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