



Mantry poranna Sadhana na Erę Wodnika

(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.”

Długie Ek Ong Kar - Czas trwania: 7 minut

Ta kamień węgielny porannej Sadhany (ale może też być intonowana w dowolnym czasie i miejscu). Mantra ta angażuje energię Kundalini i tworzy połączenie między naszą duszą a Duszą Uniwersalną, równoważy wszystkie czakry, otwiera splot słoneczny, wyzwala Cię z cyklu czasu i karmy.

(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.”

Ta mantra jest słowami Patańdzalego, wielkiego, starożytnego autora Joga Sutr. Reprezentuje tysiące lat modlitwy. Wewnątrz tej mantry wzywasz Makro Jaźń, Nieskończoną Świadomość, Poza Sobą – przekraczając Siebie
Ta mantra pomaga obudzić intuicję i kreatywność

(3) 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
(7 min.)*

To pierwsze słowa z Siri Guru Granth Sahib, wypowiedziane przez Guru Nanaka. To najwyższa z wszystkich mantr, zawiera korzeń dźwięku stanowiący podstawę wszystkich skutecznych mantr. Jest to łagodny sposób medytowania, który jest całkowicie zrównoważony. Celem życia jest to, by pozostawać w doskonałym przepływie i styczności z postrzeganiem duszy w każdej chwili. Nierównowaga przychodzi wtedy, gdy zapominamy o rzeczywistości Boga i Guru w naszej duszy. Ta mantra orientuje jak kompas w kierunku Boga. Tworzy podstawę świadomości samej naszej duszy.

Mul Mantra daje doświadczenie głębi i świadomości duszy. Ta mantra poszerza kreatywność i wysyła nas do działania zgodnie ze Stwórcą i naszym przeznaczeniem.

Mul Mantra recytowana 11 razy dziennie zabija los. Usuwa los i zmienia przeznaczenie na pomyślne.



(4) Sat Siri, Siri Akhaal, Siri Akhaal, Maha Akhaal, Maha Akhaal, Sat Nam, Akhaal Moorat, Wahe Guru

*„Wielka Prawda, Czczona Nieumierająca, Czczona Nieumierająca, Wielka Nieśmiertelna,
Wielka Nieśmiertelna, Prawda Utożsamiona, Nieśmiertelne Oblicze Boga
Wielka nieopisana jest Jego mądrość” (7 min.)*

Poprzez nią ogłaszamy, że jesteśmy beczasowymi, poza-śmiertelnymi istotami.

(5) Rakhee rakhnaaar aap ubaarian-an Gur kee pairee paa-i kaaj savaare-an Hooa 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

“Ty, który ratujesz, uratuj nas wszystkich i przeprowadź na drugą stronę, Napełnij nas otuchą i daj nam doskonałość. Dajeś 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. Zniestawiających 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.” (7 min.)

Jest to shabd ochronny przed wszystkimi negatywnymi siłami, które ruszają przeciwko kroczeniu ścieżką przeznaczenia, zarówno wewnętrznego jak i zewnętrznego. Jak miecz przecina każdą przeciwną wibrację, myśl, słowo i czyn.

(6) Wahe Guru, Wahe Guru, Wahe Guru, Wahe Jeeo (22 min.)

Nieopisanie wspaniałe! Nieograniczone!

„Wahe Guru” jest mantrą ekstazy, nie ma do niej tak naprawdę tłumaczenia, gdyż wyraża ona stan nie do opisanego - mantra ekstazy. To doświadczenie Boga błogosławiącego Duszę

(7) Guru Guru Wahe Guru Guru Raam Das Guru (5 min.)

Mantra ta wyraża słowa chwały dla świadomości Guru Ram Das i przywołuje Jego Wibrację, duchowe wskazówki i ochraniającą łaskę. Guru Ram Das był czwartym Guru, zwanym Guru Cudów, był on uzdrowicielem i bezinteresownym sługą.

Ta mantra jest mantrą pokory i wielkiego uzdrowienia. Ma uspokajającą i słodką energię. Jest to jedna z najbardziej znanych mantr Jogi Kundalini.
