



**Yoga Japa**  
Kundalini Yoga  
Ayurveda Massagen  
Karam Kriya Beratungen  
Schule für bewusstes Leben

Hönower Str. 33  
10318 Berlin-Karlshorst  
030 / 52 68 06 49  
info@yogajapa.com  
www.yogajapa.com

ੴ ਸਤਿ ਨਾਮੁ ਕਰਤਾ ਪੁਰਖੁ ਨਿਰਭਉ ਨਿਰਵੈਰੁ ਅਕਾਲ ਮੂਰਤਿ ਅਜੂਨੀ ਸੈਭੰ ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਜਪੁ ਆਦਿ ਸਚੁ ਜੁਗਾਦਿ ਸਚੁ ਹੈ ਭੀ ਸਚੁ ਨਾਨਕ ਹੋ ਸੀ ਭੀ ਸਚੁ ੴ ਸਤਿ ਨਾਮੁ ਕਰਤਾ ਪੁਰਖੁ ਨਿਰਭਉ ਨਿਰਵੈਰੁ ਅਕਾਲ ਮੂਰਤਿ ਅਜੂਨੀ ਸੈਭੰ ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਜਪੁ ਆਦਿ ਸਚੁ ਜੁਗਾਦਿ ਸਚੁ ਹੈ ਭੀ ਸਚੁ ਨਾਨਕ ਹੋ ਸੀ ਭੀ ਸਚੁ

## Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan®

### EINSTIMMEN

Adi Mantra (3x)

**Oang namo gurdev namo**

Ich grüße die Schöpferkraft und ich grüße meine innere Weisheit.

Mangalacharan Mantra (3x)

**Ād guraē nāneh  
Jugād guraē nāneh  
Sat guraē nāneh  
Srī gurdēvaē nāneh**

Ich verneige mich vor der ursprünglichen Wahrheit  
Ich verneige mich vor der Wahrheit, die durch alle Zeitalter hindurch wahr ist  
Ich verneige mich vor der wahren Weisheit  
Ich verneige mich vor der großen göttlichen Wahrheit in mir

[Audioaufnahme "Adi Mantra & Mangalacharan Mantra" anhören](#)

### AUSSTIMMEN

Segenslied

Die ewige Sonne soll Dir immer scheinen	May the long time sun shine upon you
Alle Liebe bei Dir sein	All love surround you
Und das reine Licht in Dir	And the pure light within you
Weist Dir Deinen Weg	Guide your way on

SAT NĀM (3x)

Wahrheit ist meine Identität  
(Ich identifiziere mich nur mit der Wahrheit)

[Audioaufnahme "May the long time \(deutsche Version\)" anhören](#)

ੴ ਸਤਿ ਨਾਮੁ ਕਰਤਾ ਪੁਰਖੁ ਨਿਰਭਉ ਨਿਰਵੈਰੁ ਅਕਾਲ ਮੂਰਤਿ ਅਜੂਨੀ ਸੈਭੰ ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਜਪੁ ਆਦਿ ਸਚੁ ਜੁਗਾਦਿ ਸਚੁ ਹੈ ਭੀ ਸਚੁ ਨਾਨਕ ਹੋ ਸੀ ਭੀ ਸਚੁ