

Yogaleraar Gurbatschan

Kundalini Yoga & meditatie



Paladijnenweg 18, 3813 DJ Amersfoort Tel.: 033 - 433 29 58

www.yoga-g.nl

Mantra 1

Ek ong kar Sat nam
Siri Wahe Guru

Mantra 2

Wah Yantee
Kar Yantee
Jag Dut Patee
Aadhak It Waahaa
Brahma Deh
Tresha Guru
It Wahe Guru

Mantra 3

Ek Ong Kar Sat Nam
Karta Purkh Nirbhao
Nirvair Akal Moorat
Adjoonee Sai bhang
Gur Prasad
Jap
Aad Sach
Jugaad Sach
Haibhee Sach
Nanak Hosee
Bhee Sach

Mantra 4

Sat Siri Siri Akal
Siri Akal Maha Akal
Maha Akal Sat Nam
Akaal Moorat Wahe Guru

Mantra 5

Rakhe Rakhanahar
Aap Ubarian
Gur Kee Pairee Paayay
Kaaj Savarian
Hoa Aap Dayal
Manaho Na Visaarian
Saadh Janaa Kai Sang
Bhavajal Taarian
Saakat Nindak Dusht
Khin Maaeh Bidaarian
Tis Saahib Kee Tayk
Nanak Manai Maaeh
Jis Simrat Sukh Hoe
Sagalay Dukh Jaaeh

Mantra 6

Wahe Guru Wahe Guru
Wahe Guru Wahe Jio

Mantra 7

Guru Guru Wahe Guru
Guru Ram Das Guru

1: Ek ong Kar

GB: There is one universal creative power. His name is Truth.
Great beyond description is the Divine Teacher within.

NL: Er bestaat één universele creatieve kracht.
Waarheid is Zijn naam.
De Waarheid herbergt de onbeschrijflijke
Goddelijke Leermeester.

2: Waah Yantee, Kar Yantee

GB: Great Macroself, creative Self,
All that is creative through time. All that is the
Great One.
Three aspects of God: Brahma, Vishnu, Mahesh
(Shiva),
that is Wahe Guru.

NL: Enorme, allergrootste Zelf, creatieve Zelf,
Alles dat creatief is door de tijd heen. Dat alles is
de Ware Grote.
Drie aspecten van God: Brahma, Vishnu, Mahesh
(Shiva),
dat is Wahe Guru.

3: The Mul Mantra

GB: The one universal creative power: His Name
is Truth,
He is the personification of creativity, Without
fear,
Without hate, Being of immortal manifestation, He
is
not born, He is self-existent, By the Guru's Grace,
Meditate; True in the beginning, True all the ages
through, He is true here and now, O Nanak, He
shall
ever be true.

NL: De enige universele creatieve kracht: Zijn
Naam is de Waarheid,
Hij is de personificatie van creativiteit, vrij van
angst,
Vrij van haat, het is een onsterfelijke uiting, Hij is
niet geboren, Hij is uit zichzelf ontstaan, door de
Guru's Gratie,
Mediteer; Zuiver vanaf het begin, Zuiver door de
tijd heen,
Hij is zuiver hier en nu, O Nanak, Hij zal altijd
zuiver zijn

4: Sat Siri Siri Akaal

GB: Great Truth, Great undying,
Great undying, Great deathless,
Great deathless, Truth is His Name,
Deathless image of God,
Great beyond description is this wisdom.

NL: Grote Waarheid, Grote immer voortlevende,
Grote voortlevende, grote onsterfelijke,
Grote onsterfelijke, Waarheid is Zijn Naam,
Onsterfelijke voorstelling van God,
Onbeschrijflijk is deze wijsheid.

5: Rakhay Rakhanahaar

GB: O saviour Lord: save us and take us across;
uplift us and
give us excellence; You gave us the touch of the
lotus feet of
the Guru, and our works are embellished with
perfection.
You have become merciful, kind, and
compassionate, and so
our mind does not forget You. In the company of
the Holy,
You carry us across, saved from misfortune,
calamities, and
disrepute. The Godless, slanderous enemies – You
finish
them off in an instant. That Lord Master is my
anchor and
support; O Nanak, hold firm in your mind.
Remembering
Him in meditation, happiness comes; all sorrows
and pain
simply vanish.

NL: O reddende Heer: red ons en breng ons naar
de overkant: til ons op en
verstrek ons uitmuntendheid; U gaf ons de
aanraking van de lotus voeten
van de Guru, en onze werken zijn verfraaid door
volmaaktheid. U bent barmhartig, vriendelijk en
meedogend geworden, zodanig dat onze geest U
niet vergeet. In gezelschap van het Heilige, voert
u ons naar de overkant, behoed ons voor ongeluk,
onheil, en diskrediet. De Goddeloze, lasterlijke
vijanden – u maakt ze ogenblikkelijk af. Die Heer
en Meester is mijn steun en toeverlaat; Oh Nanak,
behoud het vastberaden in uw geest. Gedenk hem
in meditatie, geluk zal komen: al het verdriet en
lijden zal gewoonweg verdwijnen.

6: Wahe Guru Wahe Jio

GB: Great beyond description is His wisdom
NL: Onbeschrijflijk is Zijn wijsheid.

7: Guru Ram Das Chant

GB: This chant calls on Guru Ram Das in praise
of the spiritual. Guiding light and protective grace.
NL: Dit lied roept Guru Ram Das aan tot lof van
het spirituele. Tot gids dienende licht en de
beschermende genade.