

## Kundalini Yoga Sadhana für den Übergang zum Wassermannzeitalter

### 1. Adi Shakti Mantra (7 Minuten)

<b>Ek Ong Kar</b>	Es gibt eine erschaffende Energie
<b>Sat Nam</b>	Sie ist mein wahres Wesen
<b>Siri Wa-He Guru</b>	Sie ist erhaben, glücklich und weise

### 2. Waah Yantee, Kar Yantee (7 Minuten)

<b>Waah Yantee</b>	Wundervolles höchstes Selbst
<b>Kar Yantee</b>	Kreatives höchstes Selbst
<b>Djage dute pathi</b>	Meister und Spiegel des Universums
<b>Adike it wah</b>	Unsichtbar und wundervoll
<b>Brahme de treshe Guru</b>	Die dreifache Weisheit führt zum Göttlichen
<b>Ita Wahe Guru</b>	Das ist der wahre Weg zum Licht

### 3. Mul Mantra (7 Minuten)

<b>Ek Ong Kar</b>	Es gibt eine erschaffende Energie
<b>Sat Nam</b>	Sie ist mein wahres Wesen
<b>Karta Pukh</b>	Sie ist der vollkommene Schöpfer
<b>Nirbau-Nirwär</b>	Ohne Furcht – ohne Rache
<b>Akaal Murat</b>	Unsterbliches Wesen
<b>Adjuni</b>	Frei von Geburt und Tod
<b>Saibhang</b>	aus sich selbst heraus erleuchtet
<b>Gur Prasad</b>	durch die Gnade des Guru erkannt
<b>Djap</b>	Meditiere
<b>Aad Satch, djugaad Satach</b>	Wahrheit im Anfang, wahr in allen Zeiten
<b>Häbi Satch</b>	Jetzt wahr
<b>Nanak Hos Bi Satch</b>	Nanak sagt für immer wahr

### 4. Sat Siri Siri Akaal (7 Minuten)

<b>Sat Siri</b>	Erhabene Wahrheit
<b>Siri Akaal, Siri Akaal</b>	Erhaben, Unsterblichkeit
<b>Maha Akaal, Maha Akaal</b>	Grossartige Unsterblichkeit
<b>Sat Nam</b>	Wahrheit ist meine Identität
<b>Akaal Murat</b>	Unsterbliches Selbst
<b>Wahe Guru</b>	Glücklich und weise

**5. Rakhe rakhan har** (7 Minuten)

**Rakhe rakhan har aap ubarian**

Alles erhaltend und tragend,  
das Selbst befreiend

**Guru ka 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  
saglā dukhe djaahe**

In der Meditation hierauf  
kommt das Glück und das Leid  
verschwindet

**6. Wahe Guru Wahe Jio** (22 Minuten)

**Wahe Guru, wahe guru, wahe guru,  
wahe jio**

Unbeschreiblich grossartig ist  
diese Weisheit, oh meine Seele

**7. Guru Ram Das** (5 Minuten)

**Guru Guru Wahe Guru  
Guru Ram Das Guru**

Guru Ram Das, grossartig ist  
das Licht deiner Weisheit,  
durch selbstloses Dienen des  
Göttlichen

