



Das Sadhana für das Wassermannzeitalter:

**1. Adi Shakti Mantra: Auch bekannt als ‘Morgenruf’ oder ‘langes Ek Ong Kar’.
Wird monoton gechantet.**

Ek Ong Kaar Sat Naam Siri Wa he-Guru

Das Eine in die Schöpfung ausgedehnt, Wahrheit Name/Identität, bedeutend/geachtet, wundervoll, das Licht in der Dunkelheit.

7 Min. Das ist ein Ashtanga-Mantra (achtaktig); es initiiert die Sensibilisierung unserer Verbindung in Ansprechbarkeit zwischen unserer individuellen Seele und der universellen Seele. Dies erschafft einen ansprechbaren Zusammenhang zwischen dir und der universellen, kreativen Energie, indem sie die Kundalini Shakti aufsteigen lässt, um Shiva zu treffen. Auf der Reise 1-2-3-4-5-6-7-8-9.

Hinweis: Gechantet wird generell vom Nabel aus. In diesem Mantra wird der Klang auch aus dem Nabel in die zugehörigen Chakren projiziert. Die Wurzelschleuse wird vom ersten Atemzug bis zum Ende vom Basis-Chakra aufwärts gehalten und langsam auf „Wa he-guru“ entspannt. „Sat“ wird vom Zwerchfell aus durch den Solar Plexus zum Herzen projiziert. „Nam“ erhebt sich durch den Hals und endet am Dritten Auge, was sich mit dem „Sri“ öffnet. „Wa“ wird aus dem höchsten Punkt des Kopfes gelöst und „He“ ist ein kurzer Klang, der „Guru“ sofort fängt und ringsherum in die Aura oder durch die zentrale vertikale Linie bringt.

2. Waah Yantii, Kaar Yantii, Jag Dut Patii, Aadak It Waahaa, Brahmaadeh Tresha Guru, It Wahe Guru

Das bedeutende transzendente Makro-Selbst, das kreative Selbst, alle Kreativität durch die Zeit hindurch, vom primären Einen in ihrer/seinen Größe, durch die Aspekte des Göttlichen [Brahma, Vishnu & Shiva], das ist Wahe Guru.

7 Min. Dieses Mantra wurde durch den Heiligen Patanjali in seinen Puranas weisgesagt, und das Praktizieren dieses Mantras ist der Höhepunkt von vielen Jahrhunderten des Gebets. Wenn wir also unsere Verbundenheit mit dem ersten Mantra aufgebaut haben, rufen wir direkt das Makroselbst an, das große Selbst, und vertiefen unsere Seele jenseits von Gunas, jenseits des gesamten Spiels der Schöpfung.

Diese Mantra begründet unseren Glanz/Strahlung.

3. Mul Mantra des Guru Nanak:

Ek Ong Kaar Sat Naam Kartaa Purkh Nirbhao Nirvair Akaal Murat Ajuni Saibhang Gurprasaad Jap Aad Sach Jugaad Sach Hai Bhi Sach Naanak HoSi Bhi Sach.

Das Eine in die Schöpfung ausgedehnt, Wahrheit Name/Identität, das Handelnde und das Sein, furchtlos, ohne Gegner, zeitlose/unsterbliche Verkörperung, ungeboren, sich selbst erleuchtend, Licht in der Dunkelheit [durch Anmut/Gnade] vor der Zeit und immer, gehe und realisiere, primäre [beginnende] Realität, schon seit Ewigkeit Realität, jetzige Realität, fortwährende [zukünftige] Realität.

7 Min. Dieses Mantra besteht aus 108 Elementen, Variationen oder Qualitäten, die sich vermischen und vermengen, um die Erfahrung und Zusammenarbeit der Entwicklung im Universum zu bilden. Es erweitert unsere Kreativität und bringt uns in Einklang zum Erschaffenden in Handlung, in Einklang mit Dharma und Schicksal. In anderen Worten: Es arbeitet an all unseren zehn spirituellen Körpern und kalibriert sie in einer universellen Ausrichtung.

Hinweis: Lass‘ eine kleine Pause zwischen “Ajuni” und “Saibhang”, nimm aber keinen Atemzug zwischen diesen Klängen. Betone das “ch” im Wort ‘such’.

4. Das Mantra des Wassermannzeitalters, das Akaal Mantra:

**Sat Siri Siri Akaal, Siri Akaal Maha Akaal, Maha Akaal Sat Naam,
Akaal Moorat Wahe Guru.**

Geachtete Wahrheit (großes) geachtetes Unsterbliches/Zeitloses, geachtetes Unsterbliches/Zeitloses größtes Unsterbliches/Zeitloses, größtes Unsterbliches/Zeitloses Wahrheit Name/Identität, unsterbliche/zeitlose Repräsentation wundervolle Dunkelheit, Licht enthüllend.

7 Min. Jetzt erklären wir, dass wir als unsterbliche Wesen leben. Wir sind zeitlos, und alle unsere Handlungen kommen aus dem zeitlosen Raum unserer Seele. Während wir durch die Transformation des Wassermanns gehen, etablieren wir uns fest außerhalb der Veränderungen der Zeit.

**5. Rakhe Rakhanhaar Aap Ubaarean
Gur Ki Pairi Paae Kaaj Sawaarean
Hooa Aap Deaal Manoh na Visaarean
Saadh Janaa Kai Sang Bhavjal Taarian
Saakat Nindak Dust Khin Maah Bidaarean
Tis Saahib Ki Tek Naanak Manai Maahi
Jis Simrat Sukh Hoe Sagle Dookh Jaahi**

O Erretendes, rette uns und nimm uns mit hinüber.

Zu den Füßen des Guru fallend, ist unsere Arbeit vollendet.

Du bist leidenschaftlich geworden, damit wir dich in unserem Geist nicht vergessen.

In der Saadh Sangat, der heiligen Gemeinschaft, werden wir über den furchteinflößenden Welt-Ozean getragen.

In einem Augenblick hast du die Dämonen, die ungläubigen Zyniker und beleidigenden Feinde zerstört.

Das höchste Göttliche ist mein Anker und meine Unterstützung; O Nanak, halte das fest in deinem Verstand.

Wenn du dich in der Meditation an das Göttliche erinnerst, kommt das Glück, und jede Sorge und jeder Schmerz verschwindet einfach.

7 Min. Wenn wir diesen unsterblichen Ort erreicht haben, voller Glanz und Empfindsamkeit dem Universum gegenüber, und erklärter Teil des großen Makroselbst sind, werden wir durch Schutz umgeben. Wir werden durch die anmutige und vergebende Hand des Göttlichen geleitet. Dieses Shabd [Hymne des Göttlichen] folgt der Sequenz 3/7, 1/9, 4/6, 2/8.

6. Wahe Guru Wahe Guru Wahe Guru Wahe Jio

22 Min. In Viraasana sitzend, mit den Handflächen in Gebetshaltung an der Brust.. Erobere deinen Verstand und etabliere dich in der mächtigen Entwicklung für Reichtum, Sieg, der Liebe der Veränderung und das Recht im Namen des Göttlichen, hervorragend zu sein und unsere Seele zu ehren. „Wahe Guru“ ist das Mantra der Realisation und Ekstase, ist ein Austausch zwischen dem Endlichen und dem Unendlichen, zwischen Seele und Groß-Seele. Jio ist ein liebe- und respektvoller Ausdruck für die Seele in ihrer erfüllten strahlenden Schönheit.

7. Wir enden mit dem Chant:

Guru Guru Wahe Guru Guru Ram Daas Guru

5 Min. Um uns mit Demut zu füllen, Guru Ram Das, den Thron des Raj Yoga und die Goldene Kette zu preisen und Dankbarkeit zu erweisen, was uns diese Möglichkeit dieser Art des Sadhanas gegeben hat. Es ist auch unsere Erklärung, dass wir uns gereinigt haben. Wir sind vollständig, und das mit unendlicher Anmut und Dankbarkeit. Wir grüßen Guru Ram Das freudig. Als Heilende und Lehrende gehen wir in die Welt, um das Leben zu genießen, alle zu erheben und der Wahrheit des Göttlichen zu dienen.

Yogi Bhajan hat diese Mantrensequenz bis Juni 2013 vorgeschrieben.

Gesamtzeit 62 Minuten.