



Zu Beginn der Yogastunde

Ong Namō

Ich verbinde mich mit der unendlichen (göttlichen) Schöpfungskraft,

Guru Dev Namō

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.

SAT NAM

3x