

So Purkh – Heile Deine Beziehungen

ਰਾਗੁ ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੪ ਸੋ ਪੁਰਖੁ

rāg āsā mehalā tschauthā sō purkh

Raag Asa (hoffnungsvolle Sehnsucht), Viertes Haus (Guru Ram Das), Dieses Wesen

ੴ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥

ik oang kār satgur prasād

Eins sind Schöpferkraft und Schöpfung, realisiert durch Gurus Gnade.

ਸੋ ਪੁਰਖੁ ਨਿਰੰਜਨੁ ਹਰਿ ਪੁਰਖੁ ਨਿਰੰਜਨੁ ਹਰਿ ਅਗਮਾ ਅਗਮ ਅਪਾਰਾ ॥

sō purkh niranjan har purkh niranjan har agmā agam apārā

Dieses Wesen ist unbefleckt rein, das göttliche Wesen ist makellos, Gott ist für immer unerreichbar und unendlich.

ਸਭਿ ਧਿਆਵਹਿ ਸਭਿ ਧਿਆਵਹਿ ਤੁਧੁ ਜੀ ਹਰਿ ਸਚੇ ਸਿਰਜਣਹਾਰਾ ॥

sabh dhiāvahi sabh dhiāvahi tudh jī har satschē sirjanḥārā

Alle meditieren, alle meditieren nur auf Dich, o geliebte göttliche Seele, o wahrer Schöpfer.

ਸਭਿ ਜੀਅ ਤੁਮਾਰੇ ਜੀ ਤੂੰ ਜੀਆ ਕਾ ਦਾਤਾਰਾ ॥

sabh jīa tumārē jī tūn jīa kā dātārā

Alle Wesen sind Dein, o Gott, Du bist der Geber aller Seelen.

ਹਰਿ ਧਿਆਵਹੁ ਸੰਤਹੁ ਜੀ ਸਭਿ ਦੁਖ ਵਿਸਾਰਣਹਾਰਾ ॥

har dhiāvahu sañtahu jī sabh dūkh visāraṇḥārā

Meditiert auf das Göttliche, o Heilige, Gott ist der Vertreiber allen Leids.

ਹਰਿ ਆਪੇ ਠਾਕੁਰੁ ਹਰਿ ਆਪੇ ਸੇਵਕੁ ਜੀ ਕਿਆ ਨਾਨਕ ਜੰਤ ਵਿਚਾਰਾ ॥੧॥

har āpē thākur har āpē sēvak jī kīa nānak janṭ vitschārā ||1||

Gott selbst ist der Meister, Gott selbst ist die dienende Seele, o Nanak, was können wir Geschöpfe über Dich wissen?

ਤੂੰ ਘਟ ਘਟ ਅੰਤਰਿ ਸਰਬ ਨਿਰੰਤਰਿ ਜੀ ਹਰਿ ਏਕੋ ਪੁਰਖੁ ਸਮਾਣਾ ॥

tūn ghaṭ ghaṭ aṅtar sarab nirañtar jī har ēko purkh samāṇā

Du bist in jedem Moment in jedem Herzen und allen Dingen, O Gott, Dein eines Wesen ist in allem enthalten

ਇਕਿ ਦਾਤੇ ਇਕਿ ਭੇਖਾਰੀ ਜੀ ਸਭਿ ਤੇਰੇ ਚੋਜ ਵਿਡਾਣਾ ॥

ik dātē ik bhēkhārī jī sabh tērē tschoj viḍāṇā

Einige sind Geber, einige sind Bettler, o Gott, alles ist Dein wundersames Spiel.

ਤੂੰ ਆਪੇ ਦਾਤਾ ਆਪੇ ਭੁਗਤਾ ਜੀ ਹਉ ਤੁਧੁ ਬਿਨੁ ਅਵਰੁ ਨ ਜਾਣਾ ॥

tūn āpē dātā āpē bhugtā jī hau tudh bin avar na jāṇā

Du selbst bist der Geber, du selbst bist der Genießer, Gott, ich kenne niemand anderen als Dich.

ਤੂੰ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ਬੇਅੰਤੁ ਬੇਅੰਤੁ ਜੀ ਤੇਰੇ ਕਿਆ ਗੁਣ ਆਖਿ ਵਖਾਣਾ ॥

tūn pārbraham bēaṅt bēaṅt jī tērē kiā guṇ ākh vakhāṇā

Du bist das höchste Göttliche, grenzenlos, unendlich, o Gott, welche Deiner Tugenden kann ich beschreiben?

ਜੋ ਸੇਵਹਿ ਜੋ ਸੇਵਹਿ ਤੁਧੁ ਜੀ ਜਨੁ ਨਾਨਕੁ ਤਿਨ ਕੁਰਬਾਣਾ ॥੨॥

jo sēvahi jo sēvahi tudh jī jan nānak tin kurbāṇā ||2||

Jenen, die Dir dienen, jenen, die Dir dienen, o Gott, ist Diener Nanak ergeben.

ਹਰਿ ਧਿਆਵਹਿ ਹਰਿ ਧਿਆਵਹਿ ਤੁਧੁ ਜੀ ਸੇ ਜਨ ਜੁਗ ਮਹਿ ਸੁਖਵਾਸੀ ॥

har dhiāvahi har dhiāvahi tudh jī sē jan jug mahi sukhvāsī

Jene, die meditieren, jene die auf Dich meditieren, o Gott, diese Diener verweilen in Frieden in dieser Welt zu jeder Zeit

ਸੇ ਮੁਕਤੁ ਸੇ ਮੁਕਤੁ ਭਏ ਜਿਨ ਹਰਿ ਧਿਆਇਆ ਜੀ ਤਿਨ ਤੂਟੀ ਜਮ ਕੀ ਫਾਸੀ ॥

sē mukat sē mukat bhaē jin har dhiāiā jī tin tūṭī jam kī phāsī

Sie werden befreit, sie werden befreit, jene, die auf Gott meditieren, für jene wird die Schlinge des Todes zerschnitten

ਜਿਨ ਨਿਰਭਉ ਜਿਨ ਹਰਿ ਨਿਰਭਉ ਧਿਆਇਆ ਜੀ ਤਿਨ ਕਾ ਭਉ ਸਭੁ ਗਵਾਸੀ ॥

jin nirbhau jin har nirbhau dhiāiā jī tin kā bhau sabh gavāsī

Jene, die auf das furchtlose Eine, auf das furchtlose Göttliche meditieren, Ji, all ihre Furcht wird verloren gehen

ਜਿਨ ਸੇਵਿਆ ਜਿਨ ਸੇਵਿਆ ਮੇਰਾ ਹਰਿ ਜੀ ਤੇ ਹਰਿ ਹਰਿ ਰੂਪਿ ਸਮਾਸੀ ॥

jin sēviā jin sēviā mērā har jī tē har har rūp samāsī

Jene, die dienen, jene die Dir dienen, o göttliche Seele, verschmelzen mit der herrlichen (har har) Form des Göttlichen

ਸੇ ਧੰਨੁ ਸੇ ਧੰਨੁ ਜਿਨ ਹਰਿ ਧਿਆਇਆ ਜੀ ਜਨੁ ਨਾਨਕੁ ਤਿਨ ਬਲਿ ਜਾਸੀ ॥੩॥

sē dhan sē dhan jin har dhiāiā jī jan nānak tin bal jāsī ||3||

Gesegnet sind sie, gesegnet sind sie, die auf das Göttliche meditieren, Diener Nanak ist ihnen immerfort ergeben.

ਤੇਰੀ ਭਗਤਿ ਤੇਰੀ ਭਗਤਿ ਭੰਡਾਰ ਜੀ ਭਰੇ ਬਿਅੰਤ ਬੇਅੰਤਾ ॥

tērī bhagat tērī bhagat bhaṇḍār jī bharē biant bēāntā

Deine Verehrung, Deine Verehrung ist eine überfließende Schatzkammer, grenzenlos und unermesslich

ਤੇਰੇ ਭਗਤ ਤੇਰੇ ਭਗਤ ਸਲਾਹਨਿ ਤੁਧੁ ਜੀ ਹਰਿ ਅਨਿਕ ਅਨੇਕ ਅਨੰਤਾ ॥

tērē bhagat tērē bhagat salāhan tudh jī har anik anēk anaṇtā

Deine Verehrer, Deine Verehrer lobpreisen Dich Gott auf unzählig viele Arten und Weisen

ਤੇਰੀ ਅਨਿਕ ਤੇਰੀ ਅਨਿਕ ਕਰਹਿ ਹਰਿ ਪੂਜਾ ਜੀ ਤਪੁ ਤਾਪਹਿ ਜਪਹਿ ਬੇਅੰਤਾ ॥

tērē anik tērē anik karahi har pūjā jī tap tāpahi japahi bēāntā

So viele, so viele verehren Dich in Ritualen, o Gott, in endlosen Disziplinen, Meditationen und ewigem Chanten

ਤੇਰੇ ਅਨੇਕ ਤੇਰੇ ਅਨੇਕ ਪੜਹਿ ਬਹੁ ਸਿਮ੍ਰਿਤਿ ਸਾਸਤ ਜੀ ਕਰਿ ਕਿਰਿਆ ਖਟੁ ਕਰਮ

tērē anēk tērē anēk paṛahi bahu simrit sāsāt jī kar kiriā khaṭ karam karaṇtā

Für Dich so viele, für Dich lesen so viele die Smritis und Shastras, Ji, praktizieren (Dir zu Ehren) verschiedenste Rituale

ਕਰੰਤਾ ॥ ਸੇ ਭਗਤ ਸੇ ਭਗਤ ਭਲੇ ਜਨ ਨਾਨਕ ਜੀ ਜੋ ਭਾਵਹਿ ਮੇਰੇ ਹਰਿ ਭਗਵੰਤਾ ॥੪॥

tērē anēk tērē anēk paṛahi bahu simrit sāsāt jī kar kiriā khaṭ karam karaṇtā

O Diener Nanak, binde Deinen Verstand auf diese Weise und erblühe wie der Regenvogel, der den Tropfen findet.

ਸੇ ਭਗਤ ਸੇ ਭਗਤ ਭਲੇ ਜਨ ਨਾਨਕ ਜੀ ਜੋ ਭਾਵਹਿ ਮੇਰੇ ਹਰਿ ਭਗਵੰਤਾ ॥੪॥

sē bhagat sē bhagat bhalē jan nānak jī jō bhāvahi mērē har bhagvantā ||4||

Jene Verehrer, jene Verehrer sind vortrefflich, o Diener Nanak, welche meinem geliebten Gott gefallen

ਤੂੰ ਆਦਿ ਪੁਰਖੁ ਅਪਰੰਪਰੁ ਕਰਤਾ ਜੀ ਤੁਧੁ ਜੇਵਡੁ ਅਵਰੁ ਨ ਕੋਈ ॥

tūṁ ād purkh aparaṁpar kartā jī tudh jēvaḍ avar na koī

Du bist das ursprüngliche Wesen, der grenzenlose Schöpfer Gott, so großartig wie Du ist niemand sonst

ਤੂੰ ਜੁਗੁ ਜੁਗੁ ਏਕੋ ਸਦਾ ਸਦਾ ਤੂੰ ਏਕੋ ਜੀ ਤੂੰ ਨਿਹਚਲੁ ਕਰਤਾ ਸੋਈ ॥

tūṁ jug jug ēko sadā sadā tūṁ ēko jī tūṁ nihatschal kartā soī

Zu allen Zeiten bist Du Eins, für immer und ewig Eins, Ji, Du bist dieser unveränderliche Macher

ਤੁਧੁ ਆਪੇ ਭਾਵੈ ਸੋਈ ਵਰਤੈ ਜੀ ਤੂੰ ਆਪੇ ਕਰਹਿ ਸੁ ਹੋਈ ॥

tudh āpē bhāvā soī vartā jī tūṁ āpē karahi su hoī

Alles geschieht so, wie es Dir gefällt, Ji, Du selbst erreichst und vollendest alles, was geschieht.

ਤੁਧੁ ਆਪੇ ਸ੍ਰਿਸਟਿ ਸਭ ਉਪਾਈ ਜੀ ਤੁਧੁ ਆਪੇ ਸਿਰਜਿ ਸਭ ਗੋਈ ॥

tudh āpē srist sabh upāī jī tudh āpē siraj sabh goī

Du selbst hast die ganze Schöpfung erschaffen, Ji, Du selbst hast sie erschaffen und wirst sie auch zerstören

ਜਨੁ ਨਾਨਕੁ ਗੁਣ ਗਾਵੈ ਕਰਤੇ ਕੇ ਜੀ ਜੋ ਸਭਸੈ ਕਾ ਜਾਣੈਈ ॥੫॥੧॥

jan nānak guṇ gāvā kartē kē jo sabhsā kā jāṇoī ||5||1||

Diener Nanak besingt die Tugenden und Taten des Göttlichen, das alles kennt und weiß.

„So Purkh ist ein kombiniertes Klangsystem. Wenn Du es rezitierst, kannst Du das Göttliche in jeder Persönlichkeit sehen, die Du möchtest.“

„So Purkh – aus seinem Duft kommt Gott.“

– Yogi Bhajan

Wenn Du als Frau So Purkh 11x täglich (für mind. 40 Tage) für einen Mann in Deinem Leben rezitierst, hat es die Macht, einen Heiligen aus ihm zu machen und alle Negativität zwischen Euch aufzulösen.

So Purkh erhöht die Schwingung des Herzzentrums. Es ist ein allgemeines Beziehungsmantra, mit dem bei kontinuierlicher Praxis, jede Beziehung geheilt werden kann. Jede Beziehung ist letztlich eine Beziehung zu Dir selbst. Dieses höhere Selbst wird im So Purkh angerufen und verehrt.

Transliteration & deutsche Übersetzung
Paramjeet Singh Khalsa

[So Purkh - Videoklasse](#) | [Alle Videoklassen](#) | [Alle Mantra Downloads](#)

www.yogajapa.com