



### **Mantra Infos**

#### **Ong Namō – Demut und Dankbarkeit**

Eröffnung, das Feld aufbauen, das Ego aufgeben, die Göttin einladen

Ong Namō  
Guru Dev Namō  
Guru Dev Namō  
Guru Deva

#### **Übersetzung:**

Ich verneige mich vor der göttlichen Urenergie in allem, ich verneige mich vor dem göttlichen Lehrer in allen.

#### **Bedeutung:**

In dieser Form wird im Adi Mantra die Position des Guru, des Lehrers, Purusha gestärkt.

#### **Wirkung:**

Wenn du zweifelst, unsicher bist, und durcheinander darüber, wer du bist, und was du tun sollst, verbindet dich dieses Mantra mit deinem inneren Lehrer (der Weisheit, die dich vom Dunkel zum Licht führt.)

#### **Wah Yanti – Intuition**

Schöpferkraft, Eigene Bestimmung & Lebensweg finden

Wah Yanti, Kar Yanti,  
Jag Tud Patie, Adik It Wahe,  
Brahmadeh Trescha Guru,  
It Wahe Guru

#### **Übersetzung:**

Wunderbares (Wah) höheres Selbst (Yanti).

Schöpferisches (Kar) höheres Selbst (Yanti).

Alles Erschaffende in allen Zeitaltern (Jag Tud Patie).

Alles das ist die wunderbare Erscheinung des erhabenen Einen (Adik It Wah) in den drei Aspekten Gottes: Vishnu, Brahma und Shiva (Brahmadeh Trescha Guru).

Du bist du unbeschreiblich und führst uns ins Licht (It Wahe Guru).

#### **Wirkung:**

Dieses Mantra lässt das schöpferische Potential einer Persönlichkeit erblühen in Übereinstimmung mit der Bestimmung der eigenen Seele und dem eigenen Lebensweg. Die göttliche Qualität, der Guru kommt ins Herz.

#### **Guru Ram Das – Miracle Mantra**

König der Wunder

Guru Guru Wahe  
Guru Guru Ram Das

#### **Bedeutung:**

Emotionale Entlastung, Selbstheilung aktivieren, Herzenergie heilen  
Es rettet uns wenn wir gefährdet und stark herausgefordert sind.

#### **Wirkung:**

Es ruft Guru Ram Das zu Hilfe in Zeiten, in denen wir es brauchen. Es gewährt Heilenergie, auch in Notfällen, sogar wenn ein Wunder nötig ist. Es öffnet das Herz. Heilt Schmerzen im Herzen, vermittelt die Erfahrung, zusammen zu gehören, dass wir gesegnet sind, und dass wir alles haben was wir brauchen, um diese Situation durchzustehen.



## Sa Ta Na Ma – Kreislauf des Lebens

Sa – Unendlichkeit  
Ta – Endlichkeit  
Na – Tod  
Ma – Wiedergeburt

### Übersetzung:

Ich bin die Wahrheit.

### Bedeutung:

Beschreibt den natürlichen Kreislauf alles Geschaffenen, das aus der Unendlichkeit entsteht (Sa), für eine bestimmte Zeit eine bestimmte Form des Lebens verkörpern wird (Ta), diese wieder aufgegeben wird, sterben wird (Na) und in einer neuen Form wiedererstanden wird (Ma).

Sa Ta Na Ma ist der Rhythmus der Schöpfung, der Jahreszeiten, des Lebens, der Gestirne, der Gezeiten und der Zeitalter, des menschlichen Lebens.

Erkennen, dass man endlich & unendlich ist

a – die Konstante (z.B. Ich), die Konsonanten schlingen sich wie die Ereignisse um uns herum. Mantra soll in der Berg- und Talfahrt stärken, dass die Hochs und Tiefs nicht mehr so stark sind.

### Wirkung:

Wird gebraucht und eingesetzt, wenn unser Leben aus seinem Rhythmus gefallen ist, wenn sich ein höherer, reiferer Rhythmus durchsetzen will. Wird eingesetzt, um den natürlichen, harmonischen Fluss des Lebens wiederherzustellen. Schenkt uns emotionale Balance und reinigt die Aura.

### Besonderheit:

Dieses ist eines der 3 wichtigsten täglichen Meditationen, die wir ausüben sollten

## Dynamische Mudra – Sa Ta Na Ma

Berühren der einzelnen Fingerspitzen mit dem Daumen

Zur Verbesserung des Wohlbefindens. Wirkt entspannend und ausgleichend, verbessert die Konzentration und die Lernfähigkeit

*Daumen – Zeigefinger:*

Chin-Mudra – Geste des uneingeschränkten Bewusstseins (All-Eins-Mudra)

Feuelement des Daumens und Lufterelement des Zeigefingers werden verbunden

*Daumen – Mittelfinger:*

Akasha-Mudra – Geste der Berührung der Leere

Ätherelement wird aktiviert und es entsteht mehr Raum im Leben

*Daumen – Ringfinger:*

Prithivi-Mudra – Geste der Erde

Stimuliert Muladhara Chakra und die Erdverbindung

*Daumen – Kleiner Finger:*

Varuna-Mudra – Wasser ausgleichende Geste

Das Wasserelement wird intensiviert und die Feuchtigkeit im Körper wieder hergestellt.

Vereinigung von Gegensätzen – wirkt gegen starre Strukturen.



### **Gayatri Mantra – Schutzmantra**

Verbinden der drei Welten Geist, Körper, Seele

Om bhur bhuvaha svaha  
Tat savitur varenyam  
Bhargo devasya dhimahi  
Dhiyo yonah prachodayat

#### **Übersetzung:**

OM – wir meditieren über den Glanz des verehrungswürdigen Göttlichen, den Urgrund der drei Welten: Erde, Luftraum und himmlische Regionen. Möge das höchste Göttliche in uns erleuchten, auf dass wir die höchste Wahrheit erkennen.

#### **Bedeutung:**

Eines der ältesten Sanskrit-Mantras und gilt in der Hindu-Tradition als sehr heilig. Richtet sich an die Göttin Savitri – die Sonnengöttin.

#### **Wirkung:**

Es ruft das Licht der Sonne hervor, spendet Hoffnung und Zuversicht und hilft uns, Leiden zu überwinden.

Wir rufen das kosmische Licht an, welches das wahre Selbst eines jeden Wesens repräsentiert.

#### **Dynamisch:**

Arme heben, öffnen für die Energie, herunter holen. Ich ziehe das Licht/Energie zum Nabel und verbinde die 3 Intelligenzen Nabel – Herz – Hirn miteinander.

### **Long Time Sun – Abschlussmantra**

May the long time sun  
Shine upon you  
All Love surround you  
And the pure light within you  
Guide your way on.  
Sat Nam

#### **Übersetzung:**

Lass die ewige Sonne auf dich scheinen,  
Liebe dich umhüllen und  
Das reine Licht in deinem Inneren dir den Weg weisen.

#### **Wirkung:**

Sat Nam schließt die Energiekanäle

### **Ad Gure Nameh –**

Innere Sicherheit, Wissen dass wir geschützt sind.

Ad Gure Nameh,  
Jugad Gure Nameh,  
Sat Gure Nameh,  
Siri Guru Dev-e Nameh.

#### **Übersetzung:**

Ich verneige mich (nameh) vor dem unendlichen, zeitlosen (Ad) Lehrer (Gure)  
Ich verneige mich vor dem Lehrer in allen Zeiten (Jugad=Zeitalter)  
Ich verneige mich vor dem inneren Lehrer, der uns die Wahrheit (Sat) enthüllt  
Ich verneige mich vor dem Guru, der uns aus dem Dunkeln (Gu) zum Licht (Ru) führt.



As it was in the beginning; So it shall be through the ages; As it is forever.  
(Wie es am Anfang war, so soll es sein durch die Zeiten, so ist es für immer.)

### **Bedeutung:**

Mein kleines „Ich“, mein Ego muss sterben, wenn wir in unser höheres Selbst hineinwachsen  
Wir sind geführt in unserem innersten Kern, es ist der Guru der uns führt.

### **Wirkung:**

Beseitigt die Wolken des Zweifels und öffnet für Schutz und Führung.  
Wenn du dich verwundbar, unsicher, starr vor Angst fühlst, umgibt dich dieses Mantra mit einem schützenden Energiefeld. Die Engelsreiche rufen.

## **Triple Mantra – Ad Gure Nameh – Siegreiches Mantra**

Ad Gure Nameh,  
Jugad Gure Nameh,  
Sat Gure Nameh,  
Siri Guru Dev-e Nameh.  
Aaad Sach, Jugaad Sach,  
Haibhi Sach, Nanak hosi bhi Sach.  
Ad Sach, Jugad Sach, Haibhae Sach,  
Nanak hosi bhae Sach.

### **Bedeutung:**

„Haibhi Sach“, wenn du keinen Schutz hast, wird es dich beschützen.  
„Haibhae Sach“, wenn die Dinge stoppen, sich nicht bewegen, dann werden sie wieder Bewegung aufnehmen, in deine Richtung.  
Das eine ist ein Generator, das andere ist eine Brechstange.  
Wer immer dieses Mantra bei der Hand hat, wird gewinnen. Es wird dich beschützen, deine Generation und die kommenden Generationen.

## **Gobinde Mukande – Aura Reinigung**

Karmische Blockaden, Irrtümer und Probleme aus der Vergangenheit

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

### **Übersetzung:**

Erhaltender, Befreiender, Erleuchtender, Grenzenloser,  
Zerstörender, Erschaffender, Namenloser, Wunschloser.

### **Bedeutung:**

Aspekte der unendlichen Quelle des Universums in Worte fassen. Das Chanten dieses Mantras öffnet uns für Mitgefühl und Geduld, reinigt unsere Aura und vermag unsere Entwicklung voranzubringen.

Schutzmantra in der Ashtang Form (8 Teile), klärt unser Unterbewusstsein, balanciert beide Gehirnhälften, entwickelt Mitgefühl und Geduld.

Es geht ums abgeben, ich brauche nichts für mich, ich gebe alles ab, auch meinen Namen (namenlos) – Hauptsache das Seelenhaus wird gesund. Ich werfe allen Ballast weg und hol mir nur das was ich brauche, stärke meine Energie, ich brauch nicht mal einen Namen.

### **Wirkung:**

Arbeitet an karmischen Blockaden, Irrtümern und Problemen aus der Vergangenheit. Reinigt die Aura und stärkt unser Schutzschild.

### **Tempel-Mudra:**

ist gut zum schützen und nähren des (Seelen-) Hauses