

3. Ang Sang Wahe Guru (18.49 Minuten)

Am em
Ang Sang Wahe Guru

Übersetzung: In jedem Teil von mir, in jedem Atom, in jedem Individuum (Ang) sowie in der Gemeinschaft der Vereinigung, der Verbindung der verschiedenen Individuen (Sang) bist du (he). Du bist wundervoll (Wah) und führst uns vom Dunkel (Gu) zum Licht (Ru).

Am em
Ang Sang Wahe Guru

Das Praktizieren des Mantras schafft und verbindet uns mit Gruppenenergie, entwickelt eine Wertschätzung des Körpers, führt in einen Zustand der Freude und Begeisterung. (Mantras im Kundalini Yoga, Sat Hari Singh)

Dm am
Ang Sang Wahe Guru

"Dieses Mantra öffnet uns, die Macht der Liebe zu geben und zu nehmen. Es entfernt Negativität und quälende Gedanken." (Gurudass Kaur in "Celestial Communications")

Em am
Ang Sang Wahe Guru

(Wahe wird Wahay gesprochen)

Ang Sang führt jede Zelle des Körpers zu einem vereinten Ganzen und lädt den spirituellen Krieger ein.

„Die dynamische, liebende Energie der ursprünglichen Quelle allen Lebens, tanzt in jeder Zelle meines Körpers.“ Ang Sang ist das alles durchdringende „Eine“ und Wahe Guru, die Brücke zum Bewusstsein.

"Ang Sang Wahe Guru mit seinen 6 Lauten ist dafür da, um unbewusste Gedanken und Gewohnheiten zu zerstören und die Konsequenzen daraus zu vermeiden." (Yogi Bhajan)

"Ein schöpferischer und selbstreinigender Prozess findet statt." In unserem Herzen ist unser Gott. Er kommt nicht von außen. Wir müssen es einfach nur fühlen. Dieses große Gefühl ist 'Ang Sang Wahe Guru'." (Booklet "Mantras & Miracles", Tarn Taran Singh)

4. Ra Ma Da Sa (11.22 Minuten)

C am dm G
Ra Ma Da Sa, Sa Say So Hung

Die Bedeutung der Worte:

ra - Sonne, ma – Mond, da – Erde, sa – Unendlichkeit, sa say – Ganzheit, so hung – Du bist Teil davon

Ra Ma Da Sa ist das Heil-Mantra im Kundalini Yoga. Es bringt das Selbst in Balance zum Universum. Diese acht Klangsilben stimulieren den Fluss der Kundalini-Energie durch den zentralen Nervenkanal in der Wirbelsäule. Das Mantra wird seit jeher von Yogameistern angewandt, um die Widerstandskraft gegen Krankheiten zu stärken und Unpässlichkeiten auf spirituellem Weg zu behandeln. Ra Ma Da Sa wirkt wie ein wohltuendes Tonikum, das den Fluss der Lebensenergie (Prana, Chi) im ganzen Körper verbessert. Es hilft, Krankheit, Schmerz und Sorgen zu lindern, zu integrieren und zu heilen. Ra Ma Da Sa zu singen, entwickelt die Kraft des Atems als ein natürliches Heilmittel.

Erläuterungen: Quelle: Ali Schmidt, Sacred Songs

5. Sa Ta Na Ma (15.42 Minuten)

Dm am em am Dm am em am
Sa Ta Na Ma, Sa Ta Na Ma, Sa Ta Na Ma, Sa Ta Na Ma,

Sa – Unendlichkeit, Ta - Leben, Na – Tod (Transformation) Ma – Wiedergeburt
Der ewige Zyklus, der Kreislauf des Lebens, die ständige Erneuerung.
Dieses Mantra wirkt auf das 6. Chakra, unser Denken, Fühlen und Handeln sind Eins.

Wirkung: Die Sa Ta Na Ma - Meditation wird gebraucht und eingesetzt, wenn unser Leben aus seinem Rhythmus gefallen ist, wenn sich ein höherer, entwickelterer, reiferer Rhythmus durchsetzen will, wenn karmische Verstrickungen, Irrwege aufgelöst werden müssen. Das Mantra wird in der Meditation eingesetzt, um den natürlichen, harmonischen Fluß des Lebens wiederherzustellen. Es gleicht krankhafte karmische Um- oder Abwege des Lebens aus. Es schenkt uns emotionale Balance und reinigt die Aura. (aus: Mantras im Kundalini Yoga in der Tradition von Yogi Bhajan, Sat Hari Singh)

6. ONG SOHUNG (12.48 Minuten)

C am
ONG SOHUNG
C am
ONG SOHUNG
Am em
ONG SOHUNG
Em am
ONG SOHUNG

Capo 2

Wir sind (ich bin) eins mit der schöpferischen Energie des Universums. Gott und ich sind Eins. Dieses ist die wichtigste Erkenntnis des Yoga. Der Schöpfer existiert in jeder Zelle meines Körpers und ich existiere in meinem Schöpfer, in einem Ausmaß, dass es in Wirklichkeit keinen Unterschied, keine Trennung gibt. Ihr Zustand des Verstehens und Erwacht-Seins erlaubt den Menschen zu sagen: Ich bin Du, Ong Sohung! Dieses Mantra öffnet unser Herzzentrum! (aus: Mantras im Kundalini Yoga in der Tradition von Yogi Bhajan, Sat Hari Singh)