

# 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, Kathe savarian

Hingabe an die Weisheit hilft die Bestimmung zu erreichen

## Ho 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