

# Spirituelle Namen beim Kundalini Yoga

## von Ram Singh

### Der Naam

Es gibt eine spezifische Schwingung für alles, das existiert, egal ob es sich um solide Objekte, Lebewesen, Geister, Konzepte, Ideen, etc. handelt. Diese Schwingung definiert alles, das im Universum existiert. Alles wird durch Schwingung manifestiert. Dies ist der *Naam* - der 'Name', die Identität von jedem Ding: was es ist, was es sein wird, was es gewesen ist, sein Platz in der Symphonie des Universums, der harmonische Klang des *Naams* des Universums.

Die Menschen mit der höchsten Wahrnehmung lauschen auf die Schwingung des Universums und 'hören' den *Naam*. Die *Rishis* (yogische Weise im Altertum) hörten die Schwingungen von allen Dingen die sie umgaben, zuerst als einfache Silben, dann als Kombinationen und Permutationen dieser Silben - den *Shabd*. Auf diese Weise entstanden Sprachen.

### Die Namen von Menschen

Wenn in früheren Zeiten in einer Gemeinschaft Kinder geboren wurden, wurden sie zu dem Weisen, dem Ältesten, der Matriarchin etc. gebracht. Dieser weise Mensch konnte die dem Baby eigene Schwingung wahrnehmen und gab ihm dementsprechend einen Namen. Dieser Name war also nicht das Ergebnis einer Projektion oder einer Auswahl aus verschiedenen Kriterien, sondern es wurde darauf geachtet, welchen Namen das Baby bereits hatte, und welcher somit auf die Zukunft des Kindes und die Verwirklichung seiner Bestimmung hinwies.

In der heutigen Zeit werden bei der Namensgebung ästhetische, kulturelle und familiäre Kriterien berücksichtigt, z.B. tragen viele Menschen den Namen ihrer Großmutter oder ihres Großvaters als Zweit- oder Drittnamen. Und diese Namen wurden schon von ihren Vorfahren getragen. Es steckt also Karma darin, nicht unbedingt schlechtes *Karma*, aber Karma als Resultat der Vergangenheit. Der Name reflektiert, um es allgemeiner auszudrücken, die Projektionen der Eltern. Zweifellos nimmt eine Mutter die Schwingung des Kindes, das sie in sich trägt, wahr, aber sie muß sensibel dafür sein, und muß sich von ihrer Sensibilität in der Auswahl eines Namens leiten lassen, ungeachtet anderer Kriterien.

### Spirituelle Namensgebung

Der Antritt einer spirituellen Reise kann mit einer zweiten Geburt verglichen werden, bei der man in ein neues Leben, bestimmt von den Prinzipien des neuen Weges, in neues Verständnis und in eine neue Familie, die spirituelle Gemeinschaft, geboren wird. Aus diesem Grunde wird in vielen religiösen Traditionen bei Anlässen wie Taufe, Bekehrung, Beitritt in eine christliche oder buddhistische Glaubengemeinschaft oder in einen *Ashram* (yogischer oder hinduistischer Tradition) ein neuer Name verliehen. Auch in afrikanischen, asiatischen, ozeanischen und südamerikanischen Traditionen wird nach einem Initiationsritus einer Person ein neuer Name verliehen, der zB ihre Zugehörigkeit zu einer neuen Altersgruppe, einem neuen Beruf (Jäger, Schmied...) oder einem neuen sozialen Status ausdrückt.

Dieser neue Name verkörpert häufig eine Eigenschaft oder eine universelle Tugend, welche die Person manifestiert, sowohl durch seine Bedeutung als auch durch seine Vibration. Es ist möglicherweise der Name der sich spezifisch auf diese Tugend bezieht, oder der Name einer Naturgewalt oder eines Tieres das sie besitzt, oder der Name eines Vorfahrens oder eines Heiligens, der sie verkörpert hat.

Die Person, die den Namen erhält, wählt ihn nicht selbst. Er wird durch eine spirituelle oder kulturelle Autorität verliehen - Patriarch oder Matriarchin, Meister, Ordensmutter oder -vater, Stammesältester, *Lama, Sheik, Guru...* Es können auch Schutzgeister oder Vorfahren des Clans konsultiert werden.

## Sikh Namen

Im Jahre 1699 forderte Guru Gobind Singh, der zehnte *Guru* der Sikhs, seine Anhänger auf, sich den Namen *Kaur* für Frauen und den Namen *Singh* für Männer als Beinamen zu geben. Er selbst hieß Gobind *Rae* (*Rae* stammt von dem Sanskritwort *raja* ab, welches Edler und König bedeutet), und änderte seinen Namen in Gobind Singh um.

*Singh* stammt von dem Sanskritwort *sinha* (= Löwe) ab. Man findet es in Südostasien - Malaysia, Thailand, Indonesien ebenso wie in Singapur, dessen Name 'die Löwenstadt' (*sinha pura*) bedeutet. *Sinha* ist auch der Name des Zeichen des Löwen in der vedischen Astrologie. Seit dem Mittelalter ist *Singh* ein Ehrentitel der Radschput, der Hindu Kriegerkaste aus Radschastan (= das Land der Edlen, eine Region im Nordwesten von Indien). Seiner Herkunft wegen ist *Singh* heute ein häufig vorkommender Name in Indien, es bedeutet aber nicht notwendigerweise, das jemand ein Sikh ist, sondern er kann auch ein Hindu mit Abstammung aus Radschastan sein.

Das Wort *Kaur* stammt von dem Sanskritwort *kumara* (männlich) und *kumari* (weiblich) ab, welches sich auf eine ledige Person bezieht. *Kumari* bedeutet 'Jungfrau, junges Mädchen, Tochter von, Prinzessin'. *Kanya Kumari* (die Jungfrau) ist der Name einer mächtigen Göttin (Bhagwati oder Durga), welche *Shakti* und göttliche Macht verkörpert sowie auch das Zeichen der Jungfrau in der vedischen Astrologie. Die radschastanischen Begriffe *Kauar* oder *Kawar* stammen von *Kumar* ab, sie bedeuten dort Prinz oder Prinzessin. Guru Gobind Singh benutzte die *Kaur*form des Wortes, das in Indien ausschließlich von Sikh Frauen benutzt wird.

*Singh* und *Kaur* sind Namen, die in der Populärkultur mit Adel verknüpft sind (Radschastan steht geographisch und kulturell dem Pandschab nahe). Guru Gobind Singh wollte, das der Name eines Jeden Tugenden ausdrückte, die mit dem Adel verbunden sind (z.B. ein edler Charakter, eine anmutige Einstellung, Mut, Würde.) Die Namen Singh und Kaur regen den Strahlenkörper an. Guru Gobind Singh wandte sich auch an Menschen aus den unteren Klassen, wie Bauern und Handwerker, Menschen die verachtet und gedemütigt wurden, und die das Bewußtsein ihrer sozialen oder sogar spirituellen Unterlegenheit verinnerlicht hatten. In Indien können Namen Diskriminierung ausdrücken, man kann anhand des Namens eines Individuum auf seine Kaste und auf seine soziale und geographische Herkunft schließen. Wie auch seine Vorgänger sah Guru Gobind Singh die Menschheit als Eins und achtete nicht auf die Kasten seiner Anhänger. Der Adel eines Menschen stammt aus der Reinheit seines Gewissens und seiner angewandten Hingebung, nicht seiner Geburt, und Jeder, egal wo er herkommt, hat Zugang dazu. Guru Gobind Singh forderte alle auf, ihre Kastennamen abzulegen und einen noblen Namen anzunehmen. Auf diese Weise transformierte er eine Herde von Schafen, die unter dem Joch der Mächtigen standen, in eine Armee von langhaarigen Löwen und Prinzessinnen.

Der Siri Guru Granth Sahib ist eine Ansammlung traditioneller Hymnen der Sikhs, und wird von ihnen als ihr *Guru*, ihr spiritueller Führer, angesehen. Er wird zur Namensgebung von Kindern befragt. Man wählt ein *Hukamnamaa*, es wird gesungen und dann für die Inspiration und Weisung (*Hukam*) des Gurus gebetet. Dann wird das Buch geöffnet, und die erste Hymne, die auf der linken Seite endet, wird als der zu befragende Text verwendet, in ihr wird der Name des Kindes gefunden. Es kann zum Beispiel das erste Wort sein, vorausgesetzt, es hat eine positive und inspirierende Bedeutung. Es kann auch ein Wort sein, das besonders hervorsticht und bedeutungsvoll ist - man muß besonders sensibel und intuitiv sein, um auszuwählen. Dann wird *Kaur* für Mädchen und *Singh* für Jungen an den Namen angehängt.

In Indien wird häufig lediglich der erste Buchstabe des Wortes verwendet, und ein traditioneller Name, der mit diesem Buchstaben anfängt wird gewählt (dies geht dann wieder auf die Auswahl der Eltern zurück, und ist nicht wirklich konform mit dieser schönen Tradition.) Deshalb tragen viele indische Sikh nicht Namen aus dem Siri Guru Granth Sahib, jedoch Namen mit einer positiven Bedeutung inspiriert von den Lehren des Gurus. Diese Namen sind zu traditionellen Sikhnamen geworden. Zum Beispiel enden viele Namen in -inder (Gott, göttlich, abgeleitet von Indra, dem König der Götter), wie Japinder, Surinder, Sukhinder, oder beginnen mit Har- („Gott“) oder Gur- („Guru“). In Indien kann man anhand des Vornamens einen Hindu Singh von einem Sikh Singh unterscheiden. Jemand, der etwa Vijay heißt, wird kein Sikh sein, da es ein Hindunamen ist, während ein Manmohan Singh (der Name des früheren Premierministers) in aller Wahrscheinlichkeit aus einer Sikhfamilie stammt. Es wird noch komplizierter:

- manche Namen gibt es sowohl in einer Hindu-Sanskrit Version als auch in einer Sikh-Pandschab Version. Mahendra Singh ist wahrscheinlich Hindu, während es sich bei Mahinder Singh wohl um einen Sikh handelt. Mahendra und Mahinder sind Varianten des gleichen Namens („Großer Gott“).
- beginnend im 19. Jahrhundert führten die britischen Kolonialmächte Nachnamen nach dem westlichen Prinzip in Indien ein, sprich den Namen des Vaters oder des Ehemannes. Für Sikh war dies Singh, was erklärt, weshalb plötzlich eine Frau namens Nirmal Kaur Frau Nirmal Kaur Singh oder gar Frau Nirmal Singh hieß.

Es ist wichtig zu erwähnen das viele indische Sikhs noch den Namen ihres Clans beibehalten, besonders wenn er prestigeträchtig ist. Man findet also Namen wie Paramjit Singh Gill oder Amrita Kaur Arora. Die *Nihangs*, die strikt nach kriegerischen Gesetzen leben, fügen 'Nihang' häufig ihrem Namen bei, um zu zeigen das sie sowohl dieser Tradition als auch ihrer Familie angehören. Um sich noch genauer zu identifizieren, ist es möglich, auch noch den Namen seines Dorfes oder seiner Region hinzuzufügen, gefolgt von dem Suffix *-wale* (der/das aus... kommt). Beispiele hierfür sind Harjinder Singh *Srinagarwale*, ein berühmter Musiker, dessen Familie wahrscheinlich aus Srinagar in Kaschmir stammt, und Warris Singh *Ahluwalia*, ein bekannter Juwelier, Model und Schauspieler, der wohl von Jassa Singh Ahluwalia, einem Maharadschah des 18. Jahrhunderts aus dem Dorf Ahlu im Pandschab abstammt. Dies erinnert an ähnliche Fragen aus der Kundalini Yoga Gemeinschaft: "Meinst du Siri Shakti Kaur aus Rom oder Siri Shakti Kaur aus Hamburg?"

Es gibt auch Wörter die sich auf spezifische Funktionen beziehen, etwa *Ragi* bei Musikern in der Sikh Tradition, oder ehrenhafte Unterscheidungen wie *Giani*, welches ein Weiser, ein Gelehrter bedeutet und das Äquivalent zum Sanskritwort *Pandit* für Hindus oder das persische *Ustad* für Muslime ist. Zum Beispiel war *Giani Zail Singh* in den 1980er Jahren Präsident von Indien. Es kann auch das Wort *Yogi* dem Namen beigefügt werden, wenn jemand mit der Ausübung von Yoga identifiziert wird, so wurde *Yogi Bhajan* von den Sikhs aus dem Pandschab oft Harbhajan Singh *Yogi* genannt.

## Spirituelle Namen im Kundalini Yoga

"Kaur ist die Prinzessin und Singh ist der Löwe, der die innere Bestie gezähmt hat." - Yogi Bhajan

Gleich nach seiner Ankunft in Amerika begann Yogi Bhajan (geboren als Harbhajan Singh Puri), wie andere spirituelle Lehrer in Indien, seinen Schülern spirituelle Namen zu geben. Er war in der Tradition der Sikh aufgewachsen und bezog die Inspiration für die Namenswahl aus dieser. Tragen die Leute im Kundalini Yoga Sikhnamen? Diese Frage lässt sich mit ja, nein, und nicht wirklich beantworten. Obwohl alle spirituellen Namen im Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan auf Singh oder Kaur enden, liegt der Unterschied im Vornamen. Wie schon gesehen, finden Sikhs Inspiration für ihre Namen ausschliesslich im Guru Granth Sahib und traditionellen Sikhvornamen. Yogi Bhajan bezog sich jedoch auch auf traditionelles Yogavokabular und -philosophie. Man findet also unter den Sikh aus dem Pandschab keine Surya Singh, Shakti Kaur oder Satya Kaur, da *surya*, *satya* und *shakti* Sanskritformen aus dem Yogavokabular der Hindus sind. Er wählte auch Namen aus den mystischen Lehren der Sikh wie *ek ong kar*, *nam* oder *nidhan*, die nicht (mehr) als Vornamen gebraucht werden. Jemanden mit dem Namen Ek Ong Kar Singh oder Nam Nidhan Kaur findet man also nur im Kundalini Yoga.

Yogi Bhajan kümmerte sich nicht um Fragen der Zugehörigkeit. Er verlieh den Namen, der die wahre Bestimmung und das höchste Bewusstsein des Menschen vibrierte. Dieses Bewusstsein wird weiter erhöht durch Singh oder Kaur. Dadurch sind unsere Namen so schön, so originell, so inspirierend und tragen solch eine tiefe vibratorische Bedeutung.

Yogi Bhajan ermutigte seine Anhänger auch, den Beinamen *Khalsa* anzunehmen, ein Begriff der aus dem Persischen stammt und 'rein' bedeutet. Er wurde für reine, unvermischte Metalle verwendet. Guru Gobind Singh verlieh dem Wort *Khalsa* (*Khālsā*) enorme Bedeutung, als er es in Bezug auf diejenigen Sikh verwandte, die durch Amrit und Schwert getauft wurden. *Khalsa* bezieht sich auf die Ritterschaft, das Herz der Gemeinschaft der Sikhs. Yogi Bhajans Einladung folgend, nahmen viele Kundalini Yogis *Khalsa* als ihren Nachnamen an. Diese Praxis gibt es auch in Indien und bei den Sikh aus dem Pandschab, sie ist aber eher selten.

Yogi Bhajan verlieh auch traditionelle, wenn auch selten gebrauchte, Namen an die Sikh Geistlichen, welche den Sikh Dharma Zeremonien vorstehen - *Singh Sahib* und *Mukhia Singh Sahib* für Männer und *Sardarni Sahiba* und *Mukhia Sardarni Sahiba* für Frauen. Yogi Bhajans Titel war *Siri Singh Sahib*.

Namen können auch die Idee der Freundschaft ausdrücken. In den Sikh Gemeinden aus dem Pandschab wird den Namen der Sangatmitglieder *Bhai* (Bruder) und *Bibi* (Schwester) vorangestellt. Snatam Kaur wird Bibi Snatam Kaur genannt. Die Leute reden einander an mit *Bhaiji* (auch *Bhaji* oder *Paji*) und *Bibiji* (oder auch *Bhenji/Penji*). Das Suffix *Ji* (dschi ausgesprochen) drückt die Zuneigung und den Respekt, den man für jemanden fühlt, aus. Im Geiste der Demut fügt man diese Nachsilbe nur für andere an, nie für sich selbst. Yogi Bhajans Frau, Inderjit Kaur Khalsa, wird liebevoll *Bibiji* genannt, Yogi Bhajan selbst wurde *Yogiji* genannt und war auch bekannt als *Siri Singh Sahib Bhai Sahib Harbhajan Singh Khalsa Yogiji*.

## Einen spirituellen Namen erhalten

Am Anfang erteilte Yogi Bhajan die spirituellen Namen direkt, mündlich. Mit der Verbreitung des Kundalini Yogas in der ganzen Welt begannen Schüler ihm zu schreiben und nach ihren spirituellen Namen zu fragen. Schließlich übertrug er diese Aufgabe seiner engsten Sekretärin, Nirinjan Kaur, nachdem er sie darin ausgebildet und ihr eine spezifische Meditation dafür beigebracht hatte. Sie ist diejenige, die auch heute die spirituellen Namen erteilt, wobei sie von einem Team aus mehreren Leuten unterstützt wird. Jeden Monaten beantworten sie hunderte von Anfragen.

Um im Kundalini Yoga seinen spirituellen Namen zu erhalten oder um sein Kind zu taufen, kann man jedoch auch selbst den Siri Guru Granth Sahib zu Rate ziehen und somit der Tradition der Sikhs folgen. (Yogi Bhajan betrachtete den SGGS als seinen spirituellen Ratgeber und regte seine Schüler beharrlich dazu an, ihn zu lesen und auf ihn zu meditieren.) In diesem Fall sollte man einen Sikh hinzuziehen, der mit dem SGGS vertraut ist.

Unser spiritueller Name ist wie ein Mantra, eine Schwingung, die eine mächtige Wirkung auf unser Mind hat und unserer Identität und Bestimmung eine Richtung gibt. Wir haben viel dadurch zu gewinnen, uns diese Schwingung anzueignen, mit der wir uns freudig identifizieren können. Nimm also jede Gelegenheit wahr, diese Vibration zu hören und auszusprechen. Sprich mit den Leuten, die dir nahestehen, stell dich mit diesem Namen vor, z.B. auf Yogaveranstaltungen. Du kannst auch lernen, deinen spirituellen Namen auf *Gurmukhi* zu schreiben (oder sogar in Kalligraphie.)



\* \* \* \* \*

## Yogi Bhjan spricht über spirituelle Namen



Weil dein Name ein spiritueller ist, ist es ein Bestimmungsname; und wenn du entgegengesetzt dieses Namen schaust, siehst du dein Schicksal. Du KENNST also deine Bestimmung und dein Schicksal. Die Menschen werden wieder und wieder geboren, und erkennen nicht einmal ihr Schicksal. Aber du kennst deines bereits. Also, wenn du deine Bestimmung kennst, das diesem entgegengesetzte Wort ist dein Schicksal. Meine Bestimmung ist: Hari-bhajan. Mein Name ist "Harbhajan." Bhajan ist kein Lied. Bhajan ist ein Göttliches Lied. "Geet", "Sangeet" ist ein Lied. Bhajan nicht. Bhajan bedeutet Göttliches Lied. Harbhajan bedeutet: Gottes Göttliches Lied. Das ist meine Bestimmung. Und mein Schicksal ist gottloses, nicht-göttliches Lied. Das ist mein Schicksal. Darüber gibt es nichts zu diskutieren. Daran gibt es keinen Zweifel. Weder in meinem Mind, noch sollte es in deinem Mind sein. Du hast also auf eine Art Glück, wo Menschen durch Jahrhunderte von Inkarnationen gehen, Millionen von Jahren der Inkarnation, neun Millionen von Jahren der Inkarnation. Ich will nicht wieder ein Aal sein! Ich will nicht wieder ein Fisch sein! Verstehst du was ich sagen will? Ich will nicht wieder ein Löwe sein.

Ich will nichts wieder sein! Ich will es zusammenbekommen. Get it together. Bekomme es zusammen. To-gether... to gather something. Zusammen... etwas sammeln. Ich will es zusammenbekommen. Ich will meine Sinne sammeln und Sinn daraus machen, wer ich bin.

27.12.1988



Ihr habt alle ein Glück und ein Pech. Ihr habt das Glück das ihr einen spirituellen Namen habt. Ihr habt das Pech, das wenn ihr dem nicht gerecht werdet, seid ihr erledigt.

3.7.1988



Wer kannte diesen Harbhajan Singh? Niemand! Aber ich las im Siri Guru *Granth* "*Kaho Nanak ay tat bichaaraa. Bin Harbhajan nahee chot kaaraa.*" Ich sagte: "Mein Name ist Harbhajan. Ohne mich gibt es keine Freiheit, kein *mukhtee*, nichts." Was bedeutet das? Ich fing an, es zu untersuchen. *Harbhajan* bedeutet göttliches Lied. Also sagte ich: "Das ist mein Name. Laß es mich also tun." Auf diese Weise habe ich gelernt.

Es gibt Millionen von Menschen. Ihr seid diejenigen, die um einen spirituellen Namen gebeten habt, und ihr habt ihn durch die Gnade des Gurus erhalten... und das ist der Bestimmungsname. Haltet eure Bestimmung nicht auf Abstand, oder es wird euch leid tun. Ihr gebt Diamanten für Muscheln auf. Wenn ihr euer drittes Auge öffnen müßt, öffnet es nach innen. Wenn ihr es nach außen öffnen müßt, öffnet es nach außen und verbreitet das Licht des Guru.

16.10.1988



Wir können also festhalten, das ein spiritueller Name von Wert ist. Menschen machen nicht... wenn ihr jemanden Billoo, Nicki, Chota, Kaka, Bootah, Alloo, Pataloo, ihr wißt, diese Art von Namen die Inder ihnen geben. Das ist nicht die Tradition der Sikh. Das ist nicht die Tradition der Sikh. Das ist nicht der Lebensweg der Sikh.

Identität von Gurus Gnaden ist eine etablierte Identität. Von den Millionen, von den Millionen, von den Milliarden, wenige werden begnadet sein, und nach dem Namen fragen, dem spirituellen Namen. Von denen die nach ihm fragen, werden wenige ihn leben. Von denen die ihn leben werden wenige ihn erfahren. Das ist wie es ist.

4.10.1987



Die Art, wie ihr eure Kinder anspricht ist so rücksichtslos, so unmenschlich, so neurotisch! Ihr seid so unhöflich, wie ihr mit euren Kindern spricht. Und trotzdem denkt ihr, ihr wärt gute Eltern. Ihr sagt niemals "Bitte" zu einem Kind. Ihr ruft ein Kind nie bei seinem ganzen Namen. Ihr behandelt ihn oder sie nie wie eine Person. Ihr behandelt sie wie Welpen, und dann erwartet ihr von ihnen, das sie wissen wie man leben soll. Unmöglich. Ich erinnere mich, als ich 3 oder 4 war, wie ich immer angeredet wurde. Was ich sagen will ist, es gab nie jemanden, außer in bestimmten Situationen von Status oder Zuneigung, ich wurde immer mit meinem vollständigen Namen angeredet. Meine Mutter gab mir nie einen Spitznamen. Niemals... Ich kann mich noch erinnern, meine Mutter rief immer: "Harbhajan Sing Ji, jetzt ist es an der Zeit, das du kommst und mit uns frühstückst." Oder sie nannte mich bei meinem ganzen Namen und sagte: "Ich habe das Essen zubereitet, das du so gerne magst. Es ist dort. Laß uns gehen und uns hinsetzen und essen. Ich

würde dich gerne füttern." Aber es war ein großer Respekt und eine große Verantwortung da. Das Größte, was mir beigebracht wurde war, das ich eine komplette, vollständige, isolierte aber souveräne Identität habe. So etwas kann euch nur eure Mutter geben. Ihr könnt es auf keine andere Weise bekommen. Eure Souveränität kann euch nur als Kind von eurer Mutter gegeben werden, indem sie euch als ein komplettes, vollständiges Individuum identifiziert. Und was euer Rückgrat ausmacht, die Stärke eurer Identität wird euch von eurem Vater gegeben. Und dies alles passiert in den ersten 11 Lebensjahren. Alles was danach gesagt, getan oder gelehrt wird ist nutzlos. Alles danach ist nur Wissen. Das Fundament ist errichtet. Die Liebenswürdigkeit, einem Kind eine Identität zu verleihen, fällt euch sehr schwer. Denn ihr denkt, das Kind ist ein Möbelstück, euer Besitz, ihr habt die absolute Kontrolle. Gibt es eine Mutter oder einen Vater, der schwören kann, nur indem er seine Hand auf sein Herz legt, das er fühlt das sein Kind eine vollständige, unabhängige, souveräne Person innerhalb der Familie ist?

19.2.1985



Original Text von Ram Singh (Toulouse) auf Französisch, Juni 2015  
übersetzt ins Englische von Siri Daial Kaur,  
davon ins Deutsche von Nav Atma Kaur (Hamburg, Devah), Januar 2019  
veröffentlicht für den freien Download von Guru Darshan Kaur, [www.excellent-life-yoga.de](http://www.excellent-life-yoga.de)