



Heilpädagogische Praxis
Inh.: Sabine Würfele
Staatl. anerk. Heilpädagogin

Ganzheitliche Angebote
Für Privat und Unternehmen

Grundlegende Unterrichtsmantras

Based on the teachings of Yogi Bhajan

1. ADI MANTRA / ANFANGSMANTRA

(3x)

ONG NAMO GURU DEV NAMO

Dieses Mantra wird zur Einstimmung vor dem Kundalini-Yoga Unterricht verwendet. „Ong“ repräsentiert die eine natürliche göttliche Kraft in allem. „Namo“ bedeutet: „Ich begrüße“ oder auch: „Ich verneige mich“. „Gurudev“ steht für das geistige Bewusstsein, dass uns den Weg vom Dunkel (GU) zum Licht (RU) weist.

2. MANGALA CHARAN SCHUTZMANTRA

(3x)

AAD GURAY NAMEH JUGAAD GURAY NAMEH SAT GURAY NAMEH SIREE GUROO DEV-AY NAMEH

Ich verbeuge mich vor dem Ur-Wissen. Ich verbeuge mich vor der Weisheit, die durch Zeitalter hinweg wahr ist. Ich verbeuge mich vor der wahren Weisheit. Ich verbeuge mich vor der großen, ungesehenen Weisheit. Dies ist ein Mantra, welches die Wolken des Zweifels auflöst und uns der Führung und des Schutzes öffnet. Es umgibt das magnetische Feld mit schützendem Licht.

3. SCHLUSSLIED

(2x)

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 Inneren Dir Deinen Weg zeigen. Seit Yogi Bhajan Kundalini-Yoga im Westen unterrichtet, ist es Brauch, zum Abschluss dieses Lied zu singen, das ursprünglich von der „Incredible Stringband“ stammt.

4. BIJ MANTRA

(3x)

SAT NAM

„Sat Nam“ bedeutet „Wahre Identität“. Es ist die Erinnerung an unser „wahres Selbst“, dass wir im Yoga erfahren können. Es ist ein „Bij“ – oder „Samenmantra“. Innerhalb des Samens ist alles Wissen eines ausgewachsenen Baumes enthalten. Das Singen dieses Mantras erweckt die Seele und gibt Dir Dein Schicksal.