

# **Aad Sach Jugaad Sach Hai Bhai Sach Naanak Hosee Bhai Sach**



**Du warst du am Anfang, Du wirst du in der Zukunft sein,  
Du bist jetzt du selbst. Du sollst immer du sein.**

**Chante das Aad Mantra, so wird dieses Mantra genannt, um die bedingungslose Liebe  
zu stärken.**

**Sie beginnt bei dir selbst. Du kannst einen anderen nicht ohne dich selbst lieben.  
Behalte die Essenz vom Aad Mantra im Blick, wenn du mit anderen interagierst.**

**KUNDALINI  
YOGA BERLIN**

by Annette

[a-fahrtmann.de](http://a-fahrtmann.de) | [yoga@a-fahrtmann.de](mailto:yoga@a-fahrtmann.de)