Dies ist ein Mantra der Demut, Entspannung, Selbstheilung und emotionalen Entlastung. Es ruft den Geist der Demut und Gnade aus dem Reich von Guru Ram Das an, mit seinem Licht der spirituellen Führung und seiner schützenden Gnade. Es stellt die Verbindung zwischen der Endlichkeit und der Erfahrung der Unendlichkeit wieder her und rettet dich aus diesem Grund mitten aus der Situation von Versuchung und Gefahr.

Der 1. Teil, Guru Guru Wha-he Guru ist ein Nirgun Mantra (Nirgun bedeutet „ohne jegliche Eigenschaften“) – jemand, der einzig mit der Unendlichkeit schwingt, der über keine wirklichen endlichen Bestandteile verfügt. Das Mantra schickt den Geist zur Quelle des Wissens und der Ekstase. Der

2. Teil, Guru Ram Das

Guru, ist ein Sirgun Mantra (Sirgun bedeutet „Form“). Es projiziert den Geist in die Unendlichkeit und gibt dann auf der praktischen Ebene eine im Endlichen erfassbare Führung. Dieses Mantra wurde Yogi Bhajan von Guru Ram Das in Form seines astralen Selbst gegeben.

## **HAR**

Har ist einer der Aspekte Gottes – die schöpferische Unendlichkeit.



## **HARI**

Hari

Hari ist aktive Schöpfung.

## **HAR HARE HARI WAHE GURU**

Har Hare Hari Wa – hee Guru

Dies ist sowohl ein Shakti als auch ein Bhakti Mantra. Es bringt die 3 Eigenschaften des Wortes Har, der schöpferischen Unendlichkeit, zum Ausdruck: Saatkorn, Fluss und Vollendung bis hin zur Unendlichkeit. Dieses Mantra kann dich durch jede Blockade in deinem Leben führen.

## **HAR HAR MUKANDE**

Har Har Mukande

Har ist der kreative Aspekt der Unendlichkeit. Mukande ist der befreiende Aspekt des Selbst. Dieses Mantra macht aus Herausforderungen Gelegenheiten; es beseitigt Angst.

## **HAR HAR WAHE GURU**

Har Har Wa – hee Guru

Schöpferischer Gott in der Ekstase der unendlichen Weisheit.

Dies erzeugt ein Gleichgewicht zwischen Erde und Äther und stellt die Ausgeglichenheit wieder her. Es beseitigt Vater/Mutter-Phobien.

## **HAR HAR HAR HAR GOBINDE**

(Guru Gaitri Mantra mit 4-mal HAR)

Har Har Har Har Gobinde, Har Har Har Har Mukande,  
Har Har Har Har Udaare, Har Har Har Har Apaare,  
Har Har Har Har Hariang, Har Har Har Har Kariang,  
Har Har Har Har Nirnaame, Har Har Har Har Akaame.

Dieses Mantra fixiert den Geist auf Wohlstand und Wirkungskraft. Es enthält die 8 Facetten des Selbst. Har ist die ursprüngliche schöpferische Energie. Die 4 Wiederholungen des Har geben allen Aspekten Antriebskraft und stellen diese zur Verfügung, um die Hindernisse der Vergangenheit niederzureißen. Es wandelt Angst in die Entschlossenheit um, die Energiereserven vom Nabelpunkt zu nutzen und auszudehnen. Es ruft Führung und Unterstützung an; alle Wirkungskräfte werden kommen, um deinem wahren Zweck zu dienen.



### **HAR SINGH NAR SINGH**

Har Singh Nar Singh Niel Narayan,  
Guru Sikh Guru Singh Har Har Gayan,  
Wha-he Guru Wha-he Guru, Har Har Dhiayan,  
Saakhat Nindak Duschth Mathaayan.

Gott der Beschützer nimmt sich des Universums an. Diejenigen, die in Gottes Kraft und Bewusstsein leben, chanten Har Har. Meditiere auf Wahe Guru und lebe in dieser Ekstase. Bei denjenigen, die Gottes Namen wiederholen und sich auf Gott beziehen, werden alle Karmas geklärt. Dieses Mantra macht einen Menschen zum Bezwinger des Bösen. Es wirkt auf die Entwicklung von Energie und stärkt die männliche Tatkraft.

### **HEALTHY AM I, HAPPY AM I, HOLY AM I**

Gesund bin ich, glücklich bin ich, heilig bin ich.

Dies ist ein Mantra auf Englisch, das als positive Affirmation wirkt.

### **HAMMIE HAM BRAHM HAM**

(Humee hum brahm hum)  
Hammie Ham Brahm Ham

Wir sind wir, wir sind Gott.

Dieses Mantra bedeutet wörtlich, dass wir der Geist Gottes sind. Es ist vollkommener Geist. Vollkommener Geist stellt Gott dar. Es richtet die Identität auf ihre wahre Realität aus.

### **HAMMIE HAM TUU HIE TUU**

(Humee hum too hee too)  
Hamie ham, Thu(n) hie Thu(n), Wah-ee Guru

Ich bin dein, in mir, ich selbst. Das ist die Ekstase der Weisheit.  
Ekstase der inneren Weisheit über alle Worte hinaus.



## **DSCHAP MAN SAT NAM**

(Jap man sat nam)

(Shabd aus dem Guru Granth Sahib)

Dschap Man Sat Nam, Sadaa Sat Naam.

Oh mein Geist, wiederhole Sat Naam, die Wahrheit.

Dieses Mantra gibt dir Zugang zum Fluss des Wohlstands, indem es den Geist auf die Macht des Har einstimmt, die schöpferische Unendlichkeit, die Freude des Verschmelzens mit der Unendlichkeit.

## **KAL AKAL**

Kal Akaal Siri Akaal Mahaa Akaal Akaal Murat

Dieses beschützende Mantra umhüllt Feindseligkeit und versiegelt sie. Es kann den bloßen Schatten des Todes beseitigen. Wenn in der Gurdwara der Siri Guru Granth Sahib hinein und hinausgetragen wird, dann singen alle dieses Mantra mit dem Zusatz des Guru Mantras „Wahe Guru“. So wird das Mantra dann gechantet: Ka Akaal Siri Kaal Mahaaa Akaal Akaal Murat Wahe Guruu.

## **MUL MANTRA**

Ek Ong Kar, Sat Nam, Karta Purek, Nirbhao, Nirvār, Akal Muret, Adschunie, Saibhang, Gurprasad, Dschap. Aad Satsch Dschugad Satsch Häbhi Satsch, Nanak(e) Hooßie Bie Satsch.

Schöpfer und Schöpfung sind eins. Das ist unsere wahre Identität. Derjenige, der alles tut, jenseits von Angst, jenseits von Rache, Abbild der Unendlichkeit. Ungeboren. Selbst-erleuchtet. Vollständig in sich selbst. Das ist das Geschenk des Gurus. Meditiere! Ursprüngliche Wahrheit, wahr durch alle Zeit. Wahr in diesem Moment. Oh Nanak, für immer wahr.

Das sind die ersten Worte des Siri Guru Granth Sahib, geäußert von Guru Nanak. Es ist das höchste aller Mantras. Es enthält die Wurzel des Klangs, der die Grundlage für alle wirksamen Mantras ist. Sahej (sprich: Sahetsch) Sukh Dhian: der wohlige und fröhliche Weg zu meditieren, der völlig ausgewogen ist. Das Ziel des Lebens ist es, vollkommen im Fluss und in Kontakt mit der Wahrnehmung der Seele in jedem Moment zu bleiben. Ungleichgewicht stellt sich ein, wenn wir die Realität von Gott und Guru in unserer Seele vergessen. Dieses Mantra weist wie ein Kompass hin zu Gott. Es bildet die Grundlage des Bewusstseins unserer eigenen Seele.



## **ONG NAMO**

(Adi Mantra)

Ong Namo Guru Dev Namo

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

Es ist ein altes yogisches Mantra, das es den Chantenden erlaubt, sich sofort mit dem göttlichen Lehrer im Inneren zu verbinden. Adi steht für ursprünglich oder Erstes und Mantra ist die kreative, mentale Projektion, die Klang verwendet. Das Adi Mantra wird benutzt, um sich vor dem Kundalini Yoga Unterricht einzustimmen und im höheren Selbst zu zentrieren. Es dient sowohl den Lehrenden wie auch den Schülern und Schülerinnen als spirituelle Führung während der Übungsstunde.

## **ONG SOHANG**

Ong bedeutet "schöpferisches Bewusstsein" und Sohang "ich bin du". Das Chanten des Wortes "HANG" stimuliert und öffnet das Herz-Chakra.

## **PAVAN GURU**

(Pran Bandha Mantra)

Pavan(e) Pavan(e) Pavan(e) Pavan(e)

Par(e) Para Pavan Guru

Pavan Guru Wa - hee Guru

Wa - hee Guru Pavan Guru

Pavan ist die Luft, der Atem, Träger des Pranas, der Lebenskraft. Das ist Gott in Aktion. Dieses Mantra vermehrt die pranische Energie und vermittelt die Erfahrung des "Möge-die-Kraft-mit-dir-Seins".

## **PRITHVI HÄI**

(Prithvi Hai)

(Isht Sodhana Mantra)

Prithvie Häi Akaasch Häi Guru Ram Das Häi

Dieses Mantra erzeugt in dir Ausgewogenheit zwischen Himmel und Erde. Es stellt die angeschlagenen Klänge der Erde (Pritvi) und die nicht angeschlagenen Klänge des Himmels (akash) dar und krönt das Ganze mit dem Schutz des neutralen Geistes, Guru Ram Das (Hai bedeutet "ist"). Dieses Mantra kann den Kosmos durchdringen und dabei Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft transzendieren.



## **RA MA DA SA**

(Siri Gaitri Mantra oder auch Siri Mantra)

Ra Ma Da Sa Sa Se So Hang

Raa = Sonne. Maa = Mond. Daa = Erde. Saa = unpersönliche Unendlichkeit.

Say = du.

Saa Say = Gesamtheit der Unendlichkeit.

So = persönliches Gefühl für Verschmelzen und Identität.

Hang = die Unendlichkeit schwingend und real.

Sohang = "ich bin du".

Das "S" wird als scharfes "S", wie das Zischen einer Schlange, gesprochen.

Dieses Mantra ist im Kundalini Yoga ein Heilungsmantra und bringt das Selbst in Einklang mit dem Universum. Es sorgt für Ausgewogenheit. Die 8 Klänge stimulieren den Kundalini-Fluss im zentralen Wirbelsäulenkanal zu Heilungszwecken. Das Mantra verbindet Erde (Raa Maa Daa) und Äther (Saa Say So Hang) über Saa als Verbindungswort.

## **RAAKE RAKEN(E)HAAR**

(Rakhe Rakhanhar)

Raake Raken(e)haar(e) Aab Ubaarian

Gur(e) Kie Pärieh Paaeh Katsche Sawaarie-an

Hooe Aab Deal(e) Mano Naa Vissaarian

Saad(e) Dschenaa Ki Sang(e) Baav(e) Dschal Taarian

Sakat Nindak Duscht(e) Kin Maih Bidaarian

Tiss Saahib Kie Teek(e) Nanak(e) Mannä Maih

Dschiss(e) Sim(e)rat(e) Suk(e) Hoo - e Sag(e)le Duk(e) Dschai.

Gott selbst schaut nach uns,

gibt uns Licht und kümmert sich um unsere Angelegenheiten.

Gott ist voller Gnade und vergisst uns nie.

Gott leitet uns, indem er uns gute Menschen zur Unterstützung an die Seite stellt.

Gott erlaubt nicht, dass uns Schmerz widerfährt.

Ich finde Trost in dem Gedanken an Gott.

Wenn ich an Gott denke, fühle ich mich friedvoll und glücklich und alle meine Schmerzen weichen von mir.

Das sind die Worte von Guru Arjan, dem 5. Sikh-Guru. Sie sind für vollständigen Schutz gedacht. Sie stammen aus dem Abendgebet (Rehiras), das unserem Wesen Energie zuführt und hilft, wenn wir körperlich schwach sind oder unser Wohlstand begrenzt ist. Es ist ein Siegeslied, das es uns erlaubt, von Gottes anmutiger und gnadenvoller Hand geführt zu werden. Es räumt die Hindernisse aus dem Weg, die der Erfüllung unserer Bestimmung entgegenstehen.



## **SA RE SA SA**

(Antar Naad Mantra)

Saa Re Saa Saa, Saa Re Saa Saa, Saa Se Saa Saa, Saa Rang  
Har Re Har Har, Har Re Har Har, Har Re Har Har Har Rang.

Saa ist die Unendlichkeit, die Gesamtheit, Gott. Es ist das Ätherelement, der Ursprung, der Anfang, und es enthält alle anderen Auswirkungen. Es ist subtil und jenseits. Har ist die schöpferische Kraft der Erde. Es ist das dichte Element, die Kraft der Manifestation, das Greifbare, das Persönliche. Diese Klänge werden miteinander verwoben und dann durch den Klang ang (für "vollständige Gesamtheit") projiziert. Das ist das Grund-Mantra aller Mantras. Widrigkeiten schmelzen im Angesicht dieses Mantras dahin. Es gibt dir die Fähigkeit effektiver Kommunikation, so dass deine Worte Meisterschaft und Wirkung enthalten. Das Mantra hilft dir, die Weisheit von Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft zu erobern. Es bringt dir Frieden und Wohlstand, selbst wenn dies in deiner Bestimmung nicht vorgesehen war.

## **SAT NAM**

(Bij Mantra)

Sat Naam

Dieses Mantra ist wohl das in der Praxis des Kundalini Yoga weltweit am meisten gebrauchte Mantra. Sat bedeutet Wahrheit – die Realität der eigenen Existenz. Naam steht für die Identität. Es ist ein Bij (oder Saat-) Mantra. Im Saatkorn ist das gesamte Wissen des ausgewachsenen Baums enthalten. Die Essenz oder der Same ist die Identität der Wahrheit, verkörpert in verdichteter Form. Das Chanten dieses Mantras erweckt die Seele und gibt dir deine Bestimmung. Dieses Mantra gleicht die 5 Elemente (Tattvas) aus.

## **SA-TA-NA-MA**

(Panj Shabd)

Saa Taa Naa Maa

Saa = Unendlichkeit, Gesamtheit des Kosmos

Taa = Leben (Geburt der Form aus der Unendlichkeit)

Naa = Tod (oder Transformation)

Maa = Wiedergeburt

Panj bedeutet 5 und steht für die 5 Urtöne des Universums (SSS, MMM, TTT, NNN und AAA). Es ist die atomare oder Naad-Form des Mantras Sat Naam. Es wird eingesetzt, um die Intuition zu stärken, die Gehirnhälften auszugleichen und eine Bestimmung für jemanden zu erschaffen, wenn es vorher keine gab. Dieses Mantra beschreibt den kontinuierlichen Zyklus von Leben und Schöpfung.



### **SAT SIRI AKAAL**

(Mantra für das Wassermann-Zeitalter)

Sat Sirie, Sirie Akaal, Sirie Akaal,  
Mahaa Akaal, Mahaa Akaal,  
Sat Naam, Akaal Muret  
Wa-hee Guru.

Großartige Wahrheit, großartig über den Tod hinaus, großartig über den Tod hinaus.

Wahrheit ist Sein Name, unsterbliches Abbild Gottes, großartig über alle Worte hinaus ist diese Weisheit. Dieses Mantra fängt die Frequenz des Wassermann-Zeitalters ein, dessen Schwelle wir jetzt überschreiten. Das Mantra unterstützt uns dabei, uns selbst außerhalb des Zeitenwechsels als unsterbliche Wesen zu verstehen. Wir sind zeitlos. Alles, was wir tun, kommt aus dem zeitlosen Raum der Seele.

### **SAT NARAYAN**

(Chotay Pad Mantra)

Saat Naarayan Wa-he Guru,  
Harie Naarayan Sat Naam.

Sat Narayan ist der wahre Erhalter. Wahe Guru ist unbeschreibliche Weisheit und Sat Naam bedeutet wahre Identität.

Das Chanten dieses Mantras schenkt inneren Frieden, Freude und Glück. Es macht dich in deinem Bewusstsein intuitiv klar und rein. Sogar ein Mensch mit geringem Selbstwertgefühl kann majestätisch und selbstbewußt werden, wenn er es chantet. Mit diesen Worten werden die unterschiedlichen Namen Gottes angerufen, mit der Bitte um Unterstützung, Wohlstand, Geistesfrieden und die Fähigkeit zu bringen, über diese Welt hinaus zu sehen und das Unendliche zu erkennen.



## **WAAH JANTIE**

(Waah Yantee)

Waah Jantie Kar Jantie,  
Dschag Dut(e) Patie, Adak(e) It(e) Whaa - ha,  
Brahmaadee Trescha Guruu  
It(e) Wa - hee Guruu.

Großes Makroselbst, schöpferisches Selbst, all das, was durch die Zeit schöpferisch ist, all das ist der große Eine. Drei Aspekte Gottes: Brahma, Vishnu, Mahesh. Das ist Wahe Guru.

Dieses Mantra stammt aus den Lehren von Patanjali. Das Praktizieren dieses Mantras stellt die Krönung Tausender von Jahren des Gebets dar.

## **WAHE GURU**

(Gurmantra)

Wha - hee Guruu

Ich bin in Ekstase, wenn ich die unbeschreibliche Weisheit erfahre. Das ist das Mantra der Unendlichkeit der Ekstase und des Schwelgens in Gott. Es bringt die unbeschreibliche Erfahrung des Weges vom Dunkel ins Licht (von Unwissenheit zu wahren Verständnis) zum Ausdruck. Es ist der unendliche Lehrer der Seele. Als Trikutee Mantra bringt es die Energien des erschaffenden, organisierenden und transformierenden Prinzips ins Gleichgewicht. Es beschreibt Ekstase durch Wissen und Erfahrung. Es ist das Gurmantra, das die Bestimmung auslöst. Es heißt, dass das Chanten von Wahe Guru dem 11.000-fachen Chanten von Har entspricht.

## **WAHE GURU WAHE DSCHIO**

(Wahe Guru Wahe Jio)

Wa -hee Guru Wa - hee Guru  
Wa - hee Guru Wa - hee Dschio

Großartig über alle Beschreibung hinaus ist die unendliche Weisheit.

Dies ist das Mantra der Ekstase. Es bedeutet "unbeschreiblich großartig ist Gottes unendliche, ultimative Weisheit". Jio ist eine liebevolle, aber immer noch respektvolle Variante des Wortes Ji, das Seele bedeutet. Das Wort Jio schickt die Botschaft direkt an die Seele. "Oh, meine Seele, Gott ist!" Dieses Mantra erzeugt eine sehr leichte Reibung an der Mitte des oberen Gaumens und stimuliert den Meridian, der im Westen als der Christus-Meridianpunkt und im Osten als der sattvische Buddha Bindu bekannt ist. Zunge und Lippen entsprechen in ihren Bewegungen Sonne und Mond. Lindere die Wunden des Lebens durch die unendliche Glückseligkeit, die dieses Mantra hervorruft.