

Sadhana-Mantras die morgens gesungen werden können.

7 Minuten	Das lange Ek Ong Kar		
Ek Ong Kar	Gott und ich sind eins	Das Mantra wird in zweieinhalb Atemzügen gesungen, jedes Wort schwingt in einem Chakra , von unten nach oben.	
Sat Nam Siri	Du/Ich bist mein wahres Wesen		
Wa-He Guru	und führst mich vom Dunkel zum Licht		
7 Minuten	Wah Yanti		
Wah Yanti	Wundervolles höheres Selbst	Ein Mantra von Patanjali, mehr als zweitausend Jahre alt.	
Kar Yanti	Kreatives höheres Selbst		
Jag tut pathi	Alles was ist bist Du		
Adik it wah	ist wundervoll		
Brahma de treshe Guru	3einiger Guru (erschaffend, erhaltend, erfüllend)		
It Wahe Guru	Du bist wundervoll & führst uns vom Dunkel zum Licht		
7 Minuten	Mul Mantra		
Ik Ong Kar	Gott und ich sind eins	Mul = Wurzel	
Sat Nam	Du bist mein wahres Wesen		
Karta Pukh	Gestalter der Welt		
Nirbaur - Nirwär	ohne Furcht – ohne Zorn		
Akaal Murat	unendlich		
Ajoooni	ungeboren		
Saibangh	Licht		
Gur Prasad	Gottes lebendiger Geist schenkt uns die Wahrheit		
Jap	Erinnere Dich !		
Aad Sach, Jugaad Sach	Es ist die ewige Wahrheit, die Wahrheit in Zeit &Raum,		
Häbi Sach, Nanak Hosi Bi Sach	die Wahrheit jetzt, Nanak und immerdar.		
7 Minuten	Sat Siri Siri Akaal		
Sat Siri	Die erhabene Wahrheit ist:		Ein Mantra über Tod und Ewigkeit
Siri Akaal, Siri Akaal.	Wir sind unendlich, todlos		
Maha Akaal, Maha Akaal	unfassbare Unendlichkeit, unfassbare Unendlichkeit		
Sat Nam	Du bist mein wahres Wesen		
Akaal Murat	Mein unendliches Wesen		
Wahe Guru	Du bist wunderbar & führst uns vom Dunkel zum Licht		

7 Minuten

Rakhe Rakhenahar

Rakhe Rakhenahar	Gott du selber bist es, der uns	Ein Mantra mit
Aap Ubarian	überall beschützt, läßt uns vor	beschützender
Gur ke päri pai	dem Guru knien und tun was	Wirkung
Kache savarian	richtig ist. Durch deine	
	Gnadewissen wir, dass du uns nie	
Hoa aap dial	vergisst. Du zeigst uns in der	
manho na visarian	Sangat, woda andere Ufer ist. Du	
	zerstörst die Macht von jedem	
Saad janaa kä sang	Feind, jedem Tyrann.	
bhavjal taarian	Nanak sagt, dass man dich im	
	eigenen Geiste finden kann. Wenn	
Saakat nindhak	wir dich erinnern, fängt das Herz	
duشته khin maahe	zu schlagen an.	
bidarian		
Tis sahib ki tāk		
Nanak manā		
maahe		
Jis simrat sukh hoe		
saglā dukh jaahe.		

22

Minuten

Wahe Guru Wahe Jio

Wahe Guru, Wahe	Wunderbarer, du führst uns von	Für Mut und
Guru, Wahe Guru,	der Dunkelheit ins Licht,	Entschlossenheit
Wahe jio.	wunderbar meine Seele.	
	Gu=Dunkel, Ru=Licht	

5 Minuten

Guru Ram Das Chant

Guru Guru Wahe	Dir Gott zu dienen führt uns vom	Für die Qualität des
Guru Guru Ram	Dunkel zum Licht	selbstlosen Dienens.
Das Guru.		