

Die Kunst des Mantra

Mantra (Man=Geist, Tra=Projektion), das gesungene oder gedachte Meditationswort, ist ein Instrument, womit man seinen emotionalen und geistigen Zustand nach Belieben verändern kann.

Einige wichtige Mantren im Kundalini Yoga sind:

Ong Namō, Guru Dev Namō



Mit dem Singen dieses Mantras, Adi (Anfangs)- Mantra genannt, wird jeder Yogaunterricht eröffnet. Es bedeutet:
Ich begrüße (Namō) die kosmische Energie (Ong) und den erhabenen (Dev) Weg zum Licht (Gu=Dunkel, Ru=Licht)

Es hilft uns, uns auf die Yoga-Übungen einzustimmen.

Sat Nam

Das „Bij“ oder „Saaat“ Mantra „Sat Nam“ ist das am häufigsten gebrauchte Mantra im Kundalini Yoga. Bei allen Yoga Übungen, bei denen keine spezifischen Konzentrationsform angegeben wird, soll man versuchen, Sat (gespr. SAAAAAT) beim Einatmen und Nam (gespr. NAAAAAM) beim Ausatmen zu denken:

Dieses Mantra zentriert und neutralisiert den Geist.

**May the long time sun shine upon you
all love surround you,
and the pure light within you
guide your way on (3x)**

Dieses englische Lied schließt, zweimal gesungen, den Yogaunterricht ab. Es dient uns als eine schöne Affirmation, als Bestätigung des Ziels des Yoga. Es bedeutet:

Laß die ewige Sonne auf dich scheinen, Liebe dich leiten und das reine Licht im Herzen, den Weg dir weisen / sei stets mit dir.

Das Panj Shabd (die fünf Urklänge):

Sa Ta Na Ma

Bedeutung: Sa (Geburt), Ta (Leben), Na (Tod), Ma (Weidergeburt).

Ein „Bij“ (oder „Saat“) Mantra:

Wahe Guru

Bedeutung: Wahe (Freude, Ekstase), Guru (Weisheit, vom Dunkel zum Licht).

Ein „Schutz Mantra“

Ad Guree Namee

Djugad Guree Namee

Sat Guree Namee

Siri Guru Deve Namee.

Bedeutung: Ad Guree Namee (Ich grüße die Weisheit, die im Anfang war), Djugad Guree Namee (Ich grüße die Weisheit, die durch alle Zeitalter hindurch besteht), Sat Guree Namee (Ich grüße die wahre Weisheit), Siri Guru Deve Namee (Ich grüße die erhabene göttliche Weisheit).

Ein „Ashtang“ (achtteiles) Mantra:

Gobinde

Mukande

Udhare

Apare

Hariang

Kariang

Nirname

Akame

Bedeutung: Gobinde (unterstützend), Mukande (befreiend), Udhare (erleuchtend), Apare (unendlich), Hariang (vernichtend), Kariang (schöpfend), Nirname (namenlos), Akame (wunschlos).

Das Adi Shakti (Urenergie)- Mantra:

Ek Ong Kar Sat Nam Siri Wahe Guru,

Bedeutung: Ek (eins, Einheit) Ong (Schwingungsenergie) Kar (kreativ, schöpfend) Sat (Wahrheit) Nam (Identität) Siri (groß, erhaben) Wahe (Freude) Guru (Weisheit, Weg zum Licht).

Das Heilungs- oder Siri Gayatri (großes Vers)- Mantra:

Ra Ma Da Sa Sa Se So Hong

Bedeutung: Ra (Sonne) Ma (Mond) Da (Erde) Sa (Unendlichkeit) Sa Se (das Unendliche in dir) So (ich bin) Hong (Du).

Aap Sahai Hoa

Satsch Da

Satsch Doa

Har Har Har

Bedeutung: Aap (Selbst) Sahai (Zuflucht) Hoa (Gefunden)

Satscha (Wahrheit) Doa (Zugang gefunden) Har (Göttliche Energie) Har Har

Das Pran Bandha (gebundene Prana)- Mantra:

Pavan Pavan Pavan Pavan
Par Para Pavan Guru Pavan Guru
Wahe Guru Wahe Guru Pavan Guru

Bedeutung: Pavan (Atem) Par (das Begrenzte) Para (das Unbegrenzte) Guru (der Lehrer) Wahe (Ekstase)

Das Kabadshe Mantra:

Sa Re Sa Sa Sa Re Sa Sa Sa Re Sa Sa
Sa Rang Har Re Har Har Har Re Har Har
Har Re Har Har Har Rang

Bedeutung: Sa (Unendlichkeit, Äther) Har (Schöpfungskraft der Erde) Ang (Wie Ong: Schwingungsenergie)

Ein Pritam (Liebes)-Mantra:

Ek Ong Kar Sat Guru Prasaad
Sat Guru Prasaad Ek Ong Kar

Bedeutung: Ek (ein) Ong (Energie) Kar (Schöpfung) Sat (Wahr) Guru (Weisheit) Prasaad (Segen)

Das Mantra des Sterbens:

AKAL

Bedeutung: A (Un) kal (vernichtbar)

Ein Kundalini oder Shakti (Energie) Mantra:

Aad Satsch Jugaad Satsch Heibi Satsch
Nanaka Hosi Bhi Satsch

Bedeutung: Aad (Im Anfang) Satsch (Wahr) Jugaad (Durch alle Zeitalter hindurch) Satsch (Wahr) Heibi (auch jetzt) Satsch (Wahr) Nanaka (Nanak) Hosi (immer) Bhi (wird sein) Satsch (Wahr)

Ein Mantra mit Guru Amar Das (Gleichheit) und Guru Ram Das (Selbstloses Dienen):

Ardas Bhai Amar Das Guru
Amar Das Guru Ardas Bhai
Ram Das Guru Ram Das Guru
Ram Das Guru Satschi Sahi

Bedeutung: Ardas (das Gebet) Bhaii (ist gesprochen) Amar das Guru Amar Das Guru Ardas Bhaii

Ram Das Guru Ram Das Guru Ram Das Guru Satschi (Wahrheit) Sahi (der Zeuge)

Das Guru (Lehrer) Mantra:

**Guru Guru Wahe Guru
Guru Ram Das Guru**

Das Mul (Wurzel) Mantra:

**Ek Ong Kar Sat Nam Karta Purkh Nirbhao Nirwer Akal
Moort Adjuni Saibhang Guru Prasad - Jap Ad Satsch
Jugad Satsch Hai Bhi Satsch Nanaka Ho Si Bhi Satsch**

Bedeutung (Anfang und Ende siehe oben): Ek Ong Kar Sat Nam Karta (Schöpfer)
Purkh (Zerstörer) Nirbhao (Furchtlos) Nirwer (ohne Rache) Akal (Unsterblich)
Murat (Bild) Adjuni (Ungeboren) Seibhang (Selbst erleuchtet) Guru (Weisheit)
Prasad (Segen) Jap (Meditiere) Ad Satsch Djugad Satsch Hei Bhi Satsch Nanaka Hos
Si Bhi Satsch

Ein langes, oft gebrauchtes Mantra mit beschützender Wirkung;

**Rakhe Rakhanehare Aap Ubarean
Guru Ki Peri Pae Katche Sawarean
Hoa Aap Deal Manoh Na Visarean
Sadh Djana Ke Sangh Bavdjal Tarian
Sakat Nindak Duscht Kin Ma Bidarean
Djis Sahib Ki Tek Nanak Man Mai
Djis Simrat Sukh Hoe Sagal Dukh Djai
Djis Simrat Sukh Hoe Sagal Dukh Djai**

Bedeutung: Die schützende Macht rettet alle, sie lässt uns in Einklang mit Unserem
Höchsten Bewusstsein unsere Aufgabe erfüllen. Voller Mitgefühl rettet sie, wer sich ihr
hingibt. Sie hilft,
den Weltozean zu überqueren in der Gemeinschaft der Menschen höchsten
Bewusstseins. Sie
vernichtet alle Negativität, alle Fehler und alle Verwirrung in einem Augenblick. Nanak
sagt, in meinem Geist suche ich den Schutz dieses Meisters, der, wenn ich auf ihn
meditiere, Freude aufkommen und allen Schmerz verschwinden lässt.

Das Mantra für die 90er Jahre:

**Wha Yanti Kar Yanti Djag Dut Pati
Aadak It Waahaa Brahma Deh
Tresha Guru It Waahe Guru.**

Bedeutung: das Selbst ist ekstatisch, das Selbst ist schöpferisch. Alles, was durch die
Zeit hindurch schöpferisch ist, alles, was zum erhabenen Einen gehört, die drei Aspekte
Gottes, das ist Wahe Guru.