

Re Man Shabd – Perfekte geistige Gesundheit

Dasam Granth, S. 1539 - Guru Gobind Singh

ਰਾਮਕਲੀ ਪਾਤਿਸ਼ਾਹੀ ੧੦॥

rāmkalī pātschāhī dasvī

Raag Raamkali, Zehnter König (Guru Gobind Singh)

ਰੇ ਮਨ ਇਹਿ ਬਿਧਿ ਜੋਗੁ ਕਮਾਓ ॥

rē man eh bidh jōg kamāō

O mein Verstand, praktiziere Yoga auf diese Weise

ਸਿੰਕੀ ਸਾਚ ਅਕਪਟ ਕੰਠਲਾ ਧਿਆਨ ਬਿਭੂਤ ਚੜ੍ਹਾਓ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

singī sātsch akapaṭ kañṭhalā dhiān bibhūt tscharhāō

Blase ins Horn der Wahrheit, trage die Halskette der Ehrlichkeit, bedecke dich mit der Asche der Meditation

ਤਾਤੀ ਗਹੁ ਆਤਮ ਬਸਿ ਕਰ ਕੀ ਭਿੱਛਾ ਨਾਮ ਅਧਾਰੰ ॥

tātī gahu ātam bas kar kī bhitschhā nām adhārang

Widme dich in glühender Disziplin der Beherrschung von Seele, Verstand und Körper und öffne Deine Bettelschale für die Almosen des Nām

ਬਾਜੇ ਪਰਮ ਤਾਰ ਤਤੁ ਹਰਿ ਕੋ ਉਪਜੈ ਰਾਗ ਰਸਾਰੰ ॥੧॥

bājē param tār tat har kō upajā rāg rasārang

Die höchste Saite vibriert das göttliche Wesen, daraus sprudelt der liebliche Nektar des Raag

ਉਘਟੈ ਤਾਨ ਤਰੰਗ ਰੰਗਿ ਅਤਿ ਗਯਾਨ ਗੀਤ ਬੰਧਾਨੰ ॥

ugṭhā tān tarang rang ati giān gīt bañdhānang

Ekstatische Melodien der Liebe erklingen, binde Dich an ihr Lied der Weisheit

ਚਕਿ ਚਕਿ ਰਹੇ ਦੇਵ ਦਾਨਵ ਮੁਨਿ ਛਕਿ ਛਕਿ ਬਯੋਮ ਬਿਵਾਨੰ ॥੨॥

tschak tschak rahē dēv dānav mun tschhak tschhak byōm bivānang

Götter & Dämonen verharren gebannt im Rad der Schöpfung, nur der Heilige fährt im glanzvollen göttlichen Gefährt zum Himmel

ਆਤਮ ਉਪਦੇਸ ਭੇਸੁ ਸੰਜਮ ਕੋ ਜਾਪੁ ਸੁ ਅਜਪਾ ਜਾਪੇ ॥

ātam updēs bhēs sañjam kō jāp su ajapā jāpē

Lehre Deine Seele, kleide dich in Selbstbeherrschung, chante, bis du mühelos chantest ohne zu chanten

ਸਦਾ ਰਹੈ ਕੰਚਨ ਸੀ ਕਾਯਾ ਕਾਲ ਨ ਕਬਹੂੰ ਬਯਾਪੇ ॥੩॥੨॥

sadā rahā kañtschan sī kāyā kāl na kabahūñ byāpā

Dein Körper (Strahlenkörper) wird ewig golden bleiben und der Tod wird dich niemals ereilen

Re Man Shabd ist Gurus Anweisung an den Verstand zu korrekten Praxis von Yoga & Meditation.
Wenn Du den Re Man Shabd 11.000 mal wiederholst, erhältst Du eine goldene Aura.

Transliteration & deutsche Übersetzung
Paramjeet Singh Khalsa

[Re Man Shabd Videoklasse](#) | [Alle Videoklassen](#) | [Alle Mantra Downloads](#)

