

Mantren im Kundalini Yoga

Ein Mantra ist ein Instrument, mit dem wir unseren Geist ausrichten und unseren emotionalen und geistigen Zustand verändern können - ein akustisches Hilfsmittel zur Lenkung der Aufmerksamkeit: ein Meditationswort. Alle Mantren im Kundalini Yoga entstammen dem Sanskrit, einer indischen Hochsprache. MAN bedeutet Geist, TRA bedeutet Projektion/Richtung.

Ong Namō Guru Dev Namō

Bedeutung: Ich begrüße und öffne mich für die schöpferische Energie des Universums. Ich öffne mich für den Weg vom Dunkel zum Licht.

Mit diesem Mantra, das zu Beginn jeder Yoga-Klasse 3x hintereinander gechantet wird, stimmen sich Lehrer und Schüler gemeinsam ein und öffnen sich für die Wirkung der folgenden Yoga-Übungen.

Sat Nam

Bedeutung: wahre Identität, Wahrheit ist mein Name. Dieses Mantra wird zur Konzentration und Fokussierung während der Yoga-Übungen mental gedacht und zum Abschluß jeder Yoga-Klasse 3x hintereinander gechantet. Es erinnert Dich an Dein wahres Selbst und hilft Dir, Dein ganzes Potenzial zu erkennen und zu entfalten.

Aad Guree Nameh

Ich beuge mich vor der höchsten Weisheit, die am Anfang war

Jugaad Guree Nameh

Ich grüße die Weisheit, die durch alle Zeitalter hindurch besteht

Sat Guree Nameh

Ich grüße die wahre Weisheit

Siri Guru Dee-ve Nameh

Ich grüße die erhabene Weisheit

Dieses Mantra wird zu Beginn jeder Yoga-Klasse nach dem Einstimmungsmantra 3x gechantet. Es ist eines der schönsten Mantren im Kundalini Yoga. Es beschützt Dich

und macht Dich glücklich. Es wird Dir helfen, gute Menschen und günstige Gelegenheiten anzuziehen. Es erinnert Dich an Dein wahres Selbst und hilft Dir, Dein ganzes Potenzial zu erkennen und zu entfalten.

Sa Ta Na Ma

Geburt Leben Tod Wiedergeburt

Dieses Mantra umfasst nach der yogischen Philosophie die 5 Urtöne und wird mit dem Kreislauf allen Lebens in Verbindung gesetzt. Es wird oft bei Meditationen genutzt, die am Unterbewusstsein arbeiten.

Ra Ma Da Sa

Sonne Mond Erde Unendlichkeit

Sa Se So Hong

Ich bin eins mit dem unendlichen Zyklus

Dieses Mantra ist eines der wichtigsten Heilmantren im Kundalini Yoga. Es setzt Heilenergie frei, die Du anderen senden oder mit der Du Dich selbst heilen kannst. Es schafft eine tiefe, innere Ausgeglichenheit.

Wahe Guru

Ekstase, Freude Weisheit, das Weisheit bringende

Ang Sang Wahe Guru

Jeder Faser meines Seins ist erfüllt vom Licht der unendlichen Wahrheit und Weisheit. Gott und Ich, Ich und Gott sind Eins.

Guru Guru Wahe Guru

Guru Ram Das Guru

Staunen und Freude liegt in der Erkenntnis der Dinge
Erreicht durch Hingabe zum Unendlichen.

Dies ist ein kraftvolles Heilmantra für das Herz. Wenn Du in einer schwierigen mentalen oder körperlichen Verfassung bist, hilft dieses Mantra, Dinge zu klären und inneren Frieden zu schaffen.