

Kundalini Yoga Sadhana für den Übergang zum Wassermann-Zeitalter

1. 7 Min.

Ek Ong Kar

Es gibt EINE erschaffende Energie

Sat Nam

Sie ist mein wahres Wesen

Siri Wa-He Guru

Sie ist erhaben, glücklich und weise

2. 7 Min.

Wah Yanti

Wundervolles höchstes Selbst

Kar Yanti

Kreatives höchstes Selbst

Djage dute pathi

Meister und Spiegel des Universums

Adike it wah

Unsichtbar und wundervoll

Brahma de treshe Guru

Die dreifache Weisheit führt zum Göttlichen

Ite Wahe Guru

Das ist der wahre Weg zum Licht

3. 7 Min.

Ik Ong Kar

Es gibt EINE erschaffende Energie

Sat Nam

Sie ist mein wahres Wesen

Karta Pukh

Sie ist der vollkommene Schöpfer

Nirbau - Nirwär

ohne Furcht – ohne Rache

Akaal Murat

unsterbliches Wesen

Adjuni

ungeboren

Saibhang

aus sich selbst heraus erleuchtet

Gur Prasad

der Segen der Weisheit

Djap

Meditiere

Aad Satch, djugaad Satch

Wahrheit des Anfangs, Wahrheit aller Zeitalter

Häbi Satch

Wahrheit der Gegenwart

Nanak Hosi Bi Satch

Nanak sagt, unendliche Wahrheit

4. 7 Min.

Sat Siri

Erhabene Wahrheit

Siri Akaal, Siri Akaal

Erhaben, unsterblich

Maha Akaal, Maha Akaal

Großartige Unsterblichkeit

Sat Nam

Wahre Identität

Akaal Murat

Unsterbliches Selbst

Wahe Guru

Glücklich und weise

5. 7 Min.

Rakhe Rakhenahar Aap

Ubarian

Alles Erhaltend und Tragend, das Selbst befreiend

Guru ke päri pai, Katche

savarian

Hingabe an die Weisheit hilft die Bestimmung zu erreichen

Hoa aape diale manho na

visarian

das Selbst entwickelt Mitgefühl und der Geist vergisst nicht

Sadhe djanaa kä sange

bhavdjale taarian

in der Gemeinschaft der Sadhus wird der Ozean der Angst überquert

Saakate nindhake dushte

khine maahe bidarian

Anhaftung, Schuld, Vorurteile und Verblendung lösen sich augenblicklich auf

Tis sahib ki täke Nanak manä

maahe

Meisterschaft hierin unterstützt Nanak's Geist die Illusion loszulassen

Djis simrate sukhe hoe saglä

dukhe djaahe

In der Meditation hierauf kommt das Glück und das Leid verschwindet

6. 22 Min.

Wahe Guru, Wahe Guru, Wahe

Guru, Wahe jio

Glückseligkeit, Weisheit, Geliebte Seele

7. 5 Min.

Guru Guru Wahe Guru

Guru Ram Das Guru.

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

Übersetzung Simran Kaur / Satya Singh basierend auf Shakle: A Guru Nanak Glossary und Panjabi Dictionary, Okt. 2006