Meditation: Das mitfühlende Herz

**Rake Raken(e)haar(e) Aap Ubaarian
Gur(e) Kie Pairie Paa-eh Kaj Savaarian
Hooa Aap Dayaal Manho Na Visaarian
Saadh Janaa Kai Sang Bhav(e)jal Taarian
Saakat Nindak Dusht(e) Khin Maih Bidaarian
Tis Saahib KIe Teek(e) Naanak(e) Manai Maih
Jis Sim(e)rat(e) Sukh(e) Hoo-eh Sag(e)le Dukh(e) Jaa-ih
Jis Sim(e)rat(e) Sukh(e) Hoo-eh Sag(e)le Dukh(e) Jaa-ih**

Alles erhaltend und tragend, das Selbst befreiend
Hingabe an die Weisheit hilft, die Bestimmung zu erreichen
Das Selbst entwickelt Mitgefühl und der Geist vergisst nicht
In der Gemeinschaft der Sadhus wird der Ozean der Angst überquert
Anhaftung, Schuld, Vorurteile und Verblendung lösen sich augenblicklich auf
Meisterschaft hierin unterstützt Nanak’s Geist die Illusion loszulassen
In der Meditation hierauf kommt das Glück und das Leid verschwindet

Die Meditation stärkt dein Herzzentrum und ruft Stärke und Angstlosigkeit hervor, die du brauchst, um für dich und andere voller Mitgefühl zu handeln.

Verstehe durch Mitgefühl oder du wirst die Zeiten missdeuten. (4. Sutra im Wassermannzeitalter)

Durch die Berührung mit der Hand,
durch das gesprochene Wort und durch
den Augenkontakt berührst du das Herz
eines Menschen und nicht durch das angehäufte
Wissen aller Bibliotheken dieser Welt.
~ Yogi Bhajan

Kundalini Yoga wie es von Yogi Bhajan gelehrt wurde

www.moonroseyoga.de