



Mantras de la Sadhana

WAH YANTI (7 min.)

Wah Yanti
Kar Yanti
Jug Dut Pati
Aadak It Waaha
Brahma Deh
Treshaa Guru
It Wahe Guru

Etre macrocosmique suprême
Soi 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*

MOOL MANTRA (7 min.)

Ek Ong Kaar
Sat Naam
Kartaa Purkh
Nirbhau
Nirvair
Akaal Murt
Ajuni
Saibhang
Gurprasaad
Jap
Aad Sach
Jugaad Sach
Haibi Sach
Nanak Hosi Bhi Sach

Unique conscience créatrice manifestée
Vraie est son identité
Créatrice, immanente en toute chose
Sans peur
Sans rancœur
Au-delà de la mort
Non-née
Illuminée d'elle-même
Elle est atteinte par la grâce du *Gurū*
Répétons :
Vraie au commencement
Vraie à travers les âges
Vraie à l'instant présent
Ô Nanak: Elle sera vraie pour l'éternité

SAT SIRI SIRI AKAL (7 min.)

*Sat Siri
Siri Akal
Siri Akal
Maha Akal
Maha Akal
Sat Naam
Akal Murt
Wahe Guru*

Ô, Vérité suprême
Ô, Seigneur d'éternité
Immense et au-delà du temps
Vérité : tel son nom
Image éternelle du divin
Sa sagesse est immense, au-delà de toute description

RAKHE RAKHANHAAR (7 min.)

*Rakhe Rakhanhaar Aap Ubaarian
Gur Ki Pairs Paae Kaaj Savaarian
Hoe Aap Dyal Manho Na Visaarian
Saadh Janaa Kai Sang Bhavjal Taarian
Saakat Nindak Dust Khin Maahe Bidaarian
Tis Sahib Kee Tayk Naanak Manai Mahe
Jis Simrat Sukh Hoe Sagle Dookh Jaahe
Jis Simrat Sukh Hoe Sagle Dookh Jaahe*

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.

WAHE GURU (22 min.)

*Wahe Guru Wahe Guru
Wahe Guru Wahe Jio*

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

GURU RAM DAS (5 min.)

*Guru Guru Wahe Guru
Guru Ram Das Guru*

Prière à la conscience manifestée par Guru Ram Das (1534-1581), le 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.