

-ADI SHAKTI MANTRA-

EK ONG KAR SAT NAM SIRI WAHE GURU

*Ich bin Eins mit der letztendlichen Realität,
Das ist meine wahre Identität.
Gross ist die Extase, die ich erfahre durch die Göttliche Weisheit.*

Dieses Mantra vereint dich mit der ultimativen kosmischen Realität.
Während des ersten Teils dieses Mantra sind die Mudras für diese Meditation wie folgt:

- EK** – Oberarme bequem am Körper. Beuge deine Ellenbogen, indem du deine Hände auf Schulterhöhe bringst. Mach Fäuste und richte deine Zeigefinger nach oben.
- ONG** – Lasse deinen linken Arm in der gleichen Haltung, während du mit der Innenseite deiner rechten Hand einmal auf die Brust klopfst, und ihm dann dort lässt.
- KAR** - Klopfe mit der Innenseite der linken Hand sanft auf die Brust und lasse sie dann auf dem Rücken der rechten Hand ruhen.
- SAT** - Lasse beide Hände auf der Brust, und bringe die Seiten der Daumen zusammen.
- NAM** - Behalte den Daumen zusammen, bringe die Handansätze und auch die Kuppen der kleine Finger zusammen, und drehe die Hände so, dass die Finger gespreizt nach oben zeigen und das Lotusmudra formen. Die Hände sind auf Höhe des Kehlen-Chakras.
- SIRI WAHE GURU** – Jetzt lasse die Finger geöffnet, trenne die Handansätze und bringe die Kuppen aller Finger zusammen, so, als würden sie um eine Kugel herum liegen. Die Hände sind jetzt auf Höhe des dritten Auges.

Wiederhole diese Sequenz noch 3-mal

Beim 5. Mal, wenn die Melodie zum ruhigeren Rhythmus wechselt, lasse die Hände im Kugelmudra, während du **EK ONG KAR SAT NAM** chantest.

Wenn du zu den Worten **SIRI WAHE GURU** gelangst, bringe deine Hände in die Gebetshaltung, und bewege sie langsam nach oben, wobei du deine Ellenbogen angewinkelt hältst.

Während du **GURU** chantest, lösen sich die Hände auf Schulterhöhe, und bewegen sich zu den Seiten, mit den Handinnenflächen nach oben.

Fange jetzt wieder am Anfang an.

- MANGALACHARAN MANTRA –

AD GUREH NAMEH JUGAD GUREH NAMEH SAT GUREH NAMEH SIRI GURU DEV NAMEH

*Ich verneige mich vor der ursprünglichen Weisheit
Ich verneige mich vor der Weisheit aller Zeiten
Ich verneige mich vor der wahren Weisheit
Ich verneige mich vor der grossen Göttlichen Weisheit.*

Dieses Mantra bringt Schutz und Freude.
Es wird dich mit einem wunderschönen, schützenden Licht umgeben.

Bringe die Handinnenflächen zusammen vor dem Herz-Zentrum (Gebetshaltung).
Während du die erste Zeile chantest, spüre die Energie dieses Mantras an deiner rechten Seite.
Während du die zweite Zeile chantest, spüre die Energie hinter dir, und bei der dritten Zeile links von dir.
Während du die vierte und letzte Strophe chantest, führst du die Energie vor dich, und schließt damit den Kreis des Lichts.
Bei jeder Runde dieses Mantra stellst du dir vor, dass das Licht heller wird und sich ausdehnt.

- SIRI GAYATRI MANTRA -

RA MA DA SA SA SE SO HUNG

FÜR SELBSTHEILUNG ODER HEILUNG VON ANDEREN

RA – Sonne

SA - Unendlichkeit

MA – Mond

SE – Sie

DA - Erde

SO HUNG – Bin Ich

SA - Unendlichkeit

Diese Meditation bringt dir Gesundheit und viele wünschenswerte positive Veränderungen. Es balanciert die Elemente und transformiert das Geist-Körper-System von innen heraus. Wenn du dich selbst heilen willst, stelle dir während du chantest ein glühendes grünes Licht um dich herum vor. Wenn du jemand anderes heilen möchtest, stelle dir beim chanten dasselbe grüne Licht um diese Person(en) herum vor.

Sitze in Einfacher Haltung, die Oberarme locker an den Seiten. Beuge deine Ellenbogen in einem 60°-Winkel, und drehe die Arme und Hände in einem 60°-Winkel nach aussen.

Die Finger liegen aneinander und die Hände sind etwas nach unten gedrückt, so dass die Handinnenflächen nach oben zeigen, parallel zur Decke. Lasse die Augen 1/10 geöffnet.

Chante das Mantra auf diese Weise:

Bei **SA** ziehe den Nabel ein, so dass die Silbe verkürzt wird. Sonst lasse der Nabelpunkt entspannt.

Die anderen Silben werden mit einer starken, kräftigen Stimme gechantet.

Passen deinen Atem dem Rhythmus der Melodie an.

Fahre 3 bis 11 Minuten fort.

AAP SAHAI HOA SATSCHE DA SATSCHA DHOA HAR HAR HAR

Ich finde Zuflucht im Wahrhaftigen.

Der Wahrhaftige ist meine wahre Stütze.

Göttliche Energie, Göttliche Energie, Göttliche Energie.

Dieses Mantra sorgt für Wohlstand, Inneren Frieden und ein erhöhtes Selbstwertgefühl.

Es befreit den Geist von Negativität und beschützt dich vor negativen Einflüssen.

Sitze in einer bequemen Haltung.

Bringe die Hände auf Höhe des Herzens, beide Handinnenflächen sind nach oben gerichtet.

Die rechte Hand liegt auf der linken, die Daumenkuppen berühren sich und zeigen nach vorne.

-GURU MANTRA-

GURU GURU WAHE GURU GURU RAM DAS GURU

Unbeschreibbar ist die Göttliche Weisheit
Oh Diener der Göttlichen Weisheit

Dies ist ein Mantra für das Herz-Chakra. Es ist außerdem ein beschützendes und heilendes Mantra in schwierigen körperlichen oder geistigen Umständen.

Ihm wird die Kraft zugeschrieben, in Momenten extremer Gefahr zu helfen.

Das Mantra ist direkt mit der heilenden Energie von Guru Ram Das verbunden.

Guru Ram Das war ein Guru der Sikh-Tradition und lebte im 17. Jahrhundert als großer Heiliger und Heiler in Nord-Indien. Er wurde von vielen Menschen unabhängig ihrer spirituellen Ausrichtung wegen seiner universellen Botschaft der Einheit verehrt.

Dies ist ein Mantra der Menschlichkeit, das unseren Weg zu erhellen und zu leiten vermag.

Lege deine rechte Hand auf dein Herz-Chakra, und die linke Hand auf die rechte.
Lächle und fühle, wie das Mantra in deinem Herz-Chakra vibriert während du chantest.

DER KREIS DES LICHTS

Befreit von den fünf Leidenschaften
Ist der Drache besiegt worden.
Ich bin befreit durch Liebe
Und mein Herz verbleibt
Im Namen.

Meine Stimme singt
Die Gebete
Von deiner Größe
Und deiner Liebe.

Entzückt von Extase
Bin ich Eins mit Allem

Im Kreis des Lichts

Im Kreis des Lichts

Im Kreis des Lichts

...sind wir Eins.

EK ONG KAR SAT GURPRASAD SAT GURPRASAD EK ONG KAR

Es gibt nur Eine Allerhöchste Realität

Dies realisiere ich dank der Gnade der Wahren Weisheit.

Dies ist ein Mantra um wahre Dankbarkeit und Ehrfurcht für das Göttliche zu erfahren. Es sollte mit Ehrfurcht, und an einem Ort der Ehrfurcht gechantet werden. Es öffnet uns für das Verständnis, dass alles, was wir haben, und alles, was im Leben passiert, ein Geschenk Gottes ist.

Sitze in Einfacher Haltung (Schneidersitz mit geradem Rücken), die Ellenbogen sind locker an den Seiten. Hebe die Hände auf die Höhe des Herzens. Die Handinnenflächen zeigen nach oben und liegen entspannt nebeneinander – sie formen eine flache Schüssel. Dies nennt sich Gebets-Schüssel Mudra. Schau mit geschlossenen Augen in deine Hände, und chante. Passe deinen Atem dem Rhythmus der Melodie an.

Fahre 3 bis 11 Minuten fort.

Spüre, wie dein Herz sich öffnet, wie du von Unnötigem befreit wirst, und ein Gefühl tiefen Friedens dich erfüllt, in welchem du einen Zustand von Gnade erfährst.

Das Leben ist ein Fluss.

Der Kreis repräsentiert den ewigen und ununterbrochenen Fluss des Geistes. Der ganze Kosmos, wie wir ihn kennen, vom Atom bis hin zur entferntesten Galaxie, ist ein unendliches Netz von zirkularen, ovalen Mustern aus Energie und Licht.

Unsere Existenz ist wie ein Mikrokosmos und wird instand gehalten von zirkularen Energiemustern, die uns am Leben halten und bewusst bleiben lassen. Kleinere Kreise, bekannt als Chakren, sind an der Mittellinie des Körpers angeordnet, vom Becken bis zum Scheitelpunkt.

Jedes energetisiert einen Bereich unseres Körper-Geist-Systems, indem es sich dreht und vibriert, und prägt uns mit spezifischen physischen, mentalen und spirituellen Qualitäten. Die Summe unserer Existenz ist von diesem Regenbogen verschiedener Energien und Elemente gefärbt.

Unser Kopf wird von einem mittelgroßen Kreis umgeben. Er wird Lichtbogen oder Halo genannt.

Dieser Schild aus Energie und Licht wirkt wie ein schützendes Feld für den Geist, und hält diesen friedvoll und rein. Er verstärkt außerdem dessen Natur, die Kraft unserer Gedanken und Gebete zu bekräftigen. Unser ganzes Selbst wird von einem größeren Kreis namens Aura umgeben.

Deren Strahlung und Kraft wird durch die individuellen Vibrationen jedes der sieben Chakren und der projizierender Kraft unseres Geistes bestimmt.

Die Summe all dieser Energiefelder transformiert sich selbst in das, was wir den „Strahlungs-Körper“ nennen. Stelle ihn dir, statt wie einen Kreis, eher wie eine Kugel aus Lichtstrahlen vor, die soweit projiziert wie unser Bewusstsein es erlaubt. Einzig die Begrenzung unseres Geistes bestimmt dessen Umfang, und dadurch ist er in seiner Essenz unendlich. Er bestimmt unser gegenwärtiges Hiersein, und wie wir auf Andere, sowie auf den gesamten Kosmos der Existenzen wirken.

Es gibt auch noch eine andere Art Kreis:

Dieser wird kreiert von Allen, die das gleiche Ideal, Ziel oder Bewusstsein teilen. Jeder ist ein Glied in einer ewigen Kette aus Energie und Licht.

Im Falle dieser CD, welche wir „Kreis des Lichts“ nannten, wird ein solcher Kreis geformt von all denen, die zuhören, meditieren und mit einstimmen in diese alten und heiligen Mantren. Die vibrierende Kraft dieser Mantren wird nicht nur unsere Chakren ändern und ausrichten, und unsere Bogenlinie, Aura und Strahlungs-Körper stärken, sondern wird uns zu einem Teil einer größeren Gemeinschaft werden lassen, in der man Ideale wie Liebe, Frieden, Mitgefühl und Einheit lebt.

Wir laden dich ein, ein Teil dieses Kreises aus Licht zu werden, denn die Wahrheit ist, dass es nur einen Kreis aus Licht gibt, von welchem wir alle ein Teil sind.

Liebe und Segnungen, Gurudass Singh und Kaur.