

## SADHANA

5.

### **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.

### **Wahe Guru, Wahe Guru, Wahe Guru, Wahe Jio**

Glückseligkeit, Weisheit, Geliebte Seele

7.

### **Guru Guru Wahe Guru**

### **Guru Ram Das Guru**

Glückseligkeit und Weisheit durch selbstloses Dienen dem Göttlichen

### **Abschlussegen**

May the long time sun shine upon you

All love surround you

And the pure light within you guide your way on

**SAT NAM** Die wahre (*Sat*) Identität (*Nam*)

SAT NAMJI – Kundalini Yoga Emmendingen