














Celestial Mul Mantra

Ek Ong Kar	Aus der Gebetshaltung kreise mit der linken Hand nach vorne		
Sat Nam	Aus der Gebetshaltung kreise mit der rechten Hand nach vorne		
Karta Purkh	Aus der Gebetshaltung kreise mit beiden Händen nach links in die Mitte		
Nirbhao Nirvär	Aus der Gebetshaltung kreise mit beiden Händen nach rechts in die Mitte		
Akal Murat	Öffne den linken Arm zur Seite, nach oben angewinkelt		
Ajuni	Öffne den rechten Arm zur Seite, nach oben angewinkelt		
Saibhang	Strecke beide Arme zu den Seiten aus		
Gurprasad - Jap	Gebetshaltung über dem Kopf zu Gebetshaltung		
Ad Satsch	Gebetshaltung über dem Kopf zu Gebetshaltung nach vorne		
Jugad Satsch	Gebetshaltung über dem Kopf zu Gebetshaltung nach vorne		

Häbhi Satsch	Gebetshaltung über dem Kopf zu Gebetshaltung nach vorne		
Nanak	Arme schräg nach oben öffnen		
Hosi Bhi Satsch	Gebetshaltung über dem Kopf zu Gebetshaltung nach vorne		

Fotos: KRI, <http://libraryofteachings.com/>