

## Meditación Re Man

Ray man eh bidh jog kamaa-o

Oh Mente, practica yoga de esta forma

Singee saach akapat kanthala dhi-aan bibhoot charaa-o

Deja que la verdad sea tu cuerno, la sinceridad tu collar, y deja que la meditación sea las cenizas que aplicas a tu cuerpo.

Taatee gaho aatam bas kar kee bhichhaa naam adhaarang

Haz que el auto-dominio sea tu lira, y el Naam, el nombre de Dios, tu soporte.

Baajay param taar tat har ko upajai raag rasaarang

Vibra las Secuencias de este Sonido, y oye las dulces Canciones del Señor.

Ughatai taan tarang rang at gi-aan geet bandhaanang

Las ondas del dulce sonido traen extasis, y a través de las Canciones del Señor, se infunde el Conocimiento Divino.

Chak chak rehay dayv daanav mun chhak chhak bayom bivaanang

Los demonios y los semidioses en sus carros divinos se sorprenderán, y los sabios se intoxicarán con encanto.

Aatam upadays bhays sanjam ko jaap so ajapaa jaapai

Da instrucciones a tu alma, usa el taparrabos del auto-dominio, y canta el Nombre del Señor, incluso mientras estes en silencio.

Sadaa rehai kanchan see kaayaa kaal na kabahoo(n) bayaapai

De esta manera, tu cuerpo seguirá estando siempre como el oro, y la muerte nunca se acercará a ti.