

# Ong Namō Gurudev Namō

**ONG** ist die kreative Energie des gesamten Kosmos und das Bewusstsein des Schöpfers

**Namō** = ich verneige mich

**Gurudev** ist die innere göttliche Lehrerin / der innere göttliche Lehrer

Wirkung: Integration von Lehrer und Schüler in die Goldene Kette

---

**ONG** est l'énergie créatrice de tout le cosmos et la conscience du créateur

**Namō** = j'incline ma tête

**Gurudev** est le maître divin intérieur

Effet : Intégration de l'enseignant et de l'élève dans la Chaîne d'Or

# Ad Gure Nameh Jugad Gure Nameh Sat Gure Nameh Siri Guru Dev-e Nameh

Ich verneige mich vor der unendlichen, zeitlosen Lehrerin

Ich verneige mich vor dem Lehrer in allen Zeiten

Ich verneige mich vor der inneren Lehrerin, die uns die Wahrheit enthüllt

Ich verneige mich vor dem Guru, dem göttlichen Lehrer, der uns aus dem Dunkeln ans Licht führt

Wirkung: Einstimmung und Schutz

---

Je m'incline devant le maître infini et intemporel.

Je m'incline devant le maître en tout temps

Je m'incline devant le maître intérieur qui me révèle la vérité.

Je m'incline devant le gourou, le maître divin, qui nous fait sortir des ténèbres vers la lumière

Effet : harmonisation et protection

**Adi Shakti, Adi Shakti, Adi Shakti, Namó Namó  
Sarab Shakti, Sarab Shakti, Sarab Shakti, Namó Namó  
Pritham Bhagvati, Pritham Bhagvati, Pritham Bhagvati, Namó Namó  
Kundalini Mata Shakti, Mata Shakti, Namó Namó**

Ich verneige mich vor der ursprünglichen Kraft  
Ich verbeuge mich vor der allumfassenden Kraft und Energie  
Ich verbeuge mich vor allem, durch das Gott gestaltet  
Ich verbeuge mich vor der kreativen Kundalini-Kraft, der göttlichen Schöpfungskraft.

Wirkung: Verbindet mit der göttlichen Mutter, befreit von Angst und erfüllt Wünsche.

---

Je m'incline devant le pouvoir originel  
Je m'incline devant le pouvoir et l'énergie qui englobent tout.  
Je m'incline devant tout ce par quoi Dieu crée.  
Je m'incline devant le pouvoir créatif de la Kundalini, le pouvoir créatif divin.

Effet : Connecte à la mère divine, libère de la peur et exauce les souhaits.

# Ra Ma Da Sa Sa Se So Hang

Ra = Energie der Sonne  
Ma = Energie des Mondes  
Da = Energie der Erde  
Sa = Energie des Universums / Unendlichkeit  
Se = Gott ist Unendlichkeit  
So = Ich bin  
Hang = das Göttliche

Diesem Mantra aus dem Kundalini-Yoga ist ein **Heilmantra** und wird als Perle im Universum bezeichnet.  
Es gleicht den Energiefluss aus und klärt den Geist.  
Es verbindet uns mit den Elementen und dem Göttlichen und stärkt unsere Energie.

---

Ra = énergie du soleil  
Ma= énergie de la lune  
Da= énergie de la terre  
Sa= énergie de l'univers / l'infinie  
Se= Dieu est l'infini  
So = je suis  
Hang = le Divin

Ce mantra du Kundalini-Yoga est un mantra de guérison et est appelé la perle de l'univers.  
Il équilibre le flux d'énergie et libère l'esprit.  
Il nous relie aux éléments et au divin et renforce notre énergie.

Kirtan Kriya:

# Sa Ta Na Ma

Sa = Unendlichkeit, das Grenzenlose, der Anfang  
Ta= das Leben, die Existenz  
Na= der Tod, die Veränderung, die Transformation  
Ma= die Wiedergeburt

Diese Meditation führt zur vollkommenen Ausgeglichenheit des Gehirns und der individuellen Psyche.

---

Sa = l'infini, l'illimité, le commencement  
Ta= vie, existence  
Na= la mort, le changement, la transformation  
Ma= la renaissance

Cette méditation conduit à un équilibre parfait du cerveau et de la psyché individuelle.

Ganpati Kriya:

**Sa Ta Na Ma**  
**Ra Ma Da Sa**  
**Sa Se So Hang**

Diese Meditation befreit den Geist, löst vom Einfluss vergangener Taten und öffnet den Weg zu einem erfüllten Leben und einer perfekten Zukunft.

---

Cette méditation vous permet de vous libérer des attachements de l'esprit et de l'impact des actions passées afin de créer et de vivre une vie épanouie et un avenir parfait.

# Har Har Wahe Guru

Har = Gott  
Wa = wundervoll  
he = bist du  
Gu= vom Dunkeln  
ru = ans Licht

Gott, Gott, wundervoll bist du, führst mich vom Dunkeln ins Licht. „Har“ zu chanten befreit von Karma.

---

Har = Dieu  
Wa = merveilleux  
he = tu es  
Gu = des ténèbres  
ru = à la lumière

Dieu, Dieu, tu es merveilleux, tu me conduis des ténèbres à la lumière. Chanter "Har" vous libère du karma.

# Ek Ong Kar Sat Nam Siri Wahe Guru

Ek = sind eins

Ong = die Schöpferin / der Schöpfer

Kar = die Schöpfung und die Geschöpfe

Sat = die Wahrheit

Nam = der Name / die Identität

Siri = erhaben

Wahe Guru = wundervoll bist du, führst mich vom Dunkeln ins Licht

Dieses Mantra weckt die Kundalini Energie, balanciert die Chakras und öffnet die Energiekanäle.

---

Ek = sont un

Ong = le créateur / la créatrice

Kar = la création et les créatures

Sat = la vérité

Nam = le nom / l'identité

Siri = sublime

Wahe Guru = tu es merveilleux, tu me conduis des ténèbres à la lumière.

Ce mantra éveille l'énergie Kundalini, équilibre les chakras et ouvre les canaux énergétiques.



**I am the Light of my Soul.  
I am Beautiful. I am Bountiful. I am Bliss.  
I am. I AM.**

Ich bin das Licht meiner Seele.

Ich bin schön. Ich bin freigiebig und reich beschenkt. Ich bin Glückseligkeit.

Ich bin. ICH BIN.

Dieses Mantra baut Selbstbewusstsein, Selbstrespekt und Selbstliebe auf.

---

Je suis la lumière de mon âme.

Je suis belle/beau. Je suis généreuse/x. Je suis la félicité.

Je suis. JE SUIS.

Ce mantra construit la confiance en soi, le respect de soi et l'amour de soi



# **Peace to all, Life to All, Love to All, Love to All.**

Frieden für alle,  
Leben für alle,  
Liebe für alle, Liebe für alle.

Dieses Mantra bringt eine Schwingung von Freude, Frieden und universeller Geschwisterschaft in die Welt.

---

Paix à tous,  
La vie à tous,  
Love to All, Amour pour tous.

Ce mantra apporte une vibration de joie, de paix et de fraternité universelle dans le monde.

गते गते पार गते पार संगते बोधस्वाहा

# Gate Gate Paragate Parasamgate Bodhi Svaha

Gate: gegangen, vergangen - Gehe, lasse alles hinter dich.

Paragate: noch weiter gegangen - Gehe weiter, lasse wirklich alles hinter dich

Parasamgate: über alles hinausgegangen - Gehe über alles hinaus

Bodhi: Erwachen, Weisheit, Erleuchtung - So kommt die wahre Erkenntnis

Svaha: „Amen“

Buddhistisches Mantra am Ende der Herz-Sutra: Gegangen, gegangen, über alles hinausgegangen, über alle Begriffe hinaus zur Erleuchtung.

---

Gate : parti, passé - Partir, laisser tout derrière soi.

Paragate : parti au-delà de tout - Aller plus loin, laisser vraiment tout derrière soi.

Parasamgate : parti au-delà de tout concept - Aller au-delà de tout.

Bodhi : Éveil, sagesse, illumination - C'est ainsi que vient la vraie connaissance.

Svaha : "Amen"

Mantra bouddhiste à la fin du Sutra du cœur : Parti, parti, parti au-delà de tout, parti au-delà de tout concept vers l'illumination.

# Om Benza Satto Hung

“OM BENDSA SATO SAMAYA MANUPALAYA BENDSA SATO TENOPA TIKTA DRI DHO MEBHAWA SUTO KAYO MEBHAWA SUPO KAYO MEBHAWA ANURAKTO MEBHAWA SARWA SIDDHI METRAYATSA SARWA KARMA SUTSA ME TSITTAM SCHRIYA KURU HUNG HA HA HA HA HO BHAGAWAN SARWA TATHAGATA BENDSA MA ME MÜNTSA BENDSI BHAWA MAHA SAMAYA SATO AAH”

Kurzversion des Buddhistisches Mantras der Reinigung, des „100-Silben-Mantras“  
Die Schwingung dieses Mantras öffnet das Tor zwischen Herz und Geist und unterstützt mich dabei, meine Absichten klar, entschlossen und zielstrebig zu verfolgen.

---

Version courte du mantra bouddhiste de purification, le "mantra des 100 syllabes".  
La vibration de ce mantra ouvre la passerelle entre le cœur et l'esprit et me soutient dans la poursuite de mes intentions de manière claire, résolue et ciblée.

ॐ लोकाः समस्ताः सुखिनो भवन्तु

# Lokah samasta sukhino bhavantu

**\*\*\* Mögen alle Wesen Glück und Harmonie erfahren \*\*\***

**\*\*\* Mögen meine Gedanken, Worte und Taten zum Glück aller beitragen \*\*\***

## **Segensspruch**

Loka: Welt / Welten

Samasta: verbunden, vereinigt, alle und alles; im übertragenen Sinn steht Samasta auch für Harmonie

Sukha: Freude, Glück

Bhavant: sie mögen sein

---

**\*\*\*Que tous les êtres connaissent le bonheur et l'harmonie \*\*\***

**\*\*\* Que mes pensées, mes paroles et mes actes contribuent au bonheur de tous \*\*\***

## **Bénédictio**

Loka : Monde / Mondes

Samasta : connecté, uni, tout et tout le monde ; au sens figuré, Samasta est aussi synonyme d'harmonie

Sukha : joie, bonheur

Bhavant : ils peuvent être

# Ek Ong Kar Sat Gur Prasad Sat Gur Prasad Ek Ong Kar

Es gibt einen Schöpfer aller Kreation. Alles ist das Geschenk dieses einen Schöpfers. Diese Erkenntnis erhält man durch die Gnade der unendlichen Weisheit, des Gurus.

Mantra um die Intuition zu stärken und um zu Manifestieren.

---

Il y a un Créateur de toute création. Tout est le don de ce Créateur unique. Cette connaissance s'obtient par la grâce de la sagesse infinie du gourou.

Mantra pour renforcer l'intuition et pour manifester.

**Ardas Bhai, Amar Das Guru  
Amar Das Guru, Ardas Bhai  
Ram Das Guru, Ram Das Guru  
Ram Das Guru, Sache Sahi**

Das Gebet (Ardas) ist gesprochen. Guru Amar Das verspricht, dass es erfüllt wird, Guru Ram Das bestätigt dies als wahr (Sache Sahi).

Dieses Mantra ist ein Gebet. Singe es in schwierigen Zeiten.

Das Mantra hilft in dem Abschnitt des spirituellen Weges, der Shakti Pad genannt wird. Es ist die Zeit, in der wir in besonderer Weise unser Ego konfrontieren. Es erhebt das Bewusstsein vom 3. zum 4. Chakra, von Nabelzentrum zum Herzzentrum.

---

La prière (Ardas) est prononcée. Guru Amar Das promet qu'elle sera accomplie, Guru Ram Das confirme que c'est vrai (Sache Sahi).

Ce mantra est une prière. Chantez-le dans les moments difficiles.

Le mantra aide dans la partie du chemin spirituel appelée Shakti Pad. C'est le moment où nous confrontons notre ego de manière particulière. Il élève la conscience du 3e au 4e chakra, du centre du nombril au centre du cœur.



DHYANA YOGA  
& MEDITATION

**Ek Ong Kaar, Sat Nam  
Karta Purkh, Nirbhao, Nirvair  
Akal Murat, Ajuni Saibhang,  
Gurprasaad. Jap.  
Aad Sach, Jugad Sach, Hai bhi sach  
Nanak Hosi bhi sach.**

ੴ  
ਸਤਿ ਨਾਮੁ  
ਕਰਤਾ ਪੁਰਖੁ  
ਨਿਰਭਉ ਨਿਰਵੈਰੁ  
ਅਕਾਲ ਮੂਰਤਿ ਅਜੂਨੀ  
ਸੈਭੰ ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥

Das Mul Mantar („Wurzelmantra“) besteht aus den ersten Zeilen des Guru Granth Sahib, der heiligen Schrift des Sikhismus. Der Überlieferung nach soll es von Guru Nanak ausgesprochen worden sein, nachdem er aus einer dreitägigen tiefen Trance unter Wasser zur Erleuchtung erwachte. Das Mul Mantar wird als die Essenz der spirituellen Lehren des Sikhismus angesehen.

**Das Mul Mantra erinnert dich an die ursprüngliche Absicht deiner Seele und gibt dir einen Fokus.**

„Gott ist Eins ohne Gegensatz, Er ist der Schöpfer, wahr ist sein Name, der Schöpfer von allem was ist, Er ist ohne Furcht, ohne Feindschaft, zeitlos ist seine Form, jenseits von Geburt und Tod, aus sich selbst heraus seiend, verstanden durch die Gnade des Guru. Rezitiere. Er existierte von Anbeginn, Er existierte vor Seiner Schöpfung und in allen vier Zeitaltern. Er ist hier und jetzt allgegenwärtig. Guru Nanak Dev sagt, der Schöpfer wird für immer und ewig existent und wahr sein.“

---

Le Mul Mantar ("mantra racine") est composé des premières lignes du Guru Granth Sahib, l'écriture sacrée du sikhisme. Selon la tradition, il aurait été prononcé par Guru Nanak après être sorti d'une transe profonde de trois jours sous l'eau pour atteindre l'illumination. Le Mul Mantar est considéré comme l'essence des enseignements spirituels du sikhisme.

**Le mul mantra te rappelle l'intention originelle de ton âme et te donne un focus.**

“Dieu est Un sans opposition, Il est le Créateur, vrai est Son nom, le Créateur de tout ce qui est, Il est sans crainte, sans hostilité, intemporelle est Sa forme, au-delà de la naissance et de la mort, existant par Lui-même, compris par la grâce du gourou. Réciter . Il existait dès le début, il existait avant sa création et dans les quatre âges. Il est omniprésent ici et maintenant. Guru Nanak Dev dit que le Créateur existera et sera vrai pour toujours et à jamais.”



# Ang Sang Wahe Guru

Ang = in jedem Atom / Teil von mir / Individuum

Sang = in der Gemeinschaft / Vereinigung / Verbindung

Wah = wundervoll

he = bist Du

Gu= vom Dunkeln

ru = ans Licht führend

„In jedem Teil von mir und von Allen ist die Vereinigung und Verbindung. Wundervoll und großartig ist der Übergang vom Dunkeln zum Licht.“

Das Singen des Mantras schafft und verbindet uns mit Gruppenenergie, entwickelt eine Wertschätzung des Körpers und führt in einen Zustand der Freude und Begeisterung.

---

*Ang = dans chaque atome / partie de moi / individu*

*Sang = dans la communauté / l'union / le lien*

*Wah = merveilleux*

*he = tu es*

*Gu= de l'obscurité*

*ru = menant à la lumière*

“Dans chaque partie de moi et de tous, il y a l'union et la connexion. Le passage de l'obscurité à la lumière est merveilleux et grandiose.”

Le chant du mantra crée et nous relie à l'énergie du groupe, développe une appréciation du corps et conduit à un état de joie et d'enthousiasme.