

**Sadhana-Mantras** die morgens gesungen werden können.

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

7 Minuten

### Rakhe Rakhenahar

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

22  
Minuten

### Wahe Guru Wahe Jio

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

5 Minuten

### Guru Ram Das Chant

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