

## LONG EK ONG KAR

Morning Call, Add Shakti Mantra, 7 Minuten

Ek Ong Kar  
Sat Nam Siri  
Wa-He Guru

Das Adi Shakti Mantra öffnet alle Chakren, weckt die Kundalini-Energie von unten nach oben und verbindet deine Seele mit der universellen Seele.

„Gott und ich sind eins  
Du/Ich bist mein wahres Wesen  
und führst mich vom Dunkel zum Licht“

## WAH YANTEE

7 Minuten

Wah Yanti Kar Yanti  
Djage dute pathi  
Aadak it wah  
Brahma de treshe Guru  
Ite Wahe Guru

Stärke und erwecke deine Intuition und verbinde dich mit deinem unendlichen Selbst.

„Höheres Selbst, Schöpferisches Selbst  
Alles was geschaffen wird, ist Eins  
es ist wundervoll  
dreifaltiger Gott (schöpfend, erhaltend,  
zerstörend) Du bist wundervoll.“

## MUL MANTRA

7 Minuten

Ik Ong Kaar, Sat Naam,  
Kartaa Purkh,  
Nirbhau, Nirvair,  
Akaal Murt,  
Ajuni Saibhang,  
Gur Prasaad  
Jap!  
Aad Such, Jugaad Such  
Hai Bhi Such  
Naanak Hosi Bhi Such

Das Wurzel-Mantra

Die Ballade der Erleuchtung. Erinnerung dich, wer du bist und wo du her kommst.

„Ein Gott Fließt als Schöpferkraft Gleichsam durch die gesamte Schöpfung  
Dieses Göttliche in mir ist meine wahre Identität.  
Gott ist und tut alles, Furchtlos, Ohne Rache oder Feinde. Ich bin eine Repräsentation des Unsterblichen. Ungeboren.  
Aus sich selbst heraus existierend.  
Dies wird nur durch die Gnade des Guru erfahren, Die stetig wiederholte Erinnerung an die Eine Essenz ist meine Meditation  
Dies ist die Wahrheit seit Anbeginn der Zeit  
Durch alle Zeitalter hindurch wahr  
In diesem Moment wahr  
Oh Nānak, Wahrheit wird immer sein“

## SAT SIRI AKAAL

7 Minuten

Sat Siri Siri Akaal Siri Akaal  
Mahaa Akaal Mahaa Akaal  
Sat Naam Akaal Moorat  
Wahe Guru

Mantra für das Wassermann-Zeitalter, um uns daran zu erinnern, dass wir unendlich sind.

„Grosse Wahrheit, grosse Unsterblichkeit,  
grosse Unsterblichkeit, sehr grosse  
Unsterblichkeit, sehr grosse Unsterblichkeit.  
Wahrheit ist meine Identität, grosse  
Unsterblichkeit Gottes. Gross hinter jeder  
Beschreibung ist Seine Weisheit.“

## **RAKHE RAKENAHAR**

7 Minuten

Rakhe Rakhenahar  
Aap Ubarian  
Guru ke päri pai  
Katche Savarian  
Hoa aape diale  
manho na visarian  
Sadhe djianaa kä sange  
bhavdjale taarian  
Saakate nindhake dushte khine  
maahe bidarian  
Tis sahib ki täke  
Nana manä maahe  
Dis simrate sukhe hoe  
saglā dukhe djaahe

Das Mantra für Schutz und um alle inneren und äußeren Hindernisse aus dem Weg zu räumen, die der Erfüllung deiner Bestimmung entgegenstehen.

„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.“

## **WAHE GURU WAHE JIO**

22 Minuten

Wahe Guru, Wahe Guru  
Wahe Guru, Wahe Jio

Dieses Mantra schenkt dir Kraft, Mut, Tapferkeit und Entschlossenheit, um deine innere Weisheit zu erkennen.

„Unendlich ist die Weisheit,  
Unendlich ist die Seele.“

## **GURU RAM DAS CHANT**

5 Minuten

Guru Guru Wahe Guru  
Guru Ram Das Guru

Das Mantra der Demut. Es ist ein Herz- (4. Chakra), Schutz- und Heilmantra in einem.

Von der Dunkelheit ins Licht, wunderbares Licht,  
von der Dunkelheit ins Licht, wunderbare Seele.