

Purnam Adah Purnam Idam

Yogamantra

traditional

Pur-nam a - dah pur-nam i - dam

5 pur-nat pur-nam u - dac - yat - e.

9 Pur - nas - ya pur-nam a - da - ya

13 pur - nam e - va - va - sis - ya - te. Om.

17 San-tih san-tih san-tih

21



jenes ist fülle
dieses ist fülle
aus der fülle kommt die fülle hervor
nimmt man von der fülle die fülle
bleibt die fülle übrig
om. dreifacher friede