



Sonnenliebe-Yoga

Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan

Zu Beginn der Yogastunde

Ong Namo

Ich verbinde mich mit der unendlichen (göttlichen) Schöpfungskraft,

Guru Dev Namo

die mich aus der Dunkelheit zum Licht führt.

3x

Ad Gureh Nameh

Die unendliche (göttliche) Schöpfungskraft war am Anfang

Jugad Gureh Nameh

ist durch alle Zeitalter

Sat Gureh Nameh

sie ist wahr

Siri Guru Deveh Nameh

und unbeschreiblich kostbar

3x

Zum Ende der Yogastunde

May The Long Time

Möge allzeit

Sun Shine Upon You

Sonne auf dich scheinen,

All Love Surround You

Liebe dich umgeben

And The Pure Light Within You

und das reine Licht in dir

Guide Your Way On

deinen Weg begleiten.

Oder: 2 x Die ewige Sonne soll dir immer scheinen,
alle Liebe bei dir sein

und das reine Licht in dir weist dir deinen Weg

3 x Sat Nam

Mein wahres Selbst grüßt dein wahres Selbst.