

## Kundalini-Yoga Mantras

Einstimmungsmantra (Adi Mantra)

### **ONG NAMO GURU DEV NAMO**

Ich begrüße die universelle, schöpferische Energie und verbeuge mich vor meinem inneren, göttlichen Lehrer in mir.

Schutzmantra

### **AD GUREH NAMEH**

### **JUGAD GUREH NAMEH**

### **SAT GUREH NAMEH**

### **SIRI GURU DEVEH NAMEH**

Ich verbinde mich mit der Weisheit, die immer war, ist und sein wird, über alle Zeitalter hinweg, die wahre Weisheit, die erhabene großartige Weisheit.

Schlusslied

**May the long time sun shine upon you**

**All love surround you**

**and the pure light within you**

**guide your way on.**

Lass die ewige Sonne auf Dich scheinen, Liebe Dich umhüllen und das reine Licht in Deinem Innern Dir den Weg weisen.

Abschlussmantra

### **SAT NAM**

Sat = Wahrheit; Nam = Identität

„Mein innerstes Wesen ist Wahrheit“

oder

„Ich erkenne die wahre, göttlich Essenz in jedem, in allem und in mir an.“