

Rakhay Rakhanhaar

język: Gurmukhi

źródło: Rehiras*

autor: Guru Arjan Dev



Rakhay rakhanhaar aap ubaariun
Gur kee pairee paa-eh kaaj savaariun
Hoaa aap dayaal manho na visaariun
Saadh janaa kai sung bhavjal taariun
Saakat nindak dusht khin maa-eh bidaariun
Tis saahib kee tayk naanak manai maa-eh
Jis simrat sukh ho-eh saglay dookh jaa-eh

tłumaczenie:

Sam Bóg nas wygląda, daje nam światło i troszczy się o nasze sprawy

Bóg jest miłościwy i nigdy o nas nie zapomina

Bóg nas prowadzi, dając nam pomoc dobrych ludzi

Bóg nie pozwala by przyszła do nas krzywda

Znajduję ukojenie w myśli o Bogu

Gdy pamiętam o Nim, czuję się spokojny i szczęśliwy, a cały mój ból odchodzi

To są słowa Guru Arjan, piątego Guru Sikhów. Te słowa są dla całkowitej ochrony.

Pochodzą z wieczornej modlitwy (Rehiras), która dodaje energii naszej istocie i pomaga nam, gdy jesteśmy fizycznie słabi lub posiadamy niewiele bogactwa.

Jest to pieśń zwycięstwa, która pomaga nam być prowadzonymi przez łaskawą i miłosierną rękę Boga. Rozprawia się ona z przeszkodami stojącymi na drodze do wypełnienia czyjegoś przeznaczenia. Wibrowanie tej mantry przeciwdziała fluktuacjom umysłu.

Ta mantra jest należy do zestawu mantr Sadhny Ery Wodnika i jest częścią codziennej porannej praktyki Kundalini Jogi.

**Rehiras* lub *Rehras*, jest zbiorem modlitw tradycyjnie recytowanych przez Sikhów każdego wieczoru. *Rehiras* jest częścią większego zbioru *Nitnem*, który stanowi codzienną praktykę gurbani (śpiewu mantr) w tradycji sikhijskiej.

Na *Nitnem* składa się pięć bani (kompozycji) recytowanych w następującej kolejności:

Rano: Japji Sahib, Jap Sahib i Amrit Savaiye

Wieczorem: *Rehiras* 🏠

Przed snem: Kirtan Sohila

Te klasyczne kompozycje są wykorzystywane w Kundalini Jodze w praktyce Sadhny oraz wielu medytacjach.

