

## Kundalini Yoga Sadhana für den Übergang zum Wassermann-Zeitalter



3. 7 Min.

### Ek Ong Kar

Es gibt EINE erschaffende Energie

### Sat Nam

Sie ist mein wahres Wesen

### Karta Purek

Sie ist der vollkommene Schöpfer

### Nirbhao - Nirvār

ohne Furcht - ohne Rache

### Akaal Muret

unsterbliches Wesen

### Adschuni Saibhang

Ungelobten - aus sich selbst heraus erleuchtet

### Gurprasad

der Segen der Weisheit

### Dschap

Meditiere

### Aad Satsch, Dschugad Satsch

Wahrheit des Anfangs, Wahrheit aller Zeitalter

### Häbhi Satsch

Wahrheit der Gegenwart

### Nanak(e) Hooßie Bie Satsch

Nanak sagt, unendliche Wahrheit

4. 7 Min.

### Sat Sirie

Erhabene Wahrheit

### Sirie Akaal, Sirie Akaal

Erhaben, unsterblich

### Mahaa Akaal, Mahaa Akaal

Großartige Unsterblichkeit

### Sat Naam

Wahre Identität

### Akaal Muret

Unsterbliches Selbst

### Wa-hee Guru

Glückselig und weise

Übersetzung Simran Kaur / Satya Singh basierend auf Shakle: A

Guru Nanak Glossary und Panjabi Dictionary, Okt. 2006

5. 7 Min.

### Rake Raken(e)haar(e) Aap

### Ubaarian

Alles Erhaltend und Tragend, das Selbst befreiend

### Gur(e) Kie Pärie Paaeh,

### Kadsche Sawaarie-an

Hingabe an die Weisheit hilft die Bestimmung zu erreichen

### Hooa Aap Deal(e) Mano Na

### Vissaarian

das Selbst entwickelt Mitgefühl und der Geist vergisst nicht

### Saad(e) Dschenaa Kä Sang(e)

### Bav(e)dschal Taarian

in der Gemeinschaft der Sadhus wird der Ozean der Angst überquert

### Saakat Nindak Duscht(e) Kin

### Maih Biedaarian

Anhaftung, Schuld, Vorurteile und Verblendung lösen sich augenblicklich auf

### Tiss Sahib Kie Teek(e)

### Naanak(e) Mannä Maih

Meisterschaft hierin unterstützt Nanak's Geist die Illusion loszulassen

### Dschiss(e) Sim(e)rat(e) Suk(e)

### Hoo-e Sag(e)le Duk(e) Dschai

In der Meditation hierauf kommt das Glück und das Leid verschwindet

6. 22 Min.

### Wa-hee Guru, Wa-hee Guru,

### Wa-hee Guru, Wa-hee jio

Glückseligkeit, Weisheit, Geliebte Seele

7. 5 Min.

### Guru Guru Wa-hee Guru

### Guru Raam Das Guru.

Weisheit, Weisheit, Glückseligkeit und Weisheit durch selbstloses Dienen des Göttlichen