

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

Betydelse/Översättning:

Universums kreativa energi är din sanna identitet. Obeskrivlig är denna visdom.

Tolkning:

Bakom allt som är skapat i hela universum så finns bara en och samma energi, kraft eller hur du vill uttrycka det. Du är en del av denna kraft och energi, det är det som är din sanna identitet.

Den oändliga visdomen som finns i denna kraft/energi går inte att beskriva. Det vi gör med denna meditation är att vi sätter oss i kontakt med denna kraft och energi som finns inom oss och i allt som finns runt omkring oss i hela universum. Eller för att använda en analogi, vattendroppen =du, återförenas med havet= alltet.

Hur gör man:

Sitt i lätt meditationsställning med rak rygg och sträckt nacke. Lägg händerna på knäna i gyan mudra (tryck tummen mot pekfingertoppen). Håll ögonen slutna och koncentrera dig på tredje ögat (mellan ögonbrynen i pannan) eller ha ögonen en tiondels öppna och titta på nästippen. Det sjungs på två och ett halvt andetag. Ta ett djupt andetag och sjung ett kort Ek samtidigt som du drar in naveln. Släpp ut naveln och sjung ett långt Ong och ett långt Kar lika långt var. Andas in igen och sjung ett kort Sat samtidigt som du drar in naveln på nytt. Släpp ut naveln och sjung ett långt Nam och ett kort Siri. Ta ett halvt andetag, dra in naveln och sjung Wahe Guru. Detta var en av de första meditationerna som Yogi Bhajan började lära ut. Meditationen arbetar på chakrasystemet och drar upp energi från rotchakrat till kronchakrat. Den verkar balanserande, upplyftande och ger dig stark utstrålning. **(Denna meditation cirkulerar i olika versioner med olika tillvägagångssätt på "låsen" kopplat till mantrat, denna version är hämtat direkt från manualen för Level 1 Aquarian Teacher)**

Waah Yantee, Kaar Yantee Jag Dut Patee, Aadak It Waahaa Brahmaadeh Traysha Guru It Wahe Guru (7 min)

Betydelse/Översättning:

Stora makrokosmos, det kreativa jaget.

Allt som är skapande genom tiderna, allt det är den store.

Tre aspekter av universums kreativa energi: skaparen, upprätthållaren, förstöraren.

Obeskrivlig är denna visdom.

Tolkning:

Med Ek Ong Kar checkar in på flygplatsen hämtar ut vår biljett på vår resa mot vår inre sanna identitet, vår kontakt med själen om du så vill. Nu så fortsätter vi vår resa med Waah Yante. Vi har klarat av det mesta vi är på god väg. Vi är redo tidigt på morgonen för att fullfölja vår uppgift att komma i kontakt med vårt inre. Mantrat är ytterligare ett sätt att beskriva det obeskrivliga i universum. Det finns i allt från den minsta molekyll, galax till hela universum. Allting från det minsta till det största skapas, organiseras och förgörs i det eviga kretsloppet. Så har det varit igenom alla tidsåldrar.

Hur gör man:

Sitt i lätt meditationsställning med händerna på knäna i gyan mudra, fokus i tredje ögat, chanta med i mantrat.

**Ek Ong Kar Sat Nam Kartaa Purakh Nirbhao Nirvair Akaal
Moorat Ajoonee Saibung Gur Prasad Jap Aad Sach Jugaad
Sach Haibhee Sach Nanak Hosee Bhee Sach (7 min)**

Betydelse/Översättning:

Ek Ong Kar	Allt hänger ihop. Under all splittring finns en enhet.
Sat Nam	Du är en sanning, en verklighet, din identitet är sanningen själv.
Kartaa Purakh	Du är en del av ett större spel, ditt ego är inte världens center.
Nirbhao	Var orädd! Känn rädslan men tro inte att den är din identitet.
Nirvair	Sök inte hämnd! Skyll inte ifrån dig, ta ansvar för din potential.
Akaal Moorat	Det tidlösa i dig som aldrig dör.
Ajoonee	Det i dig som varken föds eller dör, det som är oändligt.
Saibhang	Självpuppläst! Var komplett i din ande som en del av evigheten.
Gur Prasaad	Allt är en gåva av nåd, det kommer lika lätt som ett andetag.
Jap	Repetera! Meditera på detta om och om igen.
Aad Such	Sanningen är ursprunget.
Jugaad Such	Sanningen är i allt, i varje upplevelse.
Haibhee Such	Sanningen här och nu är själva pulsen i universum.
Nanak Hosee Bhee Such	Ett klart sinne ser framtiden utan negativitet.

Tolkning:

Mul mantra, som detta mantra heter, är ett sätt att visa på och uttrycka din sanna potential som människa. Den potential som vi alla har inom oss. Mul mantra med dess ljud och vibrationer tar dig dit, till din kärna. Mantrat innehåller rotljud från alla effektiva mantras. Mantrat skapar en glad, enkel och komfortabel djupmeditation.

Hur gör man:

Sitt i lätt meditationsställning med händerna på knäna i gyan mudra, fokus i tredje ögat, chanta med i mantrat.

**Sat Siri Siri Akal Siri Akal Maha Akal Maha Akal Sat Nam
Akal Moorat Wahe Guru (7 min)**

Betydelse/Översättning:

Stora sanning, stora odödlighet, stora odödlighet, stora odödliga ande, stora odödliga ande, sanning är dess identitet, allt är odödligt, obeskrivlig är denna visdom.

Tolkning:

Detta mantrat tar oss igenom vår djupaste rädsla, den för döden. Sett ur ett större perspektiv så finns det ingen död, allt lever vidare ändrar form. En gång i tiden var allt du ser omkring dig inget annat än livlös planet innan dess ett stoftmoln, så kommer det också att bli den dagen solen slutar att skina. Det finns något som gör att liv uppkommer igen och igen. Du är en del det, även du. Du är en del av det eviga kretsloppet. Så också din själ sett ur ett yogiskt perspektiv.

Hur gör man:

Sitt i lätt meditationsställning med händerna på knäna i gyan mudra, fokus i tredje ögat, chanta med i mantrat.

**Rakhe Rakhanhaar aap ubaarian Gur Kee pairee paa-i kaaj
savaarian Ho-aa aap da-i-aal manaho na visaarian Saadha janaa
kai sang bhavajal taarian Saakaat nindak dusht khin maa-eh
bidaarian Tis saahib kee tayk, Nanak manai maa-eh jis Simrat
sukh ho-i sagalay dookh jaa-eh (7 min)**

Betydelse/Översättning:

Beskydda oss, rädda oss och hjälp oss igenom. Upplyft oss och gör oss framgångsrika. Låt oss buga vid guruns fötter och fullborda vår uppgift. Du är barmhärtig, god och medkännande och därför glömmet vi Dig inte. I sällskap av det heliga tar Du oss från olycka, katastrofer och vanrykte. Förgör våra fiender på ett ögonblick. Var ett ankare för oss. Nanak, håll Honom ständigt i ditt sinne genom att meditera och upprepa Hans namn. Låt all lycka komma och all sorg och smärta försvinna.

Tolkning:

I livet så möter vi ju med- och motgång. Det är så livet är konstruerat. Ibland är det lite mer av motgång ibland lite mer av medgång. Alla dessa prövningar som livet innebär ger oss en massa val. Det är inte alltid lätt att vara neutral, stabil och sansad när vi utsätts för påverkan positiv såväl som negativ. Faktum är att de val vi gör får konsekvenser för oss eller andra i vår omgivning. Med detta mantra så lyfter vi oss till en högre nivå i vårt medvetande vi skapar balans mellan höger och vänster hjärnhalva. Istället för att fastna i snäva egocentriska tankebanor så flyger vi likt örnen upp och ser allt från ett högre perspektiv. Det hjälper oss att skapa lycka till oss själva och vår omgivning. Det hjälper oss att välja bort det som skapar sorg och smärta för oss själva och vår omgivning.

Några kommentarer till översättningen "**buga vid guruns fötter**" är ett sätt att uttrycka tacksamhet för den kunskapen vi alla bär på att påverka våra liv från mörker till ljus. Inte att vi ska underordna oss någon gubbe med turban och skägg och slicka han fötter... "**I sällskap av det heliga**" Allt i universum har i varje given situation en ordning eller mening, ett flöde om du så vill. Det finns där för oss alla och är en del av oss även om vi inte alltid är medvetna om det. Det är inte någon skuggfigur av en helig ande som svävar ner till oss när han känner för det... "**förgör våra fiender**" fiender är inte fysiska personer utan mentala och känslomässiga begränsningar som ilska, hat, begär, rädsla och fördomar. Mentala processer/beteenden i vårt sinne som hindrar oss från att utvecklas mot vår sanna potential som människor. "**Hans namn**" är ett namn på ditt högre medvetande ditt neutrala sinne.

Hur gör man:

Sitt i lätt meditationsställning med händerna på knäna i gyan mudra, fokus i tredje ögat, chanta med i mantrat.

Wahe Guru, Wahe Guru, Wahe Guru, Wahe Jio (22 minuter)

Betydelse/Översättning:

Kontakten med min själ för mig från mörker till ljus och från okunskap till insikt.

Tolkning:

Detta är själens seger över egot. I hjälteställningen sitter vi i 22 minuter det innebär i ett yogiskt perspektiv att alla dina element påverkas jord, vatten, eld, luft och eter. I slutändan så slår ditt hjärta i takt med ditt inre. På vägen dit möter du dig själv och dina begränsningar. Du går från okunskap till insikt. Ditt positiva sinne och ditt negativa sinne börjar samverka på ett integrerat sätt. Du expanderar ditt medvetande att gå bortom ditt ego och dess begränsningar. Egot kan mycket väl bjuda upp till lite motstånd på resan dit. Håll ut och kämpa på.

Hur gör man:

Sitt på vänster häl, placera höger fot mot golvet och pressa handflatorna mot varandra i böneställning. Denna ställning kallas för hjälteställning. Håll ögonen en tiondels öppna och titta på nästippen, chanta med i mantrat.

Guru Guru Wahe Guru Guru Ram Das Guru (5 min)

Betydelse/Översättning:

Att tjäna universums kreativa kraft för mig från mörker till ljus och från okunskap till insikt.

Tolkning:

Med det sista mantrat så är du nu framme. Du har övervunnit dig själv, din själ är frigjord. Du har helat ditt liv och ditt öde. Sadhana är en teknik för självövertvinne. Vägen till djup inre frid går via oss själva. Det enda striden vi måste vinna är striden över våra grundläggande instinkter. Dessa manifesterar sig som de fem fienderna, girighet, lust, besatthet, ilska, högmood. När vi når ett tillstånd där vi kan förhålla oss neutralt till dessa, då har vi nått vår innersta djupa, djupa tillstånd av frid i sinnet. Du kan nu sjunga om framgångsrik fulländning i ditt liv.

Hur gör man:

Sitt i lätt meditationsställning. Korsa armarna och lägg händerna över bröstet. Fokus i tredje ögat, chanta med i mantrat.