

I MANTRA DELLA SADHANA



Ek Ong Kar Sat Nam Siri Wahe Guru

Un creatore ha creato la creazione Il suo nome è Verità
E' grande la Sua incredibile saggezza

Questo mantra apre tutti i chakra. Recitare questo mantra significa attaccarsi illimitatamente all'infinito, al di là d'ogni uomo o d'ogni forma finita. Recitarlo equivale a creare l'energia di milioni e di miliardi di soli, è la luce che vi permetterà di uscire dal ciclo del Karma. Nella Sadhana va salmodiato per sette minuti, con la respirazione di due cicli e mezzo: applicate la chiusura del collo e cantate con potenza. La prima "He" di Guru è molto breve.

Wah Yanti Kar Yanti Jug Dut Pati Adak It Waha Brahma Deh Trescha Guru It Wahe Guru

Grande Micro-Sé, Creativo Sé
Creativo attraverso le ere, Grande UNO
Creatore, Organizzatore e Distruttore
Questo è Wahe Guru

Questo mantra, scritto da Patanjali, il primo raja yogi, relaziona l'energia del chakra del cuore. Durante la Sadhana va recitato per sette minuti.

**Ek Ong Kar Sat Nam
Karta Purkh Nirbhao Nirvair
Akal Murat Ajuni Saibhang Gurprasad
Jap
Ad Sach Jugad Sach
Hei Bi Sach Nanaka Hosi Bi Sach**

Il Creatore di tutto è Uno Verità è il suo nome
Egli è colui che ha creato ogni cosa (tutto può essere manifestato)
Egli è senza paura, senza nemici e senza vendetta Immortale, non nato e autoilluminato
Al di là di nascita o morte E' Auto-Liberato. Per grazia del Guru
Meditate
Ciò fu vero al Principio Ciò fu vero attraverso tutte le età
Il vero è anche ora Nanak dice: questo sarà sempre vero

Questo è il Mul Mantra (mantra radice). E' il più alto dei mantra. Il suo suono contiene la base di tutti gli altri. Dà il potere e la capacità di avere potere, bilancia tutti i chakra e i corpi sottili, contiene la padronanza di tutti i segreti interiori. Il suo significato esprime la rivelazione Creatore. Ci sono 108 elementi nell'universo e 108 lettere (in gugumukhi) che compongono questo mantra. Nella recitazione lasciate una breve pausa tra Ajuni e Sahibhang. Enfatizzate il suono "ch" senza sostenerlo troppo a lungo, ciò aggiunge potere. Nella Sadhana va recitato per sette minuti.

**Sat Siri Siri Akal Siri Akal Maha Akal
Maha Akal Sat Nam
Akal Murat Wahe Guru**

Grande verità, Grande Immortale Grande Immortale
Verità è il Suo Nome Immortale
Grande è la Sua Saggezza

E' il mantra per l'Età dell'Acquario. Cantatelo al ritmo di otto battute: vi renderà vittoriosi sul tempo. Nella Sadhana va recitato per sette minuti.

**Rakhe Rakhanhar Ap Ubarin
Gur Ki Pairi Pae Kaj Savarian
Hoa Ap Daial Manho Na Visarian
Sadh Jana Kai Sang Bhavjal Tarian
Sakat Nindak Dust Khin
Mahe Bidarian Tis Sahib Ki Tek Nanak Manai Mahe
Jis Simrat Sukh Hoe Sagal Dukh Jae**

Colui che tutto salva, mi ha liberato
Cadendo ai piedi del mio Guru la mia vita è diventata bellissima
Egli è l'essere misericordioso che non dimentico
In compagnia dei Santi mi ha fatto attraversare l'oceano della paura
In un istante Egli distrugge i veneratori del mondo
I calunniatori e i nemici
O Nanak, prendi rifugio nel Signore tenendolo nella mente
Meditando e ripetendo il Suo Nome Sarai liberato da tutte le sofferenze

E' il mantra per la protezione. Nella Sadhana va recitato per sette minuti.

Wahe Guru Wahe Guru Wahe Guru Wahe Jio

Grande al di là d'ogni descrizione
E' la Sua Saggezza

E' il Guru Mantra, il mantra dell'infinità completa e totale dell'estasi. La vibrazione della parola Guru dona l'esperienza di andare dall'oscurità verso la luce. La parola Jio spedisce questo messaggio direttamente nell'anima. Si dice che questa meditazione sia stata data da Guru Gobin Singh alla propria moglie e che lei ne abbia avuto una forza tremenda. Nella Sadhana va recitato per 22 minuti, stando in Virasana: seduti sul tallone sinistro e con la gamba destra piegata in modo che il ginocchio destro sia vicino al torace. Le mani sono nel mudra del saluto appoggiate al petto e gli occhi guardano fisso la punta del naso.

Guru Guru Wahe Guru Guru Ram Das Guru

Al di là d'ogni descrizione è la Sua Saggezza
O Guru Ram Das illuminami e proteggimi

Questa è la più bella preghiera rivolta a Guru Ram Das, per chiedere la luce della guida spirituale e la grazia protettiva. Anche questo è un Guru Mantra, proiezione mentale del passaggio dal buio alla luce. Unisce la saggezza universale alla saggezza terrena particolare. La prima parte del mantra (Guru Guru Wahe Guru) è un Nirgum Mantra, significa "non manifesto", senza alcuna reale componente finita, la seconda parte (Guru Ram Das Guru) è un Sirgum Mantra, significa "manifesto", che ha preso forma. Questo mantra proietta all'infinito e permette ad una relazione guidata e finita di entrare nelle nostre attività pratiche. E' il mantra dell'umiltà e della devozione. Porta grande rilassamento e tranquillità al centro del cuore e di conseguenza apre il 4° chakra. Nella Sadhana va recitato per cinque minuti.