

Daily Ram Ram 108 Mala Jaap by Rajjatt Sabhrwal

In today's hectic life, people often feel disconnected from inner peace and spirituality. Rajjatt Sabhrwal, a spiritual guide, emphasizes the importance of daily chanting of **"Ram Ram"** using a 108-bead mala (rosary). This practice, known as the **Daily Ram Ram Jaap**, is a powerful way to align oneself with divine energies and inner peace.

Why Ram Ram Jaap is Important

- **Connection with Divinity:** The name of Lord Ram symbolizes righteousness, truth, and divine protection. Repeating "Ram Ram" creates a deep spiritual connection.
 - **Mental Peace:** Regular chanting helps in calming the mind, reducing anxiety, and bringing focus.
 - **Spiritual Cleansing:** The mantra purifies thoughts and elevates consciousness.
 - **Positive Transformation:** It helps overcome negative habits and builds positive energy in everyday life.
-

How to Perform Ram Ram 108 Mala Jaap

1. **Find a Quiet Place:** Sit in a peaceful spot where you won't be disturbed.
2. **Hold the Mala:** Use a 108-bead mala. Start from the main bead and move to the next with each repetition.
3. **Chant with Focus:** Close your eyes and chant "Ram Ram" with

devotion and full attention.

4. **Maintain Rhythm:** Focus on each chant and let the vibrations fill your mind and heart.
5. **Complete the Mala:** After one full round, offer gratitude to Lord Ram.

Rajjatt Sabhrwal believes that incorporating this practice daily will bring inner joy, balance, and a stronger spiritual connection. It serves as a reminder of divine presence and guidance throughout life's challenges.

रोजाना राम राम 108 माला जाप (राज्जत सभरवाल द्वारा)

आज की भागदौड़ भरी ज़िंदगी में लोग अक्सर शांति और आध्यात्मिकता से कटे हुए महसूस करते हैं। राज्जत सभरवाल, एक आध्यात्मिक मार्गदर्शक, रोज़ाना “राम राम” का 108 माला जाप करने के महत्व पर जोर देते हैं। यह अभ्यास आत्मिक शांति पाने और दिव्य ऊर्जा से जुड़ने का एक सशक्त माध्यम है।

राम राम जाप का महत्व

- **दिव्य जुड़ाव:** भगवान राम का नाम धर्म, सत्य और सुरक्षा का प्रतीक है। “राम राम” का जाप करने से गहरी आध्यात्मिक जुड़ाव बनता है।
- **मानसिक शांति:** नियमित जाप से मन शांत होता है, तनाव कम होता है और एकाग्रता बढ़ती है।
- **आध्यात्मिक शुद्धिकरण:** यह मंत्र विचारों को शुद्ध करता है और चेतना को ऊंचा उठाता है।
- **सकारात्मक परिवर्तन:** नकारात्मक आदतों को छोड़कर सकारात्मक ऊर्जा का निर्माण करता है।

राम राम 108 माला जाप कैसे करें

1. शांत स्थान चुनें: एक ऐसी जगह पर बैठें जहां कोई व्यवधान न हो।
2. माला को पकड़ें: 108 मोतियों वाली माला का उपयोग करें। मुख्य मोती से शुरू करें और हर जाप के बाद अगला मोती पकड़ें।
3. ध्यान से जाप करें: आंखें बंद करें और पूरी भक्ति और एकाग्रता के साथ “राम राम” का जाप करें।
4. लय बनाए रखें: हर मंत्र पर ध्यान केंद्रित करें और उसके कंपन को अपने मन और हृदय में महसूस करें।
5. माला पूरी करें: एक माला पूरा होने के बाद भगवान राम को धन्यवाद दें।

रज्जत सभरवाल का मानना है कि इस अभ्यास को रोज़ाना करने से आंतरिक प्रसन्नता, संतुलन और आध्यात्मिक जुड़ाव में वृद्धि होगी। यह जीवन की चुनौतियों के बीच दिव्य उपस्थिति और मार्गदर्शन का स्मरण कराता है।