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-hee Guru
Sie ist erhaben, glückselig und weise

2. *7 Min.*

Waah Jantie
Wundervolles höchstes Selbst

Kar Jantie
Kreatives höchstes Selbst

Dschagat Ut(e)patie
Meister und Spiegel des Universums

Adak(e) It(e) Whaa-ha,
Unsichtbar und wundervoll

Brahmadev Trescha Guruu
Die dreifache Weisheit führt zum Göttlichen

It(e) Wa-hee Guruu
Das ist der wahre Weg zum Licht

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 - Nirvär
ohne Furcht – ohne Rache

Akaal Muret
unsterbliches Wesen

Adschuni Saibhang
Ungeboren - 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