1. Sutra des Wassermannzeitalters

Erkenne, dass du die andere Person bist \* Recognize the other person is you:

**Humee Hum, Tumee Tum,**

**Wahe Guru;**

**I am Thine, in Mine, Myself,**

**Wahe Guru**

Bedeutung: „Du und dein Gegenüber haben etwas gemein: Ein gemeinsamer Wesenszug. Diese Gemeinsamkeit ist jenseits von Zeit und Raum. Gleichzeitig kannst du sie im Hier und Jetzt erfahren.“

Mit dem Mantra **Humee Hum** stimmt man sich auf die Tiefe des eigenen Bewusstseins ein. Mit **Tumee Tum** bestätigt man, dass das Gegenüber denselben Geist hat wie man selbst. Mit **Wahe Guru** verbindet man sich mit dem unendlichen Selbst. Anschließend singt man das Mantra **I am Thine in Mine** – man projiziert die Verbindung des persönlichen Selbst mit dem unendlichen Selbst nach außen. Mit dem Wort **Myself** wird diese Allianz bestätigt, und zwar durch die schiere Existenz der eigenen Person. Mit **Wahe Guru** feiert man dieses Bündnis.

Kundalini Yoga wie es von Yogi Bhajan gelehrt wurde

www.moonroseyoga.de