

## ***MANTRAS SADHANA***

### ***ADI SHAKTI MANTRA (7 min.)***

Ek Ong Kar  
Sat Nam Siri  
Wahe Guru

Le créateur et sa création ne sont qu'un  
C'est notre véritable identité  
L'extase de cette sagesse est grande, au-delà des mots.

### ***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  
Naanak 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 Gur\_  
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	Ô, Vérité suprême
Siri Akal	Ô, Seigneur d'éternité
Siri Akal	
Maha Akal	Immense et au-delà du temps
Maha Akal	
Sat Naam	Vérité : tel son nom
Akal Murt	Image éternelle du divin
Wahe Guru	Sa sagesse est immense, au-delà de toute description

## ***RAKHE RAKHANHAAR (7 min.)***

Rakhe Rakhanhaar Aap Ubaarian	C'est lui qui nous conduit aux pieds du Maître et prend soin de nous
Gur Ki Pairi Paae Kaaj Savaarian	Empli de compassion, il ne nous oublie point.
Hoa Aap Dyal Manho Na Visaarian	En la gracieuse compagnie des saints, il nous fait traverser sans encombre le tumultueux océan de la vie
Saadh Janaa Kai Sang Bhavjal Taarian	Par lui, les cyniques sans foi et sans parole,
Saakat Nindak Dust Khin Maahe Bidaarian	disparaissent en un instant
Tis Sahib Kee Tayk Naanak Manai Mahe	Ô Nanak, que ton cœur garde précieusement ce maître-là,
Jis Simrat Sukh Hoe Sagle Dookh Jaahe	Puisses-tu méditer son Verbe et voir ainsi la
Jis Simrat Sukh Hoe Sagle Dookh Jaahe	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, ou "Guru Mantra", exprime l'extase ("Whaaaa!")
Wahe Guru Wahe Jio	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	Prière à la conscience manifestée par Guru Ram Das (1534-1581)
Guru Ram Das Guru	le 4 <sup>e</sup> guide spirituel des Sikhs. Nous en appelons à sa protection et à sa grâce bienveillante, et prions pour que sa lumière nous guide.

**May the long time sun shine upon you, All love surround you  
And the pure light within you, Guide your way on.**

Puisse le soleil éternel briller sur toi, Que tout l'amour t'entoure  
Et que la lumière pure qui est en toi, Guide ton chemin.