



MORNING CALL

**Ek Ong Kaar
Sat Nam
Siri Wahe Guru**

Dieses Mantra aktiviert die Kundalinienergie in Dir und entzündet die Verbindung deiner Seele zur göttlichen Dimension. Es öffnet gleichsam alle deine Chakras. Achte darauf immer die Nackenschleuse zu halten, um die Kundalinienergie bis in die höheren Zentren zu geleiten.

**Ein Schöpfer erschuf diese Welt
Die Wahrheit ist sein Name
Grossartig ist seine unendliche Weisheit**

7 Minuten

WAH YANTEE, KAR YANTEE

**Wah Yantee
Kar Tantee
Jag Tud Patee
Adak It Waha
Brahmadeh Tresha Guru
It Wahe Guru**

Mit diesem Mantra stärkst du die Verbindung zu deinem Höheren Selbst, zur göttlichen Urquelle. Es lässt das schöpferische Potenzial deiner Persönlichkeit erblühen in Übereinstimmung mit der Bestimmung deiner Seele und dem eigenen Lebensweg/ Lebensplan.

**Wunderbares Höheres Selbst
Schöpferisches Höheres Selbst
Alles Erschaffende in allen Zeitaltern
All das ist der Erhabene EINE
in den 3 Aspekten Gottes: Vishnu, Brahma und Shiva
Du bist wundervoll und führst uns aus der Dunkelheit ins Licht**

7 Minuten

MUL MANTRA

**Ek Ong Kar
Sat Nam
Karta Purkh
Nirbhao
Nirvair
Akal Murat
Ajuni
Saibangh
Gur Prasad
Jap!
Ad Sach
Jugad Sach
Haibe Sach
Nanak Hose Bhe Sach**

Mit diesem Mantra transformierst du dein Schicksal und gestaltest deine Bestimmung neu. Es verwandelt deine emotionalen Schmerzen in Liebe und Mut, so dass du deine Persönlichkeit dafür öffnest, erfolgreich und wohlhabend in dieser Welt zu wirken. Auf das göttliche Prinzip ausgerichtet kannst du in die nächste Stufe deiner Evolution eintreten.

**Das Göttliche und ich sind Eins
Wahrheit ist unser Wesen
Es gestaltet die Welt
In Liebe (ohne Zorn)
Mutig (ohne Angst)
Unsterblich
Ungeboren
Selbst leuchtend
Göttliche Gnade
Meditiere!
Wahr seit Beginn
Wahr durch alle Zeitalter
Wahr Jetzt
Nanak versichert, es ist immer Wahr**

7 Minuten

SAT SIRI, SIRI AKAL

**Sat Siri, Siri Akal
Siri Akal, Maha Akal
Maha Akal
Sat Nam
Akal Murat
Wahe Guru**

Meditierst du mit diesem Mantra wird dein Geist furchtlos und siegreich in allen Aspekten deines Lebens. Du bemeisterst die Urangst, vor dem Tod und schreitest mutig in deine goldene Zukunft.

7 Minuten

**Die grosse Wahrheit ist
Wir sind unsterblich
Grosse Unsterblichkeit
Wahr ist unser Wesen
Unser Wesen ist unendlich
Wundervoll führst du uns aus der Dunkelheit ins Licht**

RAKHE RAKHAN HAR

**Rakhe Rakhanahar aap ubarian
Guru kee pairee paa-i kaj savaarian
Hoa aap da-iaal manaho na visarian
Sadh jana kai sang bhavajal tari-an
Sakat nindak dusht khin ma-eh bidarian
Tis sahib ki tayk Nanak manai ma-eh
Jis simrat sukh ho-i sagalay dukh ja-eh**

Dies ist ein kraftvolles Schutzmantra gegenüber allen negativen Energien, die Dich davor abhalten/blockieren den wahren Lichtweg deiner Seele zu gehen. Es schneidet gleich einem Lichtschwert durch alle niederschwingenden Vibrationen, Gedanken, Worte und Taten. Befreit Dich von dunklen Frequenzen und räumt effektiv karmischen Hindernisse/Ursachen aus dem Weg.

7 Minuten

WAHE GURU WAHE JIO

**Wahe Guru
Wahe Guru
Wahe Guru
Wahe Jio**

Das Mantra trägt die Schwingung der Glückseligkeit und Freude in sich und verbreitet sie in deinem Leben. Es hilft Dir die strahlende Verbindung zu deiner Seele wieder zu entzünden. Es weist dir den direkten Weg zurück zur göttlichen Quelle. Sitze im Heldensitz (Virasana) auf der linken Ferse, rechtes Knie zur Brust und Hände in der Gebetspose. Der geistiger Fokus ist auf der Nasenspitze.

22 Minuten

**Wundervoll bist du, führst mich
aus der Dunkelheit ins Licht.
Wundervoll bist du meine Seele.**

GURU RAM DAS

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

Guru Ram Das ist ein aufgestiegener Meister aus der Sikh Tradition, der dir behilflich ist dich wieder mit deinem Herzchakra zu verbinden und es zu Heilen von emotionalen Schmerzen und irdischem Leid. Bewusst kannst du dich mit diesem Mantra erneut der Liebe öffnen, und deine Herzensangelegenheiten bemeistern. Guru Ram Das öffnet die Herzenstore zur himmlischen Liebe, Gnade und Heilung.

5 Minuten

