

Shanti Mantra

zum Beginn einer Yogastunde

**Om Saha Nāvavatu
Saha Nau Bhunaktu,
Saha Vīryam Karavāvahai
Tejas Vinā Vadhī Tamastu,
Mā Vidvishāvahai
Om Shāntih, Shāntih, Shāntih**

Om. Möge das Göttliche uns beide beschützen, Lehrer und Schüler. Möge es uns beide die Wonne der Befreiung geniessen lassen. Mögen wir beide uns anstrengen, die wahre Bedeutung der Schriften zu erfassen. Möge unser Lernen ausgezeichnet sein. Mögen wir niemals miteinander streiten. Om Frieden, Frieden, Frieden.