

# 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, glücklich und weise

2. 7 Min.

## Waah Jantie

Wundervolles höchstes Selbst

## Kar Jantie

Kreatives höchstes Selbst

## Dschag(e) Dut(e) Patie

Meister und Spiegel des Universums

## Adak(e) It(e) Whaa-ha,

Unsichtbar und wundervoll

## Brahmadee 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 - Nirvār

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

## Hähhi 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

Glücklich und weise

5. 7 Min.

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

Alles Erhaltend und Tragend, das Selbst befreiend

## Gur(e) Kie Päre 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

