

## Medi-Jaap zur inneren Orientierung

Bereite eine musikalische Version von **Rakhe Rakhena Har** vor.  
Z.B. von Singh Kaur <https://www.youtube.com/watch?v=OH3RqtbfnX0>

In LGH lege die Hände auf den gegenüberliegenden Arm, nah an den Ellenbogen. Hebe die Arme leicht an. Schließe die Augen.

Atme in 8 Atemzügen ein und gleichzeitig schwinde deine Arme von Seite zu Seite, als ob du ein Baby wiegen würdest, im Rhythmus des Mantras. Mit AA senke die Arme zur Gyan Mudra auf die Knie.

Wiederhole es in deiner eigenen Geschwindigkeit.

🕒 Wenn möglich praktiziere es 31 Min., sonst 7,5 Min., 11 Min. oder 22 Min.

**Rakhe Rakhena Har...** ist ein kraftvolles Schutzmantra. Es führt Energie zu und schenkt das Gefühl von Vertrauen, Geborgenheit und Liebe und hilft uns das Leben als Ganzheit zu sehen und trennend Beurteilungen loszulassen. Es räumt Hindernisse aus dem Weg und führt uns mit Gottes gnadenvoller Hand unserer Bestimmung zu. Höre oder singe dieses Mantra, wenn du dich schwach fühlst und/oder in Not bist.

## Rakhe Rakhana Har AapUbaarian

### Guru Kee Pairee Pa-eh Kaj Savaarian

### Hoa Aap Day-aal Manho Naa Visaarian

### Sadhaa Janaa Kai Sangh Bhavajaal Taarian

### Sakat Nindak Dusht Kinh Ma-eh Bidaarian

### Tis Sahib Kee Taykh Naanak Man-eh Ma-eh

### Jis Simrat Sukh So-eh Sagal Dukh Ja-eh

### Jis Simrat Sukh So-eh Sagal Dukh Ja-eh

Q. Abendsgebet von Guru Arjan (5. Sikh-Guru).

Sinngemäß: Mein Kind - mögen all Deine Wege unter seinem Schutz stehen.

📖 Allmächtiger kümmert sich um unsere Angelegenheiten. Er/Sie ist voller Gnade. All-Wissend leitet uns und schickt uns gute Menschen zur Unterstützung. Wenn ich an Ihn/Sie denke, fühle ich mich friedvoll, glücklich und alle meine Schmerzen weichen von mir ab.

Q. Beilage zum 3HO Yoga Journal November 2013, Übersetzung: Barbara Kattun, Prüfung: Siri Kaur Magerfleisch

