

## Mantras

### **...aus der Sikh-Tradition:**



Die Sikhs (Hindi: Schüler) kennzeichnet ein religionsübergreifendes Verständnis, mit dem sie sich von ihren Wurzeln im Hinduismus und Islam distanzieren. Im 15. Jahrhundert entstanden, betonen die 20 Millionen Angehörigen dieser Gruppierung die Einheit der Schöpfung, deren Lobpreisung meist auch Inhalt ihrer Mantras ist. Diese werden in der Ursprungssprache „Gurmukhi“ gesungen, die darüber hinaus nicht mehr gesprochen wird. Sikhs lehnen das Kastenwesen der Hindus sowie generell die Hierarchisierung über Religion, Herkunft und Geschlecht ab. Ihnen wird insbesondere Toleranz und Nächstenliebe nachgesagt.

**Sat siri siri akaal,** aaGa  
**siri akaal maha akaal,** CGea  
**Maha akaal sat nam,** CGee  
**akaal murat wahe guru** aCGdd

„Große, ewige Wahrheit, eigentliche Ewigkeit, großes Unsterbliches – Wahrheit ist sein Name!  
Ewiger, wahrer Wesenskern (irdisch), ewiges glückseliges Wesen (geistig) – groß ist seine Weisheit!“

**Aad Gureh Nameh, Dschugaad Gureh Nameh,** GGGG CCCC  
**Sat Gureh Nameh, Siri Guru Deveh Nameh.** DDDC GCGG

Dieses „Mangelacharan“ aus der Sikh-Tradition dient dazu, sich die eigene Seele zurück zu verankern und einen sicheren Raum zu schaffen im Inneren wie im Äußeren.

2. Version: CCCFCCCC (3x) CCGGCCCC

**Ek Ong Kar Sat Nam Siri Wahe Guru...** aaea (2x) CCGG aaea (2)  
„Es gibt EINE erschaffende Energie, die ist mein wahres Wesen, sie ist erhaben, glücklich und weise“.

**Guru Guru Wahe Guru Guru Ram Das Guru** CGGC...  
**Guru Guru Wahe Guru Guru Ram Das Guru** CGGC...  
**Guru Guru Wahe Guru Guru Ram Das Guru** FFFFCCCC FFFFCCCC  
**Guru Guru Wahe Guru Guru Ram Das Guru** FFFFCCCC GGFFCCCC

2. Version (Karta Singh): aCGa aeeaa (2x) aCDa aCDaa

3. Version: aaaaFFGa (2x) aaDa CGaa (2x)

4. Version (Gurunam Singh): CGaa (4x) FCGG (4x)

Mantra der Heilung: Glückseligkeit und Weisheit durch selbstloses Dienen des Göttlichen.

**Wahe Guru, Wahe Guru, Wahe Guru, Wahe Jio** adad (2x) FCda (2x)

2. Version: CGea...

„Unbeschreiblich großartig ist diese Weisheit, oh meine Seele“ - 1. Version: Karta Singh

**Wha Yanti, Kar Yanti, Djag Dut Pati, Aadak It Waahaa,** CCaaCCaaCCaa  
**Brahma Deh, Tescha Guru, It Wahe Guru** CCCCaGaaaa

„Das Selbst ist unbeschreiblich. 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.“

**Ang Sang Wahe Guru** aGaeaGaa (2x) CGaeFGCC (aa) (2x)

„Gott und ich, ich und Gott sind eins“. - Dieses Mantra befreit uns von quälenden Gedanken und Negativität. Es öffnet uns, die Macht der Liebe zu geben und zu nehmen.

Mantras aus der Sikh-Tradition...

**Guru Gaitri Mantra**

Gobinde Mukande Udare Apare, CCFC (2)  
Hariang Kariang Nirname Akame CCFC

2. Version: aFGE (2x) aGEF/E

„Erhaltender, Befreiender, Erleuchtender, Grenzenloser, Zerstörender, Erschaffender, Namenloser, Wunschloser“ – Die acht Aspekte oder Namen des Schöpfers.

**Hare Hare Hare Hare Gobinde, Hare Hare Hare Hare Mukande, GDeC...**  
**Hare Hare Hare Hare Udare, Hare Hare Hare Hare Apare, (2)**  
**Hare Hare Hare Hare Hariang, Hare Hare Hare Hare Kariang,**  
**Hare Hare Hare Hare Nirname, Hare Hare Hare Hare Akame.**

Dieses Mantra aktiviert jede Zelle - ein Klangstrom, der ein Schutzschild aufbaut, glückliche Umstände und Wohlstand anzieht, Krankheiten und Unheil fernhält. Der Schlüssel zur Erhebung des Selbst. - Quelle: Jap Hari

**Ong Namō Guru Dev Namō...**

CCCC FCGC (2x) FFFF CCCC FFFF FCGG FCGC

2. Version (Snatam Kaur Khalsa):

**Ong Namō Guru Dev Namō (2x) CCaaFFCC**

**Guru Dev Guru Dev Namō (4x) CCFFCCGG**

“Ich begrüße die kosmische, schöpferischen Energie und den erhabenen Weg zum Licht.”

Dieses Mantra bringt uns in einen Zustand von Harmonie, Ausgeglichenheit und Neutralität, die uns mit der Weisheit unseres inneren, göttlichen Lehrers verbindet. - Quelle Version 1: Gurudass

May the **long time sun** shine upon you, DAhGDD Version: CDGG...  
All love surround you CGAA  
And the pure light within you DAhGDD  
Guide your way on, (2x) CGDD  
Guide your way on. CGAA

Quelle: Hagara Feinbier

**Sa Re Sa Sa, Sa Re Sa Sa, Sa Re Sa Sa Sarang GehD**

**Har Re Har Har, Har Re Har Har, Har Re Har Har Har(er)ang CCGD**

Yogi Bhajan gab dieses Mantra vor vielen Jahren während eines Yoga-Camps in New Mexico aus und erklärte, dass Sa Re Sa Sa die Grundlage aller Mantras wäre. Dieses müsse man vor allen anderen Mantras perfektionieren. Es würde Widrigkeiten fern halten, die Kommunikation fördern, die Weisheit der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft überwinden und Wohlstand bringen. Es würde selbst dann Glück bringen, wenn man nichts Gutes getan hätte... - Arrangement: Guru Shabad

**Ma, Ma, Ma, ...**

DDAAGGGG

Anbetung der Mutter, des Mitgefühls

Quelle: Guru Ganesh Singh

**Kal Akal Siri Akal**

CCGG 3/4

**Maha Akal Akal Murat**

ddaa

**Wahe Guru**

eeee

Schutzmantra



Mantras aus der Sikh-Tradition...

**Guru Guru Wahe Guru**

Guru Rama Dasa Guru...

“Großer Meister”

aFCC (2x) GGaa (2x)...



**Siri Mantra**

Ek Ong Kar Sat Gur Prasaad

CGaF (2)

Sat Gur Prasaad Ek Ong Kar

CGFG

„Es gibt einen Schöpfer. Die Wahrheit wird durch die Gnade des Guru offenbart.“

Arrangement: Gurudass Singh & Kaur

**Adi Shakti** Adi Shakti Adi Shakti Namō Namō

dddCC...

Sarab Shakti Sarab Shakti Sarab Shakti Namō Namō

Pritem Bhagwati Pritem Bhagwati Pritem Bhagwati Namō Namō

Kundalini Mata Shakti Mata Shakti Namō Namō

Namō Namō, Namō Namō

CCdd

Namō Namō, Namō

CCdd

Mantra der Hingabe, verbindet uns mit der universellen Mutter, der weiblichen, schöpferischen Kraft.

**Dharti Hai** Akash Hai (2x)

CCaa (2x)

Guru Ram Das Hai (2x)

FFGG (2x)

Dieses Mantra verbindet Himmel und Erde und integriert diese Kräfte im Individuum.

**Aap Sahai Hoa** Sache Da Sache Dhoa Har Har Har

CCGG dFCC

Das Mantra hilft Negativität zu überwinden, schenkt Schutz und Wohlstand.

**Ra Ma Da Sa** Sa Se So Hong (2x)

CCCC FFGG

Heilmantra – Arrangement: Gurudass Singh & Kaur

**Sa Ta Na Ma...**

eCDe...

Version von Mirabai Ceiba: GGGG (2x) CGCG CGDG

“Dieses Mantra stellt den natürlichen, harmonischen Fluss des Lebens wieder her und löst Irrwege auf, wenn unser Leben aus dem Rhythmus gefallen ist. Ein Mudra dazu mit beiden Händen: Legt bei Sa den Zeigefinger auf den Daumen, bei Ta den Mittelfinger, bei Na den Ringfinger und bei Ma den kleinen Finger.”

Quelle: Hagara Feinbier

**Mere Raam...**

CGFF (4x) CeFd (4x)

“Mein Gott” - Arrangement: Snam Kaur Khalsa

**Ardas Bhai** Amar Das Guru Amar Das Guru Ardas Bhai

aadG (2x)

Ram Das Guru Ram Das Guru Ram Das Guru Sache Sahi

aadG CGaa

„Das Gebet ist gesprochen. Guru Amar Das verspricht, es wird erfüllt, Guru Ram Das bestätigt dies als wahr“.

Version: aeFC (3x) aeFGaa... (2)

**Humee Hum** Brahm Hum...

:||

aaFFGGEE...

(2)

Quelle: Shabda/Johannes Janßen

Mantras aus der Sikh-Tradition...

Ang Sang Wahe Guru (4x)

CGaF...

May the light of **a thousand suns** shine through,  
live the life of grace that you were meant to. (2x)

Wahe Guru Wahe Guru (4x)

Carry the light of Gods love into this world,  
be the open heart the earth longs for. (2x)

Can you feel it, can you feel it,  
in your heart, can you feel it? (2x)

Open your heart, open your heart,  
open your heart, can you feel it? (2x)

Ang Sang Wahe Guru (4x)...

*Arrangement: Guruganesh Band*

**Wake up, rise up** sweet family.

CGaa

It's a time for the Lord and remember love is here.

ddGG

Love love is all you see if you wake up and rise up right away. (2x) CGaa dGCC

The Lord has blessed you in so many ways. (2x)

dGdG dGdG

So rise up right now and sing this grace.

dGdG

*T&M: Guru Singh Khalsa*

