

Kundalini Surjhī Mantra

Siri Guru Granth Sahib
ANG 1402, Baṭ Gayand
(Swaiya, Jholna)

ਜਿਨ੍ਹ ਬਾਤ ਨਿਸੁਲਧੁ ਅਜਾਨੀ ਤੇਈ ਜੀਵ ਕਲਤੇ ਬਚਾ ॥

jinahu bāt nistschal dhrua jānī teī jīv kāl te batschā

Jene, die wie Dhruva* das göttliche Wort erkennen und verwirklichen, deren Seelen überwinden Zeit und Tod

ਤਿਨ੍ ਤਰਿਓ ਸਮੁਦ੍ਰ ਰੁਦ੍ਰ ਖਿਨ ਇਕ ਮਹਿ ਜਲਹਰ ਬਿੰਬ ਜੁਗਤਿ ਜਗੁ ਰਚਾ ॥

tin tario samudr rudr khin ik mahi jalhar bimb jugat jag ratschā

Sie überqueren den schrecklichen Weltenozean in einem Augenblick, Gott hat die Welt wie eine Wasserblase erschaffen

ਕੁੰਡਲੀ ਸੁਰਜੀ ਸਤਸੰਗਤਿ ਪਰਮਾਨੰਦ ਗੁਰੂ ਮੁਖਿ ਮਚਾ ॥

kundalini surjhī satsangat paramānand gurū mukh matschā

Die Kundalini wird in der wahren Gemeinschaft erweckt, durch Gurus Worte genießen die das höchste Glück

ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬੁ ਸਭ ਉਪਰਿ ਮਨ ਬਚ ਕ੍ਰਮ ਸੇਵੀ ਐਸਚਾ ॥੫॥

sirī gurū sāhib sabh ūpar man batsch kraṁ sevīā satschā |5|

Am Höchsten ist Guru, Meister über alles, diene in Gedanke, Wort und Tat der Wahrheit.

* Mystischer Asket, der als Polarstern an den Himmel versetzt wurde als Zeichen seiner Festigkeit und Beständigkeit im Glauben.

[Videoklasse „Kundalini Surjhi – Wort für Wort“ mit Paramjeet Singh](#)

„Das Kundalini Surjhī Mantra ist der meditative Schlüssel zum gesamten Kundalini Yoga.“

(Yogi Bhajan)