Sat Nam. Willkommen bei White Tantric Yoga® in Darmstadt.
Wir freuen uns, dass du hier bist..

Um deine Erfahrung positiv zu vertiefen, bitten wir dich, die Umgebung und das Energiefeld als heiligen Raum zu respektieren und Folgendes zu beachten:

- *Foto- und Videoaufnahmen sind nicht gestattet. Dies gilt im Saal während der Kriyas, in den Pausen und beim Aufwärmen und schließt „Selfies", Fotos von Kursleitern sowie Fotos von Teilnehmern in den Reihen ein. Außerhalb des Raumes sind Fotos erlaubt.*
- *Mobiltelefone müssen ausgeschaltet sein. Wenn du Arzt bist oder einen Notruf erwartest, kannst du dein Telefon in den Pausen überprüfen. Vibrierende Telefone stören die Meditation von anderen Teilnehmern..*
- *Bitte verzichte auf Aromatherapie, da einige Teilnehmer allergisch sind.*

Die Kursleiterin Siri Trang steht jederzeit für Gespräche und Fragen zur Verfügung.

Im Folgenden findest du die Mantras, die heute im Kurs vorkommen. Bitte mache dich so bald wie möglich mit ihnen vertraut, damit du dich während der Meditationen besser konzentrieren kannst. Diejenigen, die gechantet werden, sind mit einem „*" gekennzeichnet.

Mantras für den heutigen Kurs (Nr. 10)

***ONG NAMO GURU DEV NAMO** (Nirinjan Kaur)	*Ich verneige mich vor der subtilen göttlichen Weisheit, dem göttlichen Lehrer im Inneren*
***MOOL MANTRA** (Sada Sat Kaur)	
Ek Ong Kar	*Schöpfer und Schöpfung sind eins*
Sat Nam	*Wahrheit ist sein Name*
Karta Purkh	*Der alles Ausführende*
Nirbhao	*Furchtlos*
Nirvair	*ohne Rache*
Akaal Moort	*Unsterblich*
Ajoonee	*Ungeboren*
Saibung	*Selbstleuchtend*
GurPrasaad	*Die Gnade des Gurus*
Jap!	*Wiederhole*
Aad Sach	*Wahr am Anfang*
Jugaad Sach	*Wahr durch alle Zeitalter*
Haibee ist wahr	*Wahr auch jetzt*
Nanak Hosee Bhee Sach	*Nanak sagt, die Wahrheit wird immer sein*
WAHE GURU, WAHE GURU, WAHE GURU JIO (Singh Kaur)	*Die Ekstase des Bewusstseins*

*__HAR__ (Nirinjan Kaur)
HARAY
HAREE
WAHE GURU

Der Eine
Das Manifestierte
Der Verschmolzene
Die Ekstase Gottes

__HAR HAR GOBINDAY__ (Liv Singh)
__HAR HAR__

Gott – der Erhalter
Gott – der Befreier

__HAR HAR GOBINDAY HAR HAR MUKANDAY__
Har Har Gobinday
Har Har Mukhanday
Har Har Udharay
Har Har Aparay
Har Har Har-ee-ang
Har Har Kar-ee-ang
Har Har Nirnamay
Har Har Akamay

(Liv Singh)

Gott – Erhalter
Gott – Befreier
Gott – der Erleuchtende
Gott – der Unendliche
Gott – der Zerstörer
Gott – der Schöpfer
Gott – der Namenlose
Gott – der Wunschlose

__GHOR DUKHIAN__ (Guru Raj Kaur)
Ghor dukhian anik hat yung
Janam daaridrung maha bikhadung
Er erinnert alle an Seinen Namen
Nanak ist wie ein brennender Knoten
Bhasmung krot.

Die schrecklichen Krankheiten, die Sünden verschiedener Morde
Die Armut vieler Geburten und das höchste Elend werden alle vernichtet
Wenn man über den Namen des Herrn nachsinnt.
O Nanak, wie das Feuer den Holzhaufen zu Asche verbrennt.