

Beim Login auf [Zoom](#) wird folgendes [KENNWORT](#) abgefragt:

# 586726

Installiere Zoom, so wie der Link es dir zeigt. Versuche fünf Minuten vor Anfang des Unterrichts da zu sein. Halte bitte während der Sitzung dein Mikrofon auf "mute" (links unten im Menu von Zoom), damit es für alle schön ruhig bleibt.

### **WICHTIG: FÜR EINEN GUTEN SOUND!**

Neben dem Mikrofon-Symbol links unten auf dem Bildschirm gibt es ein kleines Häkchen. Klick darauf; klick dann auf Einstellungen; klick dann auf Profil; klick auf Originalton für Musiker. Dann schließe das Menu. Jetzt solltest du links oben auf dem Bildschirm wieder den Text Originalton für Musiker sehen. Dahinter das Wort OFF. Bitte Klick darauf und verändere es in ON. Macht ein Riesenunterschied!

### **PERSPEKTIVEN:**

Rechts oben im Menu kannst du auf Speaker View oder Gallery klicken für verschiedene Perspektiven. Du kannst einen Rechtsklick machen auf das Bild des/der Lehrer\*in\*s und dann Pin anklicken damit er oder sie im Bild bleibt.

**Bis bald – wir freuen uns auf Dich!**

–

## MANTRAS FÜR YOGA MIT SATYA SINGH

**AAP SAHAAI HOA** (Ängste und Feindseligkeit überwinden)

*āp sahāī hoā. satschē dā satschā dhoā. (har har har)*

**Aap Sahaai Hoa, Satsche Daa Satsche Doa, Har Har Har.**

**Übersetzung:** Das höchste Selbst ist zu meinem Unterstützer geworden. Die wahrste Wahrheit ist mein Fundament. (Gott, Gott, Gott)

**Bedeutung:** Dieses Mantra entfernt Negativität aus der Umgebung und dem Inneren. Es ist ein Geschenk, das dir erlaubt, ohne Angst ins Unbekannte vorzudringen. Es bietet Schutz und sorgt für mentales Gleichgewicht.

**ARDAS BHAEE** (Bei schwierigen Situationen)

**Ardas Bhaa-ie, Amar Das Guru, Amar Das Guru, Ardas Bhaa-ie**

**Ram Das Guru, Ram Das Guru, Ram Das Gur, Satschie Sahie.**

**Bedeutung:** Chante dieses Mantra, um in einer schwierigen Situation Abhilfe zu schaffen. Ardas Bhaaie ist ein Mantra-Gebet. Wenn du es singst, synchronisieren sich Körper, Geist und Seele und ohne sagen zu müssen, was du brauchst, wird das Bedürfnis des Lebens angepasst. Das Mantra bürgt durch die Gnade von Guru Amar Das (die Hoffnung der Hoffnungslosen)

und von Guru Ram Das (König der Yogis und Erteiler des Segens in Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft), dass das Gebet beantwortet wird.

**GURU RAM DAS Chant** (Schutzmantra)

*Gurū Gurū Wāhe Gurū. Gurū Rām Dās Gurū.*

**Guru Guru Wahe Guru, Guru Ram Das Guru.**

**Übersetzung:** Weise, weise ist derjenige, der der Unendlichkeit dient.

**Bedeutung:** Dies ist ein Mantra der Demut, Entspannung, Selbstheilung und emotionalen Entlastung. Es ruft den Geist der Demut und der Gnade aus dem Reich von Guru Ram Das an, mit seinem Licht der spirituellen Führung und seiner schützenden Gnade. Es stellt die Verbindung zwischen der Endlichkeit und der Erfahrung der Unendlichkeit wieder her.

**HAR** (das R wird gerollt)

**Bedeutung:** Ein Aspekt Gottes – die schöpferische Unendlichkeit.

**HAR HARE HARI WAHE GURU** (Bei Blockaden): Har Hare Hari Wa – hee Guruu

**Bedeutung:** Dieses Mantra bringt die 3 Eigenschaften des Wortes Har, der schöpferischen Unendlichkeit, zum Ausdruck: Saatkorn, Fluss und Vollendung bis hin zur Unendlichkeit. Dieses Mantra kann dich durch jede Blockade in deinem Leben führen.

**HEALTHY AM I, HAPPY AM I, HOLY AM I**

Gesund bin ich, glücklich bin ich, heilig (geheilt, heilsam) bin ich.

Dies ist ein Mantra auf Englisch, das als positive Affirmation wirkt.

**HAMI HAM BRAHM HAM:** Wir sind wir, wir sind Gott.

**Bedeutung:** Dieses Mantra bedeutet wörtlich, dass wir der Geist Gottes sind. Es ist der vollkommene Geist. Es richtet die Identität auf ihre wahre Realität aus.

**ONG SOHUNG:** Ong Sohang. Ong bedeutet „schöpferisches Bewusstsein“ und Sohang „ich bin du“. **Bedeutung:** Das Chanten des Wortes "HANG" stimuliert und öffnet das Herz-Chakra.

**RA MA DA SA** (Heilungsmantra): Ra Ma Da Sa Sa Se So Hang

(Das „S“ wird als scharfes „S“, wie das Zischen einer Schlange, gesprochen.)

**Übersetzung:**

Ra = Sonne, Ma = Mond, Da = Erde, Sa = unpersönliche Unendlichkeit, Sa Se = Gesamtheit der Unendlichkeit, So = persönliches Gefühl für Verschmelzen und Identität, Hang = die Unendlichkeit schwingend und real (Sohang = „ich bin du“).

**Bedeutung:** Dieses Mantra ist im Kundalini Yoga ein Heilungsmantra und bringt das Selbst in Einklang mit dem Universum. Es sorgt für Ausgewogenheit. Die 8 Klänge stimulieren den Kundalini-Fluss im zentralen Wirbelsäulenkanal zu Heilungszwecken.

**SA RE SA SA** (effektive Kommunikation)

Saa Re Saa Saa, Saa Re Saa Saa, Saa SeSaa Saa, Saa Rang,  
Har Re Har Har, Har Re Har Har, Har Re Har Har Har Rang.

**Bedeutung:** Das ist das Grund-Mantra aller Mantras. Widrigkeiten schmelzen im Angesicht dieses Mantras dahin. Es gibt dir die Fähigkeit effektiver Kommunikation, so dass deine Worte Meisterschaft und Wirkung enthalten. Das Mantra hilft dir, die Weisheit von Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft zu erobern. Es bringt dir Frieden und Wohlstand, selbst wenn dies in deiner Bestimmung nicht vorgesehen war.

**SA TA NA MA** (Karma auflösen): Saa Taa Naa Maa

**Übersetzung:** Sa = Unendlichkeit, Gesamtheit des Kosmos, Ta = Leben (Geburt der Form aus der Unendlichkeit), Na = Tod (oder Transformation), Ma = Wiedergeburt

**Bedeutung:** Es wird eingesetzt, um die Intuition zu stärken, die Gehirnhälften auszugleichen und eine Bestimmung für jemanden zu erschaffen, wenn es vorher keine gab. Dieses Mantra beschreibt den kontinuierlichen Zyklus von Leben und Schöpfung.

**WAHE GURU:** Wa – hee Guru

**Übersetzung:** Ich bin in Ekstase, wenn ich die unbeschreibliche Weisheit erfahre.

**Bedeutung:** Das ist das Mantra der Unendlichkeit der Ekstase und des Schwelgens in Gott. Es bringt die unbeschreibliche Erfahrung des Weges vom Dunkel ins Licht (von Unwissenheit zu wahren Verständnis) zum Ausdruck. Es ist der unendliche Lehrer der Seele. Es beschreibt Ekstase durch Wissen und Erfahrung.

**Wahe Guru Wahe Jio** (Mantra der Ekstase)

Wāhe Gurū, Wāhe Gurū, Wāhe Gurū, Wāhe Jīō

**Wa – hee Guru, Wa – hee Guru, Wa – hee Guru, Wa – hee Dschio**

**Übersetzung:** Wow, Gott ist groß(artig), Unbeschreibliche, unendliche Weisheit, Große ultimative Weisheit, Große geliebte Seele.

**Bedeutung:** Dieses Mantra erzeugt eine sehr leichte Reibung an der Mitte des oberen Gaumens und stimuliert den Meridian, der im Westen als der Christus-Meridianpunkt und im Osten als der sattvische Buddha Bindu bekannt ist. Zunge und Lippen entsprechen in ihren Bewegungen Sonne und Mond. Lindere die Wunden des Lebens durch die unendliche Glückseligkeit, die dieses Mantra hervorruft.