

Re Man

Guru Gobind Singh, pg 709 Dasam Granth

Re man eh bidh jog kamaa-o

Oh mi mente practica Yoga de esta manera:

Singi saach akapat kanthalaa

Que la Verdad sea tu música, la sinceridad tu collar,

Dhi-aan bibhoot charaa-o

y la meditación las cenizas que apliques sobre tu cuerpo.

Taati gaho aatam bas kar ki

Atrapa las llamas ardientes de tu mente y con tu alma (el Ser) practica sentándote en quietud

Bichaa naam adhaarang

Deja que el alma (el Ser) sea el cuenco de limosna en el que recoges el dulce Naam y este será el único apoyo que necesitarás.

Baaje param taar tat har ko

El intérprete Supremo de todo está tocando la creación como si fuese un instrumento. Concéntrate en esta realidad, pues es donde está Dios.

Upaje raag rasaarang

De esta conciencia surge la dulce esencia de Raag (estado de ánimo).

Ughate taan tarang rang

Oleadas de melodías, y amor surgen y fluyen a través de ti.

at gi-aan git bandhaanang

Unete a ti mismo con el canto y el conocimiento de Dios.

Chak chak rahe dev daanav mun

La rueda del alfarero del Universo gira, creando las energías de ángeles, demonios y sabios.

Chak chak bayom bivaanang

Encuentra una profunda satisfacción interior mientras permaneces en meditación y eres llevado a los cielos en una carroza divina.

Aatam upades bhes sanjam ko

Instrúyete y revístete de autocontrol.

Jaap so ajapaa jaape

Medita hasta el infinito hasta que estés meditando sin meditar.

Sadaa rahe kanchan see kaayaa

De este modo, tu cuerpo permanecerá dorado para siempre,

Kaal na kabahoo(n) byaape

y la muerte nunca se te acercará.