



Mantras de la Sadhana

LONG EK ONG KAR (ÂDÎ SHAKTÎ MANTRA - 7 min.)

*Ik Ong Kār Sat Nām
Sīrī Wāhe Gurū*

Un-e, énergie créatrice, manifestée, véritable identité de l'être;
Immense, sa sagesse est au-delà de toute description!

WĀH YANTĪ (7 min.)

*Wāh Yantī Kār Yantī
Jug Duṭ Patī Ādak It Wāhā
Brāhmā Deh Treshā Gurū
It Wāhe Gurū*

Etre macrocosmique suprême, Sois créateur
Tel est celui qui crée à travers les âges, Tel est l'Unique
Trois aspects du divin : *Brahma, Vishnu, Mahesh* (Shiva)
Tel est *Wahe Guru*

MŪL MANTRA (7 min.)

*Ik Ong Kār
Sat Nām
Kartā Purkh
Nirbhao
Nirvēr
Akāl Mūrat
Ajūnī
Sēbhang
Gurprasād
Jap
Ād Sach
Jugād Sach
Hē Bhī Sach
Nānak Hosī Bhī Sach*

Un-e, énergie créatrice, manifestée
Véritable identité de l'être
Qui fait et qui est
Sans peur
Sans rancœur
Image de l'Eternel
Non né
Illuminé de lui-même
Eternelle grâce du *Gurū*
Répétons :
Vrai au commencement
Vrai à travers les âges
Vrai à l'instant présent
Ô Nānak: vrai pour l'éternité

SAT SIRĪ SIRĪ AKĀL (7 min.)

*Sat Sirī Sirī Akāl
Sirī Akāl Māhā Akāl
Māhā Akāl Sat Nām
Akāl Mūrat Wāhe Gurū*

Ô, Vérité suprême, Ô, Seigneur d'éternité
Immense, vénérable et au-delà du temps
Immense, éternel; véritable identité de l'être;
Image éternelle du divin. Sa sagesse est immense, au-delà de toute description!

RAKHE RAKHANHĀR (7 min.)

*Rakhe Rakhanhār Āp Ubārian
Gur Kī Pērī Pāe Kāj Savārian
Hoa Āp Daiāl Manho Na Visārian
Sādh Janā Kē Sang Bhav-jal Tārian
Sākat Nindak Dust Khin Māeh Bidārian
Tis Sāhib Kī Tek Nānak Manē Māeh
Jis Simrat Sukh Hoe Sagle Dūkh Jāeh
Jis Simrat Sukh Hoe Sagle Dūkh Jāeh*

Le Sauveur nous protège et illumine notre chemin
C'est lui qui nous conduit aux pieds du Maître (le *Gurū*) et prend soin de nous.
Empli de compassion, il ne nous oublie point.
En la gracieuse compagnie des saints, il nous fait traverser sans encombre le
tumultueux océan de la vie
Par lui, les cyniques sans foi et sans parole, disparaissent en un instant
Ô Nanak, que ton cœur garde précieusement ce maître-là,
Puisses-tu méditer son Verbe et voir ainsi la paix et la joie régner en toi, libéré de la
peine et de la souffrance.

WĀHE GURŪ (22 min.)

*Wāhe Gurū Wāhe Gurū
Wāhe Gurū Wāhe Jīo*

Wahe Guru, ou "Guru Mantra", exprime l'extase ("*Whaaa!*") et le ravissement de
celui qui vit consciemment la fusion de son âme (*Jīo*) avec la conscience divine.

GURŪ RĀM DĀS (5 min.)

*Gurū Gurū Wāhe Gurū
Gurū Rām Dās Gurū*

Prière à la conscience manifestée par Gurū Rām Dās (1534-1581), maître de Yoga et
4^e guide spirituel des Sikhs. Par ce chant, nous en appelons à sa protection et à sa
grâce bienveillante, et nous prions pour que sa lumière nous guide.