

Die Konzentrationswörter werden Mantren genannt. „Man“ bedeutet Geist, „tra“ heisst Projektion. Sie dienen dazu, den Geist auszurichten und zu beruhigen. Durch ihren Klang wirken sie entspannend und heilend auf Körper, Geist und Seele.

Die folgenden Mantren werden in allen Kundalini Yoga Klassen gebraucht:

Einstimmungsmantra (Adi Mantra)

ONG NAMO GURUDEV 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.

Abschlussmantra

SAT NAM

Sat: Wahrheit
Nam: Identität

„Mein innerstes Wesen ist die Wahrheit“ oder
„Ich anerkenne die wahre, göttliche Essenz in jedem, in allem und in mir“.

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 Inneren Dir den Weg weisen.

(Die deutschen Texte sind sinngemässe, nicht wörtliche Übersetzungen).