

Medi-Jaap zur inneren Orientierung

Q. Mantren Kaleidoskop¹ von Felicja Faustyna, S. 208

Rākhē rākhaṅhār āp ubārian
Gur kī pārī pāi kāj savārian
Hōā āp daiāl manhu na visārian
Sādh janā kā saṅgi bhavajal tārian
Sākt niṅdak duṣṭ khin māhi bidārian
Tis sāhib kī tēk Nānak manā māhi
Jis simrat sukh hōi sagalē dūkh jāhi.
Jis simrat sukh hōi sagalē dūkh jāhi.

(Englisch: Rakhay Rakhanahaar...)



Der Allmächtige kümmert sich um unsere Angelegenheiten. Er/Sie ist voller Gnade. Allwissend leitet er/sie 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.

Singgemäß: **Mein Kind - mögen all deine Wege unter seinem/ihren Schutz stehen.**

Weitere Deutung des Shabd findest du bei Sādhana, auf S.107.

Der Shabd „Rākhē Rākhaṅhār...“ ist ein wirksamer Schutz (auch in juristischen Konflikten), äußerst wertvoll für Frauen. Er führt Energie zu und schenkt das Gefühl von Vertrauen, Geborgenheit und Liebe und hilft uns, das Leben als Ganzheit zu sehen und trennende Beurteilungen loszulassen. Er räumt Hindernisse aus dem Weg und führt uns, mit Gottes gnadenvoller Hand, unserer Bestimmung zu.

ॐ Medi-Jaap zur inneren Orientierung ³⁴

► Bereite eine musikalische Version von „Rākhē Rākhaṅhār...“ vor und starte sie. Nimm die LGH an und 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 im Rhythmus des Mantras, als ob du ein Baby wiegen würdest. Mit **AA** senke die Arme und lege die Hände in Gyān-Mudrā auf die Knie. Wiederhole es in deiner eigenen Geschwindigkeit.

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

🎧 CD: „Rakhe Rakhanhar & Aap Sahai Hoa“ – von Singh Kaur.

Weitere Medi-Jaap mit „Rākhē rākhaṅhār āp ubārian...“ findest du in:

„Transformation, Das selbst meistern“ (Band 1); „High Tech Yoga“ S.60 und „Mentale Übung“ S. 112.

