



## MANTRAS KUNDALINI YOGA

### AL COMENZAR

Adi Mantra: Para abrir la práctica y conectarnos con nuestra esencia:

**ONG NAMO GURU DEV NAMO (x3)**

Mangala Charan Mantra: Para protegernos de la energía que movemos durante la clase:

**AD GUREY NAMEH, JUGAD GUREY NAMEH,  
SAT GUREY NAMEH, SIRI GURU DEBE NAMEH. (x3)**

### AL TERMINAR

El Eterno Sol: Para agradecer el regalo de compartir la energía y sus muchos beneficios:

**QUE EL ETERNO SOL TE ILUMINE, QUE EL AMOR TE RODEE,  
Y LA LUZ PURA INTERIOR, GUÍE TU CAMINO. (x2)**

Sat Nam: El mantra que nos recuerda que la verdad es mi identidad:

**SAT NAM, SAT NAM, SAT NAM.**