



1. Morning Call 2,5 hingamise tsükkel (7 minutit)

EK ONG KAR, SAT NAM SIRI, WAHE GURU

Üks ja ainus looja lõi selle loomise, Tõde on tema nimi, Ja kirjeldamatu on tema igavene tarkus.

See mantra avab kõik tšakrad. Ära unusta kasutamast kaela lukku, lastes Kundalini energial tõusta.

Jäta meelde ,et „HE” enne „Guru`t” on väga lühike.

2. Wah Yantee (7 minutit)

**WAH YANTII, KAR YANTII,
JAG DUT PATEE, AADAK IT WAHA,
BRAHMAA DEH, TREISHA GURU,
IT WAAHEE GURU**

Suur, väike Mina, loominguline Mina, kõik, mis on loominguline läbi aegade, Looja kolm palet, mis on Wahe Guru (Võrratu, väljaspool kirjeldust on Jumala tarkus)

3. Mul Mantra (7 minutit)

**EK ONG KAR, SAT NAM,
KARTA PURKH, NIRBHAO, NIRVEIR,
AKAL MUURAT, AJUNI SEIBHUNG, GURPRASAD JAP,
AAD SUCH, JUGAAD SUCH, HEBHII SUCH,
NANAK HOSII BHII SUCH**

Üks looja ja üks loomine, Tõde on minu nimi, Kõige tegija, Hirmuta, Kättemaksuta, Suremata,

Sündimata, Valgustandev, Guru armsus, Loits Tõde alguses, Tõde läbi aegade, Tõde ka praegu,

Nanak ütleb, Tõde jäägu alati.

(Mul Mantra annab meile võime juhtida. Kogu universumis on 108 elementi ja selles mantras 108 tähte (kaasa arvatud mõned vokaalid, mis on võrdsed kahe tähe heliga). Rõhutades „ch” heli sõna „such” lõpus, kuid mitte hoides heli, lisab see jõudu. Samas jäta väike paus „ajuni” ja „saibhung” vahele.)

4. Sat Siri Siri Akal (7 minutit).

Veevalaja ülemineku ajastu mantra.

**SAT SIRI, SIRI AKAL, SIRI AKAL, MAHA AKAL,
MAHA AKAL, SAT NAM, AKAL MUURAT, WAHE GURU**

Suur Tõde, Suur Kadumatu, Suur Kadumatu, Suur Surematu, Suur Surematu, Tõde on Tema Nimi,

Surematu kujutlus Jumalast, kirjeldamatu on tema tarkus.



5. *Rakhay Rakhanehaar* (7 minutit)

See mantra annab täieliku kaitse

**RAKE RAKEN(E) HAARE(E) AP UBAARIAN
GUR KI PÄÄRI PAI KADŽ(E) SAVAARIAN
HOAP(E) DAIAL(E) MANNO NA VISAARIAN
SAD(E) DŽ(E)NAAK(E) SANG(E) BAVADŽALL(E) TAARIAN
SAKAT(E) NINDAK(E) DUŠT(E) KINN(E) MAE BIDAARIAN
TISS(E) SAHIB(E) KII TEIK NANAK(E) MANNEI MAE
DŽISS(E) SIMM(E)RAT(E) SUKK(E) HOI(E) SAG(E)LEI
DUKK(E)DŽAE**

Päästja ootab meid teisel pool, meeli ülendav ja pühendunud headus -

Sa andsid meile Guru lootoslille puudutuse.

Ja kõik teod on tehtud - Temast on saanud halastav, sõbralik ja kaastundlik.

Ja siis ei unune Tema meie meeltest ja pühade olevuste seas võtad sa kuju, ebaõnn, hädad ja meelepaha, uskmatuse, laimamine -

sa lõpetad selle kõik igaveseks nii, et Looja on meie ankur.

Nanak hoiab teda kindlalt meie meeltes.

Mediteerides ja korrates tema nime saabub õnn ja kaob kõik mure ja valu.

6. *Wahe Guru* (22 minutit)

**WAHE GURU WAHE GURU
WAHE GURU WAHE JIO**

Teadvuslikkuse ekstaas on minu armastatu.

Istu Vir Asanas: vasaku kannal peal ja paremal jalal on kõverdatud vastu rinnakut ning käed palveasendis. Fookus on ninatipul.

7. *Guru Ram Das* (5 minutit)

**GURU GURU, WAHE GURU,
GURU RAM DAS GURU**

...pöörduv Guru Ram Das poole kiites tema spirituaalset juhtivat valgust ja kaitsvat armu.