



Mangala Charan (Schutz) Mantra

aus dem Sukhmani Sāhib (Gebet des Friedens) von Gurū Arjun Dēv Jī

Ād Gur-ē Nāmeḥ Jugād Gur-ē Nāmeḥ Sat Gur-ē Nāmeḥ Srī Gurdēv-ē Nāmeḥ

(Englisch:
Ad Guray Nameh...)



V.1. Ich begrüße die Weisheit, die am Anfang war,
ich begrüße die Weisheit, die durch alle Zeitalter hindurch besteht,
ich begrüße die wahre Weisheit, ich begrüße die erhabene göttliche Weisheit.

V.2. Im Namen der Weisheit, die am Anfang war.
Im Namen der Weisheit, die durch alle Zeitalter hindurch besteht.
Im Namen der wahren Weisheit.
Im Namen der erhabenen göttlichen Weisheit.

V.3. Am Anfang war die ewige Schöpfungskraft, bestehend durch alle Zeitalter.
Sie ist wahr und unbeschreiblich kostbar.

V.4. Ich rufe das Anfangs-Bewusstsein.
Ich rufe das Ewige-Bewusstsein.
Ich rufe das Reine-Bewusstsein.
Ich rufe das Erhabene-Lichts-Bewusstsein.

Aad Gur-ee Naa - meh Jugaad Gur-ee Naa - meh

Sat Gur-ee Naa - meh Srīi Gur deev-ee Naa - meh

Das **Mangala Charan Mantra** verbindet mit der inneren Kraft und mit der universalen Energie/Schwingung, (die immer war, ist und sein wird) und öffnet für ihre Führung. Es stärkt das elektromagnetische Feld und erfüllt es mit schützendem Licht. Mangala Charan Mantra hilft einem, in einer heikelsten Situation bei sich zu bleiben, ruhig zu denken und abgewogen zu handeln. Es stimmt fröhlich ein, entspannt und unterstützt eine Heilung. Nur wenige Wiederholungen von „Ād Gur-ē Nāmeḥ...“ zentrieren und beruhigen. Chante dieses Mantra, wenn du dich unsicher, verwirrt oder gefangen fühlst, denn es ist ein direkter Anruf für Schutz und Führung.

☯ Einen Lichtschutzkreis kreieren, um die schützende Wirkung des Mangala Charan Mantras zu verstärken. Es reinigt die Aura und schützt vor Negativität. Es filtert die Teile unseres Selbst heraus, die heilende Projektion blockieren.⁴⁷

► In LGH chante mit monotoner Stimme das Mangala Charan Mantra. Stelle dir dabei vor, dass sich dein „neutrales Selbst in der Mitte“ befindet. Visualisiere während des Singens ein goldenes Licht um dich herum (mit Augenbewegung „gesteuert“) wie folgt:

Bei **Ād Gur-ē Nāmeḥ** zu deiner **L Seite**
deine Herz-Energie, deine Fantasien, usw. (Unterbewusstes)



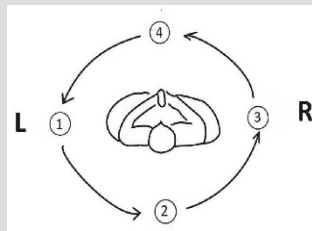
Bei **Jugād Gur-ē Nāmeḥ** an deiner **Rückenseite**
deine Handlungen aus der Vergangenheit.

Bei **Sat Gur-ē Nāmeḥ** an deiner **R Seite**
die Gerechtigkeit, die dich unterstützt.

Bei **Srī Gurdēv-ē Nāmeḥ** an deiner **Vorderseite**
Führung durch deinen Leitstern und Gottes Segen.

① **Ād Gur-ē Nāmeḥ**
an deiner **L Seite** des Körpers,

② **Jugād Gur-ē Nāmeḥ**
an deiner Rückenseite,



④ **Srī Gurdēv-ē Nāmeḥ**
an deiner Vorderseite,

③ **Sat Gur-ē Nāmeḥ**
an deiner **R Seite** und
schließe den Kreis des Lichtes.

Einige Kundalini-Yoga-Praktizierende tragen einen Zettel mit dem Mangala Charan Mantra als „Talisman“ im Portemonnaie, in der Hosentasche oder hängen ihn über der Eingangstür auf. Viele chanten es drei Mal um sich selbst und um das Auto herum, bevor sie losfahren.



☺ Ooomm-Wurm und Ooonngg Wurmerine singen mit.

ॐ Medi-Jaap für das Herz, mit dem Mangala Charan Mantra ⁰⁶

...hilft emotionale Verletzungen zu heilen, Vertrauen aufzubauen und mit Dankbarkeit das Leben anzunehmen. Es umgibt das magnetische Feld mit schützendem Licht und öffnet uns für Führung und Schutz.

Bei **Ād Gur-ē Nāmeḥ**

bringe die Hände vor das Herzzentrum in Gebets-Mudrā.



Die Kraft in sich, wie in einem Samen konzentrieren, zu sich kommen.

Bei **Jugād Gur-ē Nāmeḥ**

strecke die Arme mit zusammengelegten Händen 45° Grad schräg nach vorne oben.



Kontakt mit dem Himmel aufnehmen.

Bei **Sat Gur-ē Nāmeḥ**

bringe die Arme in einer Halbkreisbewegung im 60°-Winkel zu den Körperseiten



Sich dem Universum öffnen und die Energie empfangen.

Bei **Srī Gurdēv-ē Nāmeḥ**

bringe die Hände über dem Kopf in Gebets-Mudrā und führe sie vor der Brust zurück in AP. Berühre dabei mit deinen Daumen der Stirn, die Lippen und die Brustmitte.



Die Energie im Herzzentrum aufnehmen und integrieren.

⌚ 3 Min., 7,5 Min. oder 11 Min.

ॐ Medi-Jaap für Schutz vom Herzen her

► Nimm die Gebetshaltung an, schliesse die Augen und konzentrier dich auf das 3.Δ. Chante das Mangala Charan Mantra. Beim ersten **Ād Gur-ē Nāmeḥ** bleibe in der Haltung, dann führe folgendes aus:

- ① **Ād Gur-ē Nāmeḥ** halte Hände im Gebetsmudra vor dem Herzzentrum,
- ② **Jugād Gur-ē Nāmeḥ** strecke beide Arme im 45°-Winkel schräg nach oben,
- ③ **Sat Gur-ē Nāmeḥ** bringe die Hände zurück ins Gebets-Mudrā zum Herzzentrum,
- ④ **Srī Gurdēv-ē Nāmeḥ** strecke beide Arme im 45°-Winkel schräg nach oben.



⌚ Fange mit 11 Min. an und baue kontinuierlich auf um 5 Min. täglich bis zur 31 Min. Ausführungszeit.

🎧 CDs: "Awakened Earth" Mirabai Ceiba; „Servant of the Heart“ Sat Hari Singh + Freunde.

Ad Gurey Nameh - Sat Hari Singh & Hari Bhajan Kaur <https://www.youtube.com/watch?v=rx8kjVqlkBo>

Deva Premal (Hamburg 21.10.2019) <https://www.youtube.com/watch?v=viki4ti6N70>

Mantra mit Wolfgang Friederich live.... <https://www.youtube.com/watch?v=IKH78deToBM>