Sadhana dla Ery Wodnika

(62 min.)

1. Ek Ong Kar Sat Nam Siri Wahe Guru (7 min.)

Jedna Energia stwarza Wszechświat. Prawda jest jej imieniem.
Wielka, ponad pojmowanie jest jej Mądrość.

2. Waah Yantee, Kar Yantee Jag Doot Patee, Adak It Waahaa Brahmaadeh Traysha Guru It Waahe Guru (7 min.)

Wielki Wszechświat, Twórcza Istota.
Wszystko to jest twórcze poprzez wieki.
Wszystko jest Jednym. Trzy aspekty Jedności:
Brahma, Vishnu, Mahesh (Shiva)
Wielki ponad pojmowanie.

3. The Mul Mantra (7 min.)

Ek Ong Kar, Sat Naam, Karta Purkh, NIrbao, Nirvair,
Akaal Moorat, Ajooni, Saibang, Gurprasaad, Jap,
Aad Sach, Jugaad Sach, Haibhee Sach,
Nanak Hosee Bhee Sach

Jeden Stwórca, Stworzenie, Prawda nazwana, Istota Czyniąca, Bez Strachu, Bez Zemsty, Nieśmiertelny Obraz, Nienarodzony, Samoistniejący, Podarunek Guru, Medytuj! Na początku Prawdziwy, Prawdziwy poprzez Wieki, Prawdziwy Teraz, O Nanak, Prawda Będzie Zawsze.

4. Sat Siri, Siri Akhaal (7 min.)

Sat Siri, Siri Akhaal, Siri Akhaal, Maha Akhaal,
Maha Akhaal, Sat Nam,
Akhaal Moorat, Wahe Guru

Wielka Prawda, Wielki Nieumierający, Wielki Ponadnieśmiertelny, Wielki Nieśmiertelny, Prawda jest Imieniem, Nieśmiertelny Wizerunek Stwórcy, Jest Ponad Wszystkim.

5. Rakhe RakhanHari (7 min.)

Rakhee rakhnahaar aap ubaarian-an
Gur kee pairee paa-i kaaj savaare-an
Hoaa aap da-iaal manaho na visaari-an
Saadhjanaa kai sang bhavajal taari-an
Saakat nindak dusht khin maa-eh bidaari-an
Tis saahib kee tayk Naanak manai maa-eh
Jis simrat such ho-l sagalay dookh jaa-eh

3

Ty, który ratujesz, uratuj nas wszystkich i przeprowadź na drugą stronę,
Napełnij nas otuchą i daj nam doskonałość.
Dałeś nam dotknąć lotosowych stóp Guru i cała nasza praca jest skończona.
Stałeś się łaskawy, życzliwy i współczujący; nasz umysł nie zapomni Ciebie.
W otoczeniu spełnionych istot, zabierasz nas od nieszczęść i klęsk, skandali i hańby.
Zniesławiających wrogów – usuwasz ich na wieczność.
Pan jest moją kotwicą.
Nanak, mocny w moim umyśle, przez medytację i powtarzanie Imienia
Szczęśliwość zapanuje, a ból i zmartwienia odejdą.

6. Wahe Guru, Wahe Guru, Wahe Guru, Wahe Jeeo

(22 min.)

Nieopisanie wspaniały jest On Nieskończony, Ostateczna Mądrość
(Nieograniczona Inteligencja Wszechświata)."

Najlepszą pozycją do śpiewania tej mantry jest siedzenie w Vir Asana: Usiąść na lewej pięcie, z prawym kolanem przy klatce piersiowej, ręce w pozycji modlitewnej na poziomie czakry serca. Oczy skierowane na czubek nosa. „Wahe Guru" jest mantrą ekstazy, nie ma do niej tak naprawdę tłumaczenia, wyraża ona stan nie do opisania. „Jeeo" jest oznacza duszę.

7. Guru Guru Wahe Guru Guru Raam Das Guru

(5 min.)

Mantra ta wyraŜa słowa chwały dla świadomości Guru Ram Das i przywołuje Jego Światło (Wibrację), duchowe wskazówki i ochraniającą łaskę. Guru Ram Das był czwartym Guru Sikhów, zwanym Guru Cudów, był on uzdrowicielem i bezinteresownym sługą ludzkości.