

ੴ

# Anand Sahib

Een reis naar spiritualiteit  
Nederlandse vertaling

## Inhoudsopgave

1.	Anand Sahib -----	1
2.	Gloeiend -----	22
3.	filosofie voor For The Journey-----	26
4.	Rol van vrouwen in het sikhisme-----	29
5.	Belang van tulband-----	33
6.	Nederigheid is de sleutel tot uw reis-----	35



We are distributing Free Gutkas, Divine message of the Guru globally in all the major languages, To Continue this Monumental task, please donate at <https://sggsonline.com/donation>

This Sewa has been done by Sewadars & SikhBookClub.

This text is only a translation and only gives the essence of the Guru's Divine word. For a more complete understanding, please read the Gurumukhi Sri Guru Granth Sahib Ji. If any errors are noticed, please notify us immediately via email at [walnut@gmail.com](mailto:walnut@gmail.com).

Publisher: SikhBookClub.com

## ਰਾਮਕਲੀ ਮਹਲਾ ੩ ਅਨੰਦੁ

Raag Raamkalee, derde goeroe, Anand ~ Het lied van gelukzaligheid:

### ੴ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥

Eén eeuwige God, gerealiseerd door de genade van de Ware Goeroe: .

### ਅਨੰਦੁ ਭਇਆ ਮੇਰੀ ਮਾਏ ਸਤਿਗੁਰੂ ਮੈ ਪਾਇਆ ॥

O mijn moeder, er is een staat van gelukzaligheid in mij opgeweld omdat ik de Ware heb ontmoet Goeroe.

### ਸਤਿਗੁਰੂ ਤ ਪਾਇਆ ਸਹਜ ਸੇਤੀ ਮਨਿ ਵਜੀਆ ਵਾਧਾਈਆ ॥

Wanneer ik de Ware Goeroe ontmoet, verkeer ik in een staat van intuïtieve vrede en evenwicht, alsof een vrolijke melodie trilt in mijn gedachten.

### ਰਾਗ ਰਤਨ ਪਰਵਾਰ ਪਰੀਆ ਸਬਦ ਗਾਵਣ ਆਈਆ ॥

Het lijkt alsof de juweelachtige muziek meedoet met hun sprookjesachtige consorten zijn gekomen om de lof van God te zingen.

### ਸਬਦੇ ਤ ਗਾਵਹੁ ਹਰੀ ਕੇਰਾ ਮਨਿ ਜਿਨੀ ਵਸਾਇਆ ॥

Laten we de lof van God zingen samen met degenen die God in hun leven hebben verankerd en er volledig blij mee zijn.

### ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਅਨੰਦੁ ਹੋਆ ਸਤਿਗੁਰੂ ਮੈ ਪਾਇਆ ॥੧॥

Nanak zegt: Ik ben in gelukzaligheid, omdat ik de Ware Goeroe heb ontmoet. ||1||

### ਏ ਮਨ ਮੇਰਿਆ ਤੂ ਸਦਾ ਰਹੁ ਹਰਿ ਨਾਲੇ ॥

O mijn geest, blijf altijd afgestemd op God.

### ਹਰਿ ਨਾਲਿ ਰਹੁ ਤੂ ਮੰਨ ਮੇਰੇ ਦੂਖ ਸਭਿ ਵਿਸਾਰਣਾ ॥

O mijn geest, blijf gefocust op God; Hij zal al het verdriet uitroeien.

### ਅੰਗੀਕਾਰੁ ਓਹੁ ਕਰੇ ਤੇਰਾ ਕਾਰਜ ਸਭਿ ਸਵਾਰਣਾ ॥

Hij zal u altijd helpen en al uw taken uitvoeren.

### ਸਭਨਾ ਗਲਾ ਸਮਰਥੁ ਸੁਆਮੀ ਸੇ ਕਿਉ ਮਨਹੁ ਵਿਸਾਰੇ ॥

Waarom verlaat u die Meester-God uit uw geest die daartoe in staat is alles?

### ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਮੰਨ ਮੇਰੇ ਸਦਾ ਰਹੁ ਹਰਿ ਨਾਲੇ ॥੨॥

Nanak zegt: O mijn geest, blijf altijd gefocust op God. ||2||

**ਸਾਚੇ ਸਾਹਿਬਾ ਕਿਆ ਨਾਹੀ ਘਰਿ ਤੇਰੈ ॥**

O eeuwige God, wat is er dat niet in Uw hemelse huis is?

**ਘਰਿ ਤ ਤੇਰੈ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਹੈ ਜਿਸੁ ਦੇਹਿ ਸੁ ਪਾਵਏ ॥**

Alles staat onder Uw controle, maar alleen die persoon ontvangt wie U geeft jezelf.

**ਸਦਾ ਸਿਫਤਿ ਸਲਾਹ ਤੇਰੀ ਨਾਮੁ ਮਨਿ ਵਸਾਵਏ ॥**

Dan zingt hij altijd Uw lof en legt Uw Naam vast in de geest.

**ਨਾਮੁ ਜਿਨ ਕੈ ਮਨਿ ਵਸਿਆ ਵਾਜੇ ਸਬਦ ਘਨੇਰੇ ॥**

De goddelijke melodie van de Shabad trilt in de geest waar Naam woont.

**ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਸਚੇ ਸਾਹਿਬ ਕਿਆ ਨਾਹੀ ਘਰਿ ਤੇਰੈ ॥੩॥**

Nanak zegt: O ware Meester, wat is er dat U niet hebt? ||3|

**ਸਾਚਾ ਨਾਮੁ ਮੇਰਾ ਆਧਾਰੇ ॥**

De eeuwige Naam is mijn enige steun.

**ਸਾਚੁ ਨਾਮੁ ਅਧਾਰੁ ਮੇਰਾ ਜਿਨਿ ਭੁਖਾ ਸਭਿ ਗਵਾਈਆ ॥**

De Ware Naam is mijn enige steun die al mijn hebzucht heeft geëlimineerd.

**ਕਰਿ ਸਾਂਤਿ ਸੁਖ ਮਨਿ ਆਇ ਵਸਿਆ ਜਿਨਿ ਇਛਾ ਸਭਿ ਪੁਜਾਈਆ ॥**

Naam brengt vrede en rust en heeft zich eeuwig in mijn hart gemanifesteerd, en dat is ook gebeurd al mijn verlangens vervuld.

**ਸਦਾ ਕੁਰਬਾਣੁ ਕੀਤਾ ਗੁਰੂ ਵਿਟਹੁ ਜਿਸ ਦੀਆ ਏਹਿ ਵਡਿਆਈਆ ॥**

Ik ben voor altijd toegewijd aan de Guru, die zoveel glorie en grootsheid bezit.

**ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਸੁਣਹੁ ਸੰਤਹੁ ਸਬਦਿ ਧਰਹੁ ਪਿਆਰੇ ॥**

Nanak zegt: Luister, o heiligen, veranker de liefde voor het woord van de Guru in uw hart.

**ਸਾਚਾ ਨਾਮੁ ਮੇਰਾ ਆਧਾਰੇ ॥੪॥**

De Eeuwige Naam is de steun van mijn leven. ||4||

**ਵਾਜੇ ਪੰਚ ਸਬਦ ਤਿਤੁ ਘਰਿ ਸਭਾਰੈ ॥**

Dat gezegende hart voelt alsof de vijf oergeluiden daarbinnen trillen.

**ਘਰਿ ਸਭਾਰੀ ਸਬਦ ਵਾਜੇ ਕਲਾ ਜਿਤੁ ਘਰਿ ਧਾਰੀਆ ॥**

O God, dat gezegende hart waarin U Uw kracht hebt ingeprent, voelt dat er voortdurend goddelijke muziek wordt gespeeld.

**ਪੰਚ ਦੂਤ ਤੁਧੁ ਵਸਿ ਕੀਤੇ ਕਾਲੁ ਕੰਟਕੁ ਮਾਰਿਆ ॥**

Je hebt alle vijf demonen van die persoon onder controle gebracht (lust, woede, hebzucht, gehechtheid en ego) en zijn angst voor de dood hebben weggenomen.

**ਧੁਰਿ ਕਰਮਿ ਪਾਇਆ ਤੁਧੁ ਜਿਨ ਕਉ ਸਿ ਨਾਮਿ ਹਰਿ ਕੈ ਲਾਗੇ ॥**

Alleen die mensen concentreerden zich op Gods Naam, in wier lot U de zegeningen van Naam vanaf het allereerste begin hebt geplaatst.

**ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਤਹ ਸੁਖੁ ਹੋਆ ਤਿਤੁ ਘਰਿ ਅਨਹਦ ਵਾਜੇ ॥੫॥**

Nanak zegt dat in die geest de vrede overheerst, alsof de melodie van het voortdurende Goddelijke is Er wordt muziek gespeeld. ||5||

**ਸਾਚੀ ਲਿਵੈ ਬਿਨੁ ਦੇਹ ਨਿਮਾਣੀ ॥**

Zonder het ware verlangen naar God is dit menselijk lichaam volkomen hulpeloos.

**ਦੇਹ ਨਿਮਾਣੀ ਲਿਵੈ ਬਾਝਹੁ ਕਿਆ ਕਰੇ ਵੇਚਾਰੀਆ ॥**

Wat kan dit hulpeloze lichaam doen zonder het ware verlangen naar God?

**ਤੁਧੁ ਬਾਝੁ ਸਮਰਥ ਕੇਇ ਨਾਹੀ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਿ ਬਨਵਾਰੀਆ ॥**

O Meester van het universum, niemand behalve U is almachtig; schenk alstublieft genade.

**ਏਸ ਨਉ ਹੋਰੁ ਥਾਉ ਨਾਹੀ ਸਬਦਿ ਲਾਗਿ ਸਵਾਰੀਆ ॥**

Behalve Jij heeft dit lichaam geen andere steun, het kan alleen verfraaid worden door afstemming naar het Woord van de Goeroe.

**ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਲਿਵੈ ਬਾਝਹੁ ਕਿਆ ਕਰੇ ਵੇਚਾਰੀਆ ॥੬॥**

Nanak zegt: wat kan dit hulpeloze lichaam doen zonder de liefde voor God? ||6||

**ਆਨੰਦੁ ਆਨੰਦੁ ਸਭੁ ਕੇ ਕਹੈ ਆਨੰਦੁ ਗੁਰੂ ਤੇ ਜਾਣਿਆ ॥**

Iedereen praat over gelukzaligheid; maar gelukzaligheid is alleen bekend via de Guru.

**ਜਾਣਿਆ ਆਨੰਦੁ ਸਦਾ ਗੁਰ ਤੇ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰੇ ਪਿਆਰਿਆ ॥**

O mijn dierbare vrienden, pas als de Goeroe zijn genade toont, ontdek je de ware gelukzaligheid van de Guru.

**ਕਰਿ ਕਿਰਪਾ ਕਿਲਵਿਖ ਕਟੇ ਗਿਆਨ ਅੰਜਨੁ ਸਾਰਿਆ ॥**

De Guru schenkt Zijn genade, vernietigt al zijn zonden en zegent hem met de genezing zalf van geestelijke wijsheid.

**ਅੰਦਰਹੁ ਜਿਨ ਕਾ ਮੇਹੁ ਤੁਟਾ ਤਿਨ ਕਾ ਸਬਦੁ ਸਚੈ ਸਵਾਰਿਆ ॥**

egenen die de gehechtheid aan de wereldse dingen van binnenuit uitroeien, hun leven is dat wel verfraaid door de Eeuwige God.

**ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਏਹੁ ਅਨੰਦੁ ਹੈ ਆਨੰਦੁ ਗੁਰ ਤੇ ਜਾਣਿਆ ॥੭॥**

Nanak zegt: dit is de ware gelukzaligheid en dit soort gelukzaligheid kan alleen gekend worden door middel van de Goeroe. ||7||

**ਬਾਬਾ ਜਿਸੁ ਤੂ ਦੇਹਿ ਸੇਈ ਜਨੁ ਪਾਵੈ ॥**

O mijn God, alleen die persoon aan wie U geeft, ontvangt deze gelukzaligheid.

**ਪਾਵੈ ਤ ਸੇ ਜਨੁ ਦੇਹਿ ਜਿਸ ਨੇ ਹੋਰਿ ਕਿਆ ਕਰਹਿ ਵੇਚਾਰਿਆ ॥**

Ja, hij alleen ontvangt deze gave van gelukzaligheid, aan wie U het geeft; wat kunnen de hulpeloze wezens anders doen?

**ਇਕਿ ਭਰਮਿ ਭੂਲੇ ਫਿਰਹਿ ਦਹ ਦਿਸਿ ਇਕਿ ਨਾਮਿ ਲਾਗਿ ਸਵਾਰਿਆ ॥**

Er zijn zij die, door twijfel misleid, in alle tien richtingen blijven ronddwalen, maar er zijn anderen wier leven U verfraait door hen aan Naam te verbinden.

**ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਮਨੁ ਭਇਆ ਨਿਰਮਲੁ ਜਿਨਾ ਭਾਣਾ ਭਾਵਏ ॥**

Door de genade van de Guru wordt de geest van hen die Uw Wil welgevallig is, onberispelijk.

**ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਜਿਸੁ ਦੇਹਿ ਪਿਆਰੇ ਸੇਈ ਜਨੁ ਪਾਵਏ ॥੮॥**

Nanak zegt: O God, alleen hij ontvangt dit geschenk van gelukzaligheid aan wie U het schenkt.

**ਆਵਹੁ ਸੰਤ ਪਿਆਰਿਹੇ ਅਕਥ ਕੀ ਕਰਹ ਕਹਾਣੀ ॥**

Kom, lieve heiligen, laten we nadenken over de deugden van de onbeschrijfelijke God.

**ਕਰਹ ਕਹਾਣੀ ਅਕਥ ਕੇਰੀ ਕਿਤੁ ਦੁਆਰੈ ਪਾਈਐ ॥**

Laten we het over die onbeschrijfelijke God hebben en nadenken over de manier waarop Hij gerealiseerd kan worden.

**ਤਨੁ ਮਨੁ ਧਨੁ ਸਭੁ ਸਉਪਿ ਗੁਰ ਕਉ ਹੁਕਮਿ ਮੰਨਿਐ ਪਾਈਐ ॥**

God kan gerealiseerd worden door ons lichaam, verstand, rijkdom en alles over te geven aan de Guru en Zijn bevel te gehoorzamen.

**ਹੁਕਮੁ ਮੰਨਿਹੁ ਗੁਰੂ ਕੇਰਾ ਗਾਵਹੁ ਸਚੀ ਬਾਣੀ ॥**

O heilige mensen, gehoorzaam het gebod van de goeroe en zing de lof van God

**ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਸੁਣਹੁ ਸੰਤਹੁ ਕਥਿਹੁ ਅਕਥ ਕਹਾਣੀ ॥੯॥**

Nanak zegt, luister o heiligen, denk na over de deugden van de Onbeschrijfelijke God. ||9||

**ਏ ਮਨ ਚੰਚਲਾ ਚਤੁਰਾਈ ਕਿਨੈ ਨ ਪਾਇਆ ॥**

O wispelturige geest, door slimheid heeft niemand ooit God gerealiseerd.

**ਚਤੁਰਾਈ ਨ ਪਾਇਆ ਕਿਨੈ ਤੂ ਸੁਣਿ ਮੰਨ ਮੇਰਿਆ ॥**

Luister, niemand heeft ooit God door slimheid gerealiseerd

**ਏਹ ਮਾਇਆ ਮੋਹਣੀ ਜਿਨਿ ਏਤੁ ਭਰਮਿ ਭੁਲਾਇਆ ॥**

Deze Maya is zo fascinerend; daar is alle twijfel over verdwenen

**ਮਾਇਆ ਤ ਮੋਹਣੀ ਤਿਨੈ ਕੀਤੀ ਜਿਨਿ ਠਗਉਲੀ ਪਾਈਆ ॥**

Deze fascinerende Maya is geschapen door dezelfde God die ook dit misleidende drankje van wereldse illusie aan de stervelingen heeft toegediend.

**ਕੁਰਬਾਣੁ ਕੀਤਾ ਤਿਸੈ ਵਿਟਹੁ ਜਿਨਿ ਮੇਹੁ ਮੀਠਾ ਲਾਇਆ ॥**

Ik draag mezelf op aan God die de gehechtheid aan Maya zo lief heeft gemaakt.

**ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਮਨ ਚੰਚਲ ਚਤੁਰਾਈ ਕਿਨੈ ਨ ਪਾਇਆ ॥੧੦॥**

Nanak zegt: „O mijn kwikgeest, niemand heeft God door slimheid gerealiseerd. ||10||

**ਏ ਮਨ ਪਿਆਰਿਆ ਤੂ ਸਦਾ ਸਚੁ ਸਮਾਲੇ ॥**

O mijn liefste, denk altijd aan de eeuwige God met liefde en toewijding.

**ਏਹੁ ਕੁਟੰਬੁ ਤੂ ਜਿ ਦੇਖਦਾ ਚਲੈ ਨਾਹੀ ਤੇਰੈ ਨਾਲੇ ॥**

Deze familie die je ziet, zal na de dood niet met je meegaan.

**ਸਾਥਿ ਤੇਰੈ ਚਲੈ ਨਾਹੀ ਤਿਸੁ ਨਾਲਿ ਕਿਉ ਚਿਤੁ ਲਾਈਐ ॥**

Waarom hecht je je emotioneel aan datgene wat je uiteindelijk niet zal vergezellen?

**ਐਸਾ ਕੰਮੁ ਮੂਲੇ ਨ ਕੀਚੈ ਜਿਤੁ ਅੰਤਿ ਪਛੋਤਾਈਐ ॥**

Doe nooit zo'n daad, waarvoor je uiteindelijk zult bekeren.

**ਸਤਿਗੁਰੂ ਕਾ ਉਪਦੇਸੁ ਸੁਣਿ ਤੂ ਹੋਵੈ ਤੇਰੈ ਨਾਲੇ ॥**

Luister naar de leringen van de Ware Guru, die voor altijd bij je zullen blijven.

**ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਮਨ ਪਿਆਰੇ ਤੂ ਸਦਾ ਸਚੁ ਸਮਾਲੇ ॥੧੧॥**

Nanak zegt, O mijn liefste geest, denk altijd liefdevol aan de eeuwige God.  
||11||

**ਅਗਮ ਅਗੋਚਰਾ ਤੇਰਾ ਅੰਤੁ ਨ ਪਾਇਆ ॥**

O ondoorgrondelijke en onwaarneembare God, niemand heeft ooit Uw grens gevonden.

**ਅੰਤੋ ਨ ਪਾਇਆ ਕਿਨੈ ਤੇਰਾ ਆਪਣਾ ਆਪੁ ਤੂ ਜਾਣਹੇ ॥**

Ja, niemand heeft Uw grenzen gevonden en alleen U kent Uzelf.

**ਜੀਅ ਜੰਤ ਸਭਿ ਖੇਲੁ ਤੇਰਾ ਕਿਆ ਕੇ ਆਖਿ ਵਖਾਣਏ ॥**

Alle levende wezens en wezens zijn Uw spel; hoe kan iemand U omschrijven?

**ਆਖਹਿ ਤ ਵੇਖਹਿ ਸਭੁ ਤੂਹੈ ਜਿਨਿ ਜਗਤੁ ਉਪਾਇਆ ॥**

U bent het die deze wereld heeft geschapen, U bent het die door elk levend wezen spreekt en voor hen zorgt.

**ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਤੂ ਸਦਾ ਅਗੰਮੁ ਹੈ ਤੇਰਾ ਅੰਤੁ ਨ ਪਾਇਆ ॥੧੨॥**

Nanak zegt, O God! Je bent altijd ondoorgrondelijk, en niemand heeft ooit de grens van je deugden gevonden. ||12||

**ਸੁਰਿ ਨਰ ਮੁਨਿ ਜਨ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਖੋਜਦੇ ਸੁ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਗੁਰ ਤੇ ਪਾਇਆ ॥**

De engelen en wijzen zoeken naar de ambrosiale nectar; maar deze nectar wordt alleen verkregen van de goeroe.



**ਪਾਇਆ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਗੁਰਿ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕੀਨੀ ਸਚਾ ਮਨਿ ਵਸਾਇਆ ॥**

Degene aan wie de Guru genadig is, heeft de nectar van Naam ontvangen doordat hij de eeuwige God in zijn geest heeft verankerd.

**ਜੀਅ ਜੰਤ ਸਭਿ ਤੁਧੁ ਉਪਾਏ ਇਕਿ ਵੇਖਿ ਪਰਸਣਿ ਆਇਆ ॥**

O God, alle levende wezens zijn door U geschapen; veel mensen die de Guru zagen, kwamen naar hem toe om zijn zegeningen te zoeken.

**ਲਬੁ ਲੇਭੁ ਅਹੰਕਾਰੁ ਚੁਕਾ ਸਤਿਗੁਰੁ ਭਲਾ ਭਾਇਆ ॥**

Hun hebzucht en egoïsme zijn verdreven en de Ware Guru lijkt aangenaam.

**ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਜਿਸ ਨੇ ਆਪਿ ਤੁਠਾ ਤਿਨਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਗੁਰ ਤੇ ਪਾਇਆ ॥੧੩॥**

Nanak zegt dat alleen degene aan wie God genadig is geworden, de nectar van Naam van de Guru heeft ontvangen. ||13||

**ਭਗਤਾ ਕੀ ਚਾਲ ਨਿਰਾਲੀ ॥**

De levensstijl van de toegewijden is uniek en duidelijk.

**ਚਾਲਾ ਨਿਰਾਲੀ ਭਗਤਾਹ ਕੇਰੀ ਬਿਖਮ ਮਾਰਗਿ ਚਲਣਾ ॥**

Ja, de levensstijl van de toegewijden is uniek en duidelijk; ze volgen de moeilijkste weg.

**ਲਬੁ ਲੇਭੁ ਅਹੰਕਾਰੁ ਤਜਿ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਬਹੁਤੁ ਨਾਹੀ ਬੋਲਣਾ ॥**

Ze verloochenen hebzucht, egoïsme en wereldse verlangens; ze praten niet veel over zichzelf.

**ਖੰਨਿਅਹੁ ਤਿਖੀ ਵਾਲਹੁ ਨਿਕੀ ਏਤੁ ਮਾਰਗਿ ਜਾਣਾ ॥**

Het pad dat ze in het leven volgen is scherper dan een tweesnijdend zwaard en fijner dan een haar (zwaar en uitdagend).

**ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਜਿਨੀ ਆਪੁ ਤਜਿਆ ਹਰਿ ਵਾਸਨਾ ਸਮਾਣੀ ॥**

Door de genade van de Guru verdwijnen zij die hun zelfvervaardheid hebben verloren; hun verlangen naar maya verdwijnt in de herinnering aan God.

**ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਚਾਲ ਭਗਤਾ ਜੁਗਹੁ ਜੁਗੁ ਨਿਰਾਲੀ ॥੧੪॥**

Nanak zegt dat de levensstijl van Gods toegewijden eeuw na eeuw uniek en duidelijk is gebleven. ||14||

**ਜਿਉ ਤੂ ਚਲਾਇਹਿ ਤਿਵ ਚਲਹ ਸੁਆਮੀ ਹੋਰੁ ਕਿਆ ਜਾਣਾ ਗੁਣ ਤੇਰੇ ॥**

O Meester God, zoals U wilt, gedragen Uw schepselen zich overeenkomstig; ik weet niets meer over Uw deugden.

**ਜਿਵ ਤੂ ਚਲਾਇਹਿ ਤਿਵੈ ਚਲਹ ਜਿਨਾ ਮਾਰਗਿ ਪਾਵਹੇ ॥**

Op welk pad U ons ook bewandelt, wij gedragen ons zoals U dat wilt.

**ਕਰਿ ਕਿਰਪਾ ਜਿਨ ਨਾਮਿ ਲਾਇਹਿ ਸਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਸਦਾ ਧਿਆਵਹੇ ॥**

Door barmhartigheid te tonen, wie U op Naam afstemt, gedenken ze U altijd liefdevol.

**ਜਿਸ ਨੇ ਕਥਾ ਸੁਣਾਇਹਿ ਆਪਣੀ ਸਿ ਗੁਰਦੁਆਰੈ ਸੁਖੁ ਪਾਵਹੇ ॥**

Degenen aan wie U de goddelijke woorden van Uw lofprijzing reciteert, genieten van vrede door de Guru in de heilige gemeente.

**ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਸਚੇ ਸਾਹਿਬ ਜਿਉ ਭਾਵੈ ਤਿਵੈ ਚਲਾਵਹੇ ॥੧੫॥**

Nanak zegt: O eeuwige God, zoals U wilt, zorgt U ervoor dat de wezens zich overeenkomstig gedragen. ||15||

**ਏਹੁ ਸੋਹਿਲਾ ਸਬਦੁ ਸੁਹਾਵਾ ॥**

Dit lied van gelukzaligheid is het mooiste Goddelijke Woord.

**ਸਬਦੇ ਸੁਹਾਵਾ ਸਦਾ ਸੋਹਿਲਾ ਸਤਿਗੁਰੂ ਸੁਣਾਇਆ ॥**

De ware Guru heeft dit eeuwige vreugdelied voorgedragen, dat is verfraaid met het Goddelijke Woord.

**ਏਹੁ ਤਿਨ ਕੈ ਮੰਨਿ ਵਸਿਆ ਜਿਨ ਧੁਰਹੁ ਲਿਖਿਆ ਆਇਆ ॥**

Dit lied van gelukzaligheid is verankerd in de hoofden van degenen die zo voorbestemd zijn.

**ਇਕਿ ਫਿਰਹਿ ਘਨੇਰੇ ਕਰਹਿ ਗਲਾ ਗਲੀ ਕਿਨੈ ਨ ਪਾਇਆ ॥**

Veel stervelingen dwalen rond, pochend over hun oppervlakkige kennis, maar niemand heeft ooit God begrepen en gelukzaligheid ontvangen door alleen maar te praten.

**ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਸਬਦੁ ਸੋਹਿਲਾ ਸਤਿਗੁਰੂ ਸੁਣਾਇਆ ॥੧੬॥**

Nanak zegt dat de ware Guru het goddelijk Woord van gelukzaligheid heeft gereciteerd. ||16||

### **ਪਵਿਤ੍ਰ ਹੋਏ ਸੇ ਜਨਾ ਜਿਨੀ ਹਰਿ ਧਿਆਇਆ ॥**

Het leven van die toegewijden is zuiver geworden, die over God hebben gemediteerd.

### **ਹਰਿ ਧਿਆਇਆ ਪਵਿਤ੍ਰ ਹੋਏ ਗੁਰਮੁਖਿ ਜਿਨੀ ਧਿਆਇਆ ॥**

Ja, degenen die via de Guru liefdevol over God hebben gemediteerd, zijn onberispelijk geworden.

### **ਪਵਿਤ੍ਰ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਕੁਟੰਬ ਸਹਿਤ ਸਿਉ ਪਵਿਤ੍ਰ ਸੰਗਤਿ ਸਬਾਈਆ ॥**

Hun moeder, vader, hun families en al degenen die met hen in contact komen, zijn geheiligd.

### **ਕਹਦੇ ਪਵਿਤ੍ਰ ਸੁਣਦੇ ਪਵਿਤ੍ਰ ਸੇ ਪਵਿਤ੍ਰ ਜਿਨੀ ਮੰਨਿ ਵਸਾਇਆ ॥**

Gods Naam is zo'n bron van gelukzaligheid dat degenen die zich uitspreken en degenen die luisteren zuiver worden. Degenen die het in hun geest verankeren, worden ook onberispelijk.

### **ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਸੇ ਪਵਿਤ੍ਰ ਜਿਨੀ ਗੁਰਮੁਖਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਧਿਆਇਆ ॥੧੭॥**

Nanak zegt dat al diegenen die over Gods Naam hebben gemediteerd, zuiver zijn geworden. ||17||

### **ਕਰਮੀ ਸਹਜੁ ਨ ਉਪਜੈ ਵਿਣੁ ਸਹਜੈ ਸਹਸਾ ਨ ਜਾਇ ॥**

De staat van intuïtieve balans komt niet goed tot stand door rituele daden, en zonder intuïtieve evenwichtigheid gaat het scepticisme niet weg.

### **ਨਹ ਜਾਇ ਸਹਸਾ ਕਿਤੈ ਸੰਜਮਿ ਰਹੇ ਕਰਮ ਕਮਾਏ ॥**

Mensen hebben het opgegeven nadat ze allerlei daden hebben geprobeerd, omdat scepticisme niet weggaat van louter rituele daden.

### **ਸਹਸੈ ਜੀਉ ਮਲੀਣੁ ਹੈ ਕਿਤੁ ਸੰਜਮਿ ਧੋਤਾ ਜਾਏ ॥**

De geest is vervuild door scepticisme; hoe kan die worden gereinigd?

### **ਮੰਨੁ ਧੋਵਹੁ ਸਬਦਿ ਲਾਗਹੁ ਹਰਿ ਸਿਉ ਰਹਹੁ ਚਿਤੁ ਲਾਇ ॥**

Reinig je geest door je aan te passen aan het woord van de Guru en houd je bewustzijn op God gericht.

### **ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਸਹਜੁ ਉਪਜੈ ਇਹੁ ਸਹਸਾ ਇਵ ਜਾਇ ॥੧੮॥**

Nanak zegt dat bij Guru's Grace het intuïtieve evenwicht opwelt, en deze scepsis wordt weggenomen. ||18||

### **ਜੀਅਹੁ ਮੈਲੇ ਬਾਹਰਹੁ ਨਿਰਮਲ ॥**

Sommige mensen lijken uiterlijk puur, maar hun geest is smerig van ondeugden.

### **ਬਾਹਰਹੁ ਨਿਰਮਲ ਜੀਅਹੁ ਤ ਮੈਲੇ ਤਿਨੀ ਜਨਮੁ ਜੁਐ ਹਾਰਿਆ ॥**

Ja, degenen die uiterlijk puur en vervuild van binnen zijn, hebben in dit spel hun mensenleven verloren.

### **ਏਹ ਤਿਸਨਾ ਵਡਾ ਰੋਗੁ ਲਗਾ ਮਰਣੁ ਮਨਹੁ ਵਿਸਾਰਿਆ ॥**

Ze zijn gekweld door de vreselijke ziekte van wereldse verlangens en hebben zelfs de gedachte aan de dood uit hun verstand verloochend.

### **ਵੇਦਾ ਮਹਿ ਨਾਮੁ ਉਤਮੁ ਸੇ ਸੁਣਹਿ ਨਾਹੀ ਫਿਰਹਿ ਜਿਉ ਬੇਤਾਲਿਆ ॥**

In de Veda's is Gods Naam oppermachtig verklaard, maar ze luisteren niet naar dit advies en blijven als geesten ronddwalen.

### **ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਜਿਨ ਸਚੁ ਤਜਿਆ ਕੂੜੇ ਲਾਗੇ ਤਿਨੀ ਜਨਮੁ ਜੁਐ ਹਾਰਿਆ ॥੧੯॥**

Nanak zegt dat zij die de Waarheid (God) verloochenen en zich vastklampen aan onwaarheid (Maya), in dit spel hun menselijk leven hebben verloren. ||19||

### **ਜੀਅਹੁ ਨਿਰਮਲ ਬਾਹਰਹੁ ਨਿਰਮਲ ॥**

Degenen die puur van binnen zijn en ook van buiten onberispelijk.

### **ਬਾਹਰਹੁ ਤ ਨਿਰਮਲ ਜੀਅਹੁ ਨਿਰਮਲ ਸਤਿਗੁਰ ਤੇ ਕਰਣੀ ਕਮਾਣੀ ॥**

Degenen die hun gedrag en manier van leven van de ware Guru hebben geleerd, ja, ze zijn puur van binnen en onberispelijk van buiten.

### **ਕੂੜ ਕੀ ਸੇਇ ਪਹੁਚੈ ਨਾਹੀ ਮਨਸਾ ਸਚਿ ਸਮਾਣੀ ॥**

Zelfs geen greintje onwaarheid raakt hen en hun verlangen naar Maya eindigt in devotionele aanbidding.

### **ਜਨਮੁ ਰਤਨੁ ਜਿਨੀ ਖਟਿਆ ਭਲੇ ਸੇ ਵਣਜਾਰੇ ॥**

Het beste zijn de handelaars van Naam, die het doel van het menselijk leven hebben bereikt door de rijkdom van Naam te verdienen.

### **ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਜਿਨ ਮੰਨੁ ਨਿਰਮਲੁ ਸਦਾ ਰਹਿ ਗੁਰ ਨਾਲੇ ॥੨੦॥**

Nanak zegt dat degenen met een zuivere geest altijd gefocust blijven op het woord van de Guru. ||20||

**ਜੇ ਕੇ ਸਿਖੁ ਗੁਰੂ ਸੇਤੀ ਸਨਮੁਖੁ ਹੋਵੈ ॥**

Als een discipel echt trouw wil worden aan de Guru.

**ਹੋਵੈ ਤ ਸਨਮੁਖੁ ਸਿਖੁ ਕੋਈ ਜੀਅਹੁ ਰਹੈ ਗੁਰ ਨਾਲੇ ॥**

Ja, als een discipel trouw wil worden aan de Guru, dan moet hij de leringen van de Guru oprecht volgen)

**ਗੁਰ ਕੇ ਚਰਨ ਹਿਰਦੈ ਧਿਆਏ ਅੰਤਰ ਆਤਮੈ ਸਮਾਲੇ ॥**

Hij zou over de leringen van de Guru moeten nadenken en ze in het innerlijke geweten moeten verankeren.

**ਆਪੁ ਛਡਿ ਸਦਾ ਰਹੈ ਪਰਣੈ ਗੁਰ ਬਿਨੁ ਅਵਰੁ ਨ ਜਾਣੈ ਕੋਏ ॥**

Door afstand te doen van zelfverwaandheid, moet zo'n persoon altijd afhankelijk zijn van de Guru, en behalve de Guru, mag hij niemand anders volgen voor spirituele begeleiding.

**ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਸੁਣਹੁ ਸੰਤਹੁ ਸੇ ਸਿਖੁ ਸਨਮੁਖੁ ਹੋਏ ॥੨੧॥**

Nanak zegt, luister, o heiligen: zo'n leerling wendt zich met oprecht geloof tot de Guru en wordt trouw aan de Guru. ||21||

**ਜੇ ਕੇ ਗੁਰ ਤੇ ਵੇਮੁਖੁ ਹੋਵੈ ਬਿਨੁ ਸਤਿਗੁਰ ਮੁਕਤਿ ਨ ਪਾਵੈ ॥**

Als iemand zich afwendt van het woord van de Guru, zonder de leringen van de Ware Guru te volgen, zal hij geen bevrijding van Maya vinden.

**ਪਾਵੈ ਮੁਕਤਿ ਨ ਹੋਰ ਥੈ ਕੋਈ ਪੁਛਹੁ ਬਿਬੇਕੀਆ ਜਾਏ ॥**

Je kunt nergens anders bevrijd worden van de band van Maya; ga de wijzen hiernaar vragen.

**ਅਨੇਕ ਜੁਨੀ ਭਰਮਿ ਆਵੈ ਵਿਣੁ ਸਤਿਗੁਰ ਮੁਕਤਿ ਨ ਪਾਏ ॥**

Zo iemand maakt talloze geboorten door, maar zonder de leringen van de Ware Guru te volgen, zal hij niet bevrijd worden van de banden van Maya.

**ਫਿਰਿ ਮੁਕਤਿ ਪਾਏ ਲਾਗਿ ਚਰਣੀ ਸਤਿਗੁਰੁ ਸਬਦੁ ਸੁਣਾਏ ॥**

Bevrijding van de banden van Maya kan alleen worden bereikt door naar de schuilplaats van de Guru te gaan, omdat alleen de ware Guru de rechtvaardige manier van leven onderwijst door middel van het Goddelijk Woord.

**ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਵੀਚਾਰਿ ਦੇਖਹੁ ਵਿਣੁ ਸਤਿਗੁਰ ਮੁਕਤਿ ਨ ਪਾਏ ॥੨੨॥**

Nanak zegt, overweeg dit en zie dat zonder het woord van de Ware Guru men niet bevrijd wordt van de banden van Maya. ||22||

**ਆਵਹੁ ਸਿਖ ਸਤਿਗੁਰੂ ਕੇ ਪਿਆਰਿਹੋ ਗਾਵਹੁ ਸਚੀ ਬਾਣੀ ॥**

O geliefde discipelen van de Ware Guru, kom en zing de Goddelijke Woorden van de Guru.

**ਬਾਣੀ ਤ ਗਾਵਹੁ ਗੁਰੂ ਕੇਰੀ ਬਾਣੀਆ ਸਿਰਿ ਬਾਣੀ ॥**

Zing de goddelijke woorden, de allerhoogste woorden (Bani) van allemaal, uitgesproken door de Guru.

**ਜਿਨ ਕਉ ਨਦਰਿ ਕਰਮੁ ਹੋਵੈ ਹਿਰਦੈ ਤਿਨਾ ਸਮਾਣੀ ॥**

Deze goddelijke woorden van de Guru worden verankerd in het hart van degenen die gezegend zijn met Gods genadeblik.

**ਪੀਵਹੁ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਸਦਾ ਰਹਹੁ ਹਰਿ ਰੰਗਿ ਜਪਿਹੁ ਸਾਰਿਗਾਪਾਣੀ ॥**

Neem deel aan de Ambrosiale Nectar van Naam, blij voor altijd doordrongen van Gods liefde en mediteer met liefdevolle toewijding op God.

**ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਸਦਾ ਗਾਵਹੁ ਏਹ ਸਚੀ ਬਾਣੀ ॥੨੩॥**

Nanak zegt, zing voor altijd deze goddelijke hymnen, uitgesproken door de Guru, voor altijd. ||23||

**ਸਤਿਗੁਰੂ ਬਿਨਾ ਹੋਰ ਕਚੀ ਹੈ ਬਾਣੀ ॥**

De woorden van iemand anders dan de Ware Guru zijn onjuist.

**ਬਾਣੀ ਤ ਕਚੀ ਸਤਿਗੁਰੂ ਬਾਝਹੁ ਹੋਰ ਕਚੀ ਬਾਣੀ ॥**

Ja, zonder dat ze door de ware Guru zijn uitgesproken of goedgekeurd, zijn alle andere hymnen vals.

**ਕਹਦੇ ਕਚੇ ਸੁਣਦੇ ਕਚੇ ਕਚੀ ਆਖਿ ਵਖਾਣੀ ॥**

Onwaar zijn de voordragers, vals zijn de luisteraars en onwaar zijn degenen die over valse Bani spreken.

**ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਿਤ ਕਰਹਿ ਰਸਨਾ ਕਹਿਆ ਕਛੁ ਨ ਜਾਣੀ ॥**

Ze kunnen voortdurend Gods Naam met hun tong reciteren, maar ze begrijpen niet wat ze reciteren.

**ਚਿਤੁ ਜਿਨ ਕਾ ਹਿਰਿ ਲਇਆ ਮਾਇਆ ਬੋਲਨਿ ਪਏ ਰਵਾਣੀ ॥**

Hun bewustzijn is misleid door Maya, ze reciteren gewoon woorden zonder enig begrip.

**ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਸਤਿਗੁਰੂ ਬਾਝਹੁ ਹੋਰ ਕਚੀ ਬਾਣੀ ॥੨੪॥**

Nanak zegt dat zonder te worden uitgesproken of goedgekeurd door de ware Guru, is al het andere Baani (woord) onwaar. ||24||

**ਗੁਰ ਕਾ ਸਬਦੁ ਰਤੰਨੁ ਹੈ ਹੀਰੇ ਜਿਤੁ ਜੜਾਉ ॥**

Het Woord van de Guru is als een geschenk van onschatbare waarde, bezaaid met de deugden van God.

**ਸਬਦੁ ਰਤਨੁ ਜਿਤੁ ਮੰਨੁ ਲਾਗਾ ਏਹੁ ਹੋਆ ਸਮਾਉ ॥**

Degene wiens geest is afgestemd op het onschatbare woord van de Guru, komt hierin samen.

**ਸਬਦ ਸੇਤੀ ਮਨੁ ਮਿਲਿਆ ਸਚੈ ਲਾਇਆ ਭਾਉ ॥**

Iemand wiens geest gericht is op het woord van de Guru, ontwikkelt liefde voor de eeuwige God.

**ਆਪੇ ਹੀਰਾ ਰਤਨੁ ਆਪੇ ਜਿਸ ਨੇ ਦੇਇ ਬੁਝਾਇ ॥**

Degene aan wie God dit begrip zegent, beseft dat Gods Naam en het woord van Zijn lof van onschatbare waarde zijn.

**ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਸਬਦੁ ਰਤਨੁ ਹੈ ਹੀਰਾ ਜਿਤੁ ਜੜਾਉ ॥੨੫॥**

Nanak zegt dat het woord van de Guru als een geschenk van onschatbare waarde is, bezaaid met de onschatbare deugden van God. ||25||

**ਸਿਵ ਸਕਤਿ ਆਪਿ ਉਪਾਇ ਕੈ ਕਰਤਾ ਆਪੇ ਹੁਕਮੁ ਵਰਤਾਏ ॥**

Na de ziel en Maya te hebben geschapen, onderwerpt de Schepper ze aan Zijn bevel.

**ਹੁਕਮੁ ਵਰਤਾਏ ਆਪਿ ਵੇਖੈ ਗੁਰਮੁਖਿ ਕਿਸੈ ਬੁਝਾਏ ॥**

Hij handhaaft zijn bevel en ziet zelf het spel tussen de geest en Maya; Hij geeft het inzicht over dit toneelstuk alleen aan een zeldzame volgeling van de Guru.

**ਤੇੜੇ ਬੰਧਨ ਹੋਵੈ ਮੁਕਤੁ ਸਬਦੁ ਮੰਨਿ ਵਸਾਏ ॥**

Zo iemand legt het woord van de Guru vast in de geest, en hij wordt geëmancipeerd door de banden van Maya te verbreken.

**ਗੁਰਮੁਖਿ ਜਿਸ ਨੇ ਆਪਿ ਕਰੇ ਸੁ ਹੋਵੈ ਏਕਸ ਸਿਉ ਲਿਵ ਲਾਏ ॥**

Degene aan wie God Zelf de wijsheid zegent om de leer van de Guru te volgen, stemt zijn geest liefdevol af op God.

**ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਆਪਿ ਕਰਤਾ ਆਪੇ ਹੁਕਮੁ ਬੁਝਾਏ ॥੨੬॥**

Nanak zegt: Hijzelf is de Schepper, en Zelf openbaart Hij Zijn gebod. ||26||

**ਸਿਮ੍ਰਿਤਿ ਸਾਸਤ੍ਰੁ ਪੁੰਨ ਪਾਪ ਬੀਚਾਰਦੇ ਤਤੈ ਸਾਰ ਨ ਜਾਣੀ ॥**

De lezers van Smritis en de Shastras denken na over goed en kwaad, maar begrijpen de ware essentie van de werkelijkheid niet.

**ਤਤੈ ਸਾਰ ਨ ਜਾਣੀ ਗੁਰੂ ਬਾਝਹੁ ਤਤੈ ਸਾਰ ਨ ਜਾਣੀ ॥**

Ja, ze begrijpen de ware essentie van de werkelijkheid niet en zonder de leringen van de Guru kunnen ze de ware essentie van de werkelijkheid niet kennen.

**ਤਿਹੀ ਗੁਣੀ ਸੰਸਾਰੁ ਕ੍ਰਮਿ ਸੁਤਾ ਸੁਤਿਆ ਰੈਣਿ ਵਿਹਾਣੀ ॥**

De hele wereld is verdiept in de drie geaardheden van Maya en twijfel; ze brengt de nacht van haar leven door in de slaap van onwetendheid.

**ਗੁਰ ਕਿਰਪਾ ਤੇ ਸੇ ਜਨ ਜਾਗੇ ਜਿਨਾ ਹਰਿ ਮਨਿ ਵਸਿਆ ਬੋਲਹਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਬਾਣੀ ॥**

Door de genade van de Guru blijven alleen die mensen wakker uit deze slaap van onwetendheid in wie God woont en die het ambrosiale woord van de Guru chanten.

**ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਸੋ ਤਤੁ ਪਾਏ ਜਿਸ ਨੇ ਅਨਦਿਨੁ ਹਰਿ ਲਿਵ ਲਾਗੈ ਜਾਗਤ ਰੈਣਿ ਵਿਹਾਣੀ ॥੨੭॥**

Nanak zegt dat alleen die persoon de essentie van de werkelijkheid (God) beseft, die altijd doordrongen is van de liefde van God en die zijn leven lang wakker en alert blijft voor de verlokkingen van Maya. ||27||

**ਮਾਤਾ ਕੇ ਉਦਰ ਮਹਿ ਪ੍ਰਤਿਪਾਲ ਕਰੇ ਸੋ ਕਿਉ ਮਨਹੁ ਵਿਸਾਰੀਐ ॥**

Waarom zou je die God verlaten die zorgt voor voedsel in de schoot van de moeder?

**ਮਨਹੁ ਕਿਉ ਵਿਸਾਰੀਐ ਏਵਡੁ ਦਾਤਾ ਜਿ ਅਗਨਿ ਮਹਿ ਆਹਾਰੁ ਪਹੁਚਾਵਏ ॥**

Ja, waarom zou je zo'n grote weldoener uit je hoofd vergeten, die zorgt voor voedsel in het vuur van de baarmoeder?

**ਓਸ ਨੇ ਕਿਹੁ ਪੋਹਿ ਨ ਸਕੀ ਜਿਸ ਨਉ ਆਪਣੀ ਲਿਵ ਲਾਵਏ ॥**

Niets kan degene, die God doordrenkt met Zijn Liefde, schaden.



**ਆਪਣੀ ਲਿਵ ਆਪੇ ਲਾਏ ਗੁਰਮੁਖਿ ਸਦਾ ਸਮਾਲੀਐ ॥**

God zelf brengt Zijn liefde bij, en daarom moeten we, volgens de leringen van de Guru, Hem altijd met liefde en toewijding blijven gedenken.

**ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਏਵਡੁ ਦਾਤਾ ਸੇ ਕਿਉ ਮਨਹੁ ਵਿਸਾਰੀਐ ॥੨੮॥**

Nanak zegt: waarom zou je zo'n grote weldoener uit je hoofd vergeten?

**ਜੈਸੀ ਅਗਨਿ ਉਦਰ ਮਹਿ ਤੈਸੀ ਬਾਹਰਿ ਮਾਇਆ ॥**

Zoals het vuur zich in de baarmoeder bevindt, zo ook het verlangen naar Maya erbuiten.

**ਮਾਇਆ ਅਗਨਿ ਸਭ ਇਕੇ ਜੇਹੀ ਕਰਤੈ ਖੇਲੁ ਰਚਾਇਆ ॥**

Het vuur in de baarmoeder en het brandende verlangen naar Maya (wereldse rijkdom en macht) zijn van dezelfde aard; dat is het toneelstuk dat de Schepper heeft opgezet.

**ਜਾ ਤਿਸੁ ਭਾਣਾ ਤਾ ਜੰਮਿਆ ਪਰਵਾਰਿ ਭਲਾ ਭਾਇਆ ॥**

Wanneer God dat wenst, wordt het kind geboren en de familie is zeer tevreden.

**ਲਿਵ ਛੁੜਕੀ ਲਗੀ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਮਾਇਆ ਅਮਰੁ ਵਰਤਾਇਆ ॥**

De liefde voor God neemt af en het kind raakt gehecht aan wereldse verlangens; het script van Maya loopt op zijn beloop.

**ਏਹ ਮਾਇਆ ਜਿਤੁ ਹਰਿ ਵਿਸਰੈ ਮੇਹੁ ਉਪਜੈ ਭਾਉ ਦੂਜਾ ਲਾਇਆ ॥**

Het is deze Maya, waardoor God wordt vergeten, emotionele gehechtheid en liefde voor dualiteit opwelt.

**ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਜਿਨਾ ਲਿਵ ਲਾਗੀ ਤਿਨੀ ਵਿਚੇ ਮਾਇਆ ਪਾਇਆ ॥੨੯॥**

Nanak zegt dat, dankzij de genade van Guru, degenen die op God zijn afgestemd, Hem hebben gerealiseerd, terwijl ze te midden van Maya leven.

**ਹਰਿ ਆਪਿ ਅਮੁਲਕੁ ਹੈ ਮੁਲਿ ਨ ਪਾਇਆ ਜਾਇ ॥**

God zelf is van onschatbare waarde; Zijn waarde kan niet worden geschat.

**ਮੁਲਿ ਨ ਪਾਇਆ ਜਾਇ ਕਿਸੈ ਵਿਟਹੁ ਰਹੇ ਲੋਕ ਵਿਲਲਾਇ ॥**

Ja, Zijn waarde kan door niemand worden geschat, mensen zijn het proberen beu geworden.

**ਐਸਾ ਸਤਿਗੁਰੁ ਜੇ ਮਿਲੈ ਤਿਸ ਨੇ ਸਿਰੁ ਸਉਪੀਐ ਵਿਚਰੁ ਆਪੁ ਜਾਇ ॥**

Als je de leringen van zo'n Ware Guru ontmoet en volgt, dan verdwijnt de eigenwaan, dan moet men zich volledig aan die Guru overgeven.

**ਜਿਸ ਦਾ ਜੀਉ ਤਿਸੁ ਮਿਲਿ ਰਹੈ ਹਰਿ ਵਸੈ ਮਨਿ ਆਇ ॥**

Als iemand doordrongen blijft van de liefde van God, dan komt God, tot wie hij behoort, in zijn geest wonen.

**ਹਰਿ ਆਪਿ ਅਮੁਲਕੁ ਹੈ ਭਾਗ ਤਿਨਾ ਕੇ ਨਾਨਕਾ ਜਿਨ ਹਰਿ ਪਲੈ ਪਾਇ ॥੩੦॥**

O Nanak, God zelf is van onschatbare waarde, maar ze worden zeer fortuinlijk wie God met de Guru verenigt.

**ਹਰਿ ਰਾਸਿ ਮੇਰੀ ਮਨੁ ਵਣਜਾਰਾ ॥**

Gods naam is mijn rijkdom en mijn verstand is een handelaar in Naam

**ਹਰਿ ਰਾਸਿ ਮੇਰੀ ਮਨੁ ਵਣਜਾਰਾ ਸਤਿਗੁਰ ਤੇ ਰਾਸਿ ਜਾਣੀ ॥**

Ja, Gods naam is mijn ware rijkdom en mijn verstand is een handelaar in Naam. Het is van de ware goeroe dat ik deze rijkdom heb leren kennen.

**ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਿਤ ਜਪਿਹੁ ਜੀਅਹੁ ਲਾਹਾ ਖਟਿਹੁ ਦਿਹਾੜੀ ॥**

O mensen, mediteer elke dag met liefdevolle toewijding op Gods Naam en verdien daar elke dag winst (gelukzaligheid) van.

**ਏਹੁ ਧਨੁ ਤਿਨਾ ਮਿਲਿਆ ਜਿਨ ਹਰਿ ਆਪੇ ਭਾਣਾ ॥**

Alleen zij hebben deze rijkdom ontvangen, die God zelf graag heeft gegeven.

**ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਹਰਿ ਰਾਸਿ ਮੇਰੀ ਮਨੁ ਹੋਆ ਵਣਜਾਰਾ ॥੩੧॥**

Nanak zegt: Gods naam is mijn ware rijkdom, en de geest is zijn handelaar geworden.

**ਏ ਰਸਨਾ ਤੂ ਅਨ ਰਸਿ ਰਾਚਿ ਰਹੀ ਤੇਰੀ ਪਿਆਸ ਨ ਜਾਇ ॥**

O mijn tong, je gaat helemaal op in het proeven van veel verschillende lekkernijen, op deze manier zou je verlangen naar wereldse smaken niet verdwijnen

**ਪਿਆਸ ਨ ਜਾਇ ਹੋਰਤੁ ਕਿਤੈ ਜਿਚਰੁ ਹਰਿ ਰਸੁ ਪਲੈ ਨ ਪਾਇ ॥**

Ja, je verlangen naar verschillende wereldse smaken zal op geen enkele manier verdwijnen, totdat je de subtiele essentie van Gods Naam hebt bereikt.

**ਹਰਿ ਰਸੁ ਪਾਇ ਪਲੈ ਪੀਐ ਹਰਿ ਰਸੁ ਬਹੁੜਿ ਨ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਲਾਰੈ ਆਇ ॥**

Als je de subtiele essentie van Gods Naam ontvangt en deze essentie van Gods Naam opneemt, dan zul je door geen enkel ander verlangen meer last hebben.

**ਏਹੁ ਹਰਿ ਰਸੁ ਕਰਮੀ ਪਾਈਐ ਸਤਿਗੁਰੁ ਮਿਲੈ ਜਿਸੁ ਆਇ ॥**

Door Gods genade wordt deze subtiele essentie van Gods Naam ontvangen door degene die de leringen van de Ware Guru volgt

**ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਹੋਰਿ ਅਨ ਰਸ ਸਭਿ ਵੀਸਰੇ ਜਾ ਹਰਿ ਵਸੈ ਮਨਿ ਆਇ ॥੩੨॥**

Nanak zegt dat wanneer de gelukzaligheid van Naam in de geest zit, alle andere wereldse geneugten worden vergeten.

**ਏ ਸਰੀਰਾ ਮੇਰਿਆ ਹਰਿ ਤੁਮ ਮਹਿ ਜੋਤਿ ਰਖੀ ਤਾ ਤੂ ਜਗ ਮਹਿ ਆਇਆ ॥**

O mijn lichaam, toen God Zijn goddelijk Licht in jou doordrenkte, kwam jij in de wereld.

**ਹਰਿ ਜੋਤਿ ਰਖੀ ਤੁਧੁ ਵਿਚਿ ਤਾ ਤੂ ਜਗ ਮਹਿ ਆਇਆ ॥**

Ja, alleen toen God Zijn goddelijk licht in jou plaatste, kwam je in deze wereld.

**ਹਰਿ ਆਪੇ ਮਾਤਾ ਆਪੇ ਪਿਤਾ ਜਿਨਿ ਜੀਉ ਉਪਾਇ ਜਗਤੁ ਦਿਖਾਇਆ ॥**

God zelf is de moeder en Hijzelf de vader, die na de schepping van de mens voor de wezens zorgt.

**ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਬੁਝਿਆ ਤਾ ਚਲਤੁ ਹੋਆ ਚਲਤੁ ਨਦਰੀ ਆਇਆ ॥**

Wanneer iemand door de genade van de Guru de realiteit van deze wereld begrijpt, realiseert hij zich dat deze wereld een toneelstuk is en niets anders dan een spel van God.

**ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਸ੍ਰਿਸਟਿ ਕਾ ਮੂਲੁ ਰਚਿਆ ਜੋਤਿ ਰਾਖੀ ਤਾ ਤੂ ਜਗ ਮਹਿ ਆਇਆ ॥੩੩॥**

Nanak zegt dat toen God het fundament van het universum legde en Zijn goddelijk licht in jou plaatste, je pas toen in deze wereld kwam.

**ਮਨਿ ਚਾਉ ਭਇਆ ਪ੍ਰਭ ਆਗਮੁ ਸੁਣਿਆ ॥**

Mijn geest is blij geworden toen ik de aanwezigheid van God in mijn hart besefte.

**ਹਰਿ ਮੰਗਲੁ ਗਾਉ ਸਖੀ ਗਿਰੁ ਮੰਦਰੁ ਬਣਿਆ ॥**

O mijn vriend, zing vreugdeliederen, want mijn hart is een tempel voor God geworden.

**ਹਰਿ ਗਾਉ ਮੰਗਲੁ ਨਿਤ ਸਖੀਏ ਸੇਗੁ ਦੂਖੁ ਨ ਵਿਆਪਏ ॥**

Ja, O mijn vriend, zing altijd vreugdevolle liederen van Gods lof; zo zal geen verdriet of pijn ooit toeslaan.

**ਗੁਰ ਚਰਨ ਲਾਗੇ ਦਿਨ ਸਭਾਗੇ ਆਪਣਾ ਪਿਰੁ ਜਾਪਏ ॥**

Gezegend zijn de dagen dat ik gehecht ben aan het woord van de Guru en ik met liefde mediteer op mijn Meester-God.

**ਅਨਹਤ ਬਾਣੀ ਗੁਰ ਸਬਦਿ ਜਾਣੀ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਹਰਿ ਰਸੁ ਭੋਗੇ ॥**

Door het woord van de Guru heb ik de voortdurende melodie van Gods lofprijzing gerealiseerd, en nu geniet ik van de verrukking van Gods Naam.

**ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਪ੍ਰਭੁ ਆਪਿ ਮਿਲਿਆ ਕਰਣ ਕਾਰਣ ਜੋਗੇ ॥੩੪॥**

Nanak zegt: God Zelf, die tot alles in staat is, heeft mij ontmoet.

**ਏ ਸਰੀਰਾ ਮੇਰਿਆ ਇਸੁ ਜਗ ਮਹਿ ਆਇ ਕੈ ਕਿਆ ਤੁਧੁ ਕਰਮ ਕਮਾਇਆ ॥**

O, mijn lichaam, welke waardevolle daden heb je verricht toen je op deze wereld kwam?

**ਕਿ ਕਰਮ ਕਮਾਇਆ ਤੁਧੁ ਸਰੀਰਾ ਜਾ ਤੂ ਜਗ ਮਹਿ ਆਇਆ ॥**

Ja, o mijn lichaam, welke goede daden heb je sinds je op deze wereld bent gekomen?

**ਜਿਨਿ ਹਰਿ ਤੇਰਾ ਰਚਨੁ ਰਚਿਆ ਸੇ ਹਰਿ ਮਨਿ ਨ ਵਸਾਇਆ ॥**

Je hebt niet in je hoofd vastgelegd dat God jou heeft geschapen.

**ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਹਰਿ ਮੰਨਿ ਵਸਿਆ ਪੂਰਬਿ ਲਿਖਿਆ ਪਾਇਆ ॥**

Door de genade van de Guru woont God in de geest van de persoon wiens voorbestemde bestemming is vervuld.

**ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਏਹੁ ਸਰੀਰੁ ਪਰਵਾਣੁ ਹੋਆ ਜਿਨਿ ਸਤਿਗੁਰ ਸਿਉ ਚਿਤੁ ਲਾਇਆ ॥੩੫॥**

Nanak zegt dat hij die zijn aandacht heeft gericht op de leringen van de Guru, het doel van het menselijk leven heeft bereikt en in Gods aanwezigheid is goedgekeurd.

**ਏ ਨੇਤ੍ਰੁ ਮੇਰਿਹੇ ਹਰਿ ਤੁਮ ਮਹਿ ਜੋਤਿ ਧਰੀ ਹਰਿ ਬਿਨੁ ਅਵਰੁ ਨ ਦੇਖਹੁ ਕੋਈ ॥**

O mijn ogen, God heeft Zijn Licht in jou gebracht; aanschouw daarom niemand anders dan God (zie liever God doordringen in iedereen en overal).

**ਹਰਿ ਬਿਨੁ ਅਵਰੁ ਨ ਦੇਖਹੁ ਕੇਈ ਨਦਰੀ ਹਰਿ ਨਿਹਾਲਿਆ ॥**

Zie niets anders dan God overal doordringen, alleen God is het waard om te aanschouwen

**ਏਹੁ ਵਿਸੁ ਸੰਸਾਰੁ ਤੁਮ ਦੇਖਦੇ ਏਹੁ ਹਰਿ ਕਾ ਰੂਪੁ ਹੈ ਹਰਿ ਰੂਪੁ ਨਦਰੀ ਆਇਆ ॥**

O mijn ogen, deze hele wereld die je aanschouwt is de manifestatie van God; het is deze vorm van God die mijn ogen waarnemen.

**ਗੁਰੁ ਪਰਸਾਦੀ ਬੁਝਿਆ ਜਾ ਵੇਖਾ ਹਰਿ ਇਕੁ ਹੈ ਹਰਿ ਬਿਨੁ ਅਵਰੁ ਨ ਕੇਈ ॥**

Door de genade van de Guru heb ik me dit gerealiseerd, en nu zie ik overal waar ik zie maar één God, en behalve God is er niemand anders.

**ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਏਹਿ ਨੇਤ੍ਰੁ ਅੰਧ ਸੇ ਸਤਿਗੁਰਿ ਮਿਲਿਐ ਦਿਬ ਦ੍ਰਿਸਟਿ ਹੋਈ ॥੩੬॥**

Nanak zegt: Voorheen waren deze ogen geestelijk blind, toen ze de ware Guru ontmoetten, kwam er goddelijk licht in hen en nu zien deze ogen God overal.

**ਏ ਸ੍ਰਵਣਹੁ ਮੇਰਿਹੇ ਸਾਚੈ ਸੁਨਣੈ ਨੋ ਪਠਾਏ ॥**

O mijn oren, je bent alleen hierheen gestuurd om naar Gods lof te luisteren.

**ਸਾਚੈ ਸੁਨਣੈ ਨੋ ਪਠਾਏ ਸਰੀਰਿ ਲਾਏ ਸੁਣਹੁ ਸਤਿ ਬਾਣੀ ॥**

Ja, je bent gehecht aan het lichaam en hierheen gestuurd om te luisteren naar de goddelijke woorden van Gods lof van de Guru.

**ਜਿਤੁ ਸੁਣੀ ਮਨੁ ਤਨੁ ਹਰਿਆ ਹੋਆ ਰਸਨਾ ਰਸਿ ਸਮਾਣੀ ॥**

Lichaam en geest worden verjongd door te luisteren naar de goddelijke woorden van Gods lof van de Guru, en de tong wordt ondergedompeld in de nectar van Naam.

**ਸਚੁ ਅਲਖ ਵਿਡਾਣੀ ਤਾ ਕੀ ਗਤਿ ਕਹੀ ਨ ਜਾਏ ॥**

God is zo wonderbaarlijk en onbegrijpelijk dat Zijn toestand niet kan worden beschreven.

**ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਨਾਮੁ ਸੁਣਹੁ ਪਵਿਤ੍ਰੁ ਹੋਵਹੁ ਸਾਚੈ ਸੁਨਣੈ ਨੋ ਪਠਾਏ ॥੩੭॥**

Nanak zegt, luister naar de ambrosiale Naam en word onberispelijk, je bent alleen gemaakt om naar het goddelijke Woord te luisteren.

**ਹਰਿ ਜੀਉ ਗੁਫਾ ਅੰਦਰਿ ਰਖਿ ਕੈ ਵਾਜਾ ਪਵਣੁ ਵਜਾਇਆ ॥**

Door de ziel in de lichaams-grot te plaatsen, blies God er levensadem in, alsof Hij lucht in een muziekinstrument blies.

**ਵਜਾਇਆ ਵਾਜਾ ਪਉਣ ਨਉ ਦੁਆਰੇ ਪਰਗਟੁ ਕੀਏ ਦਸਵਾ ਗੁਪਤੁ ਰਖਾਇਆ ॥**

Ja, God blies de levensadem in het lichaam en onthulde de negen lichaamsorganen via de negen deuren (twee ogen, twee oren, twee neusgaten, één tong en twee uitlaten voor urine en uitwerpselen), maar Hij hield de tiende deur verborgen.

**ਗੁਰਦੁਆਰੈ ਲਾਇ ਭਾਵਨੀ ਇਕਨਾ ਦਸਵਾ ਦੁਆਰੁ ਦਿਖਾਇਆ ॥**

Aan wie God via de Guru met liefde voor Naam zegende, openbaarde Hij hen ook de tiende deur.

**ਤਹ ਅਨੇਕ ਰੂਪ ਨਾਉ ਨਵ ਨਿਧਿ ਤਿਸ ਦਾ ਅੰਤੁ ਨ ਜਾਈ ਪਾਇਆ ॥**

In die allerhoogste geestelijke toestand waarin de tiende deur is geopenbaard, realiseert men zich de onbegrensde rijkdom van Gods Naam in vele prachtige vormen.

**ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਹਰਿ ਪਿਆਰੈ ਜੀਉ ਗੁਫਾ ਅੰਦਰਿ ਰਖਿ ਕੈ ਵਾਜਾ ਪਵਣੁ ਵਜਾਇਆ ॥੩੮॥**

Nanak zegt dat, terwijl hij de ziel in de lichaamsgrot plaatste, de levensadem erin blies alsof hij lucht in een muziekinstrument blies.

**ਏਹੁ ਸਾਚਾ ਸੋਹਿਲਾ ਸਾਚੈ ਘਰਿ ਗਾਵਹੁ ॥**

Zing dit ware loflied van God in de heilige gemeente

**ਗਾਵਹੁ ਤ ਸੋਹਿਲਾ ਘਰਿ ਸਾਚੈ ਜਿਥੈ ਸਦਾ ਸਚੁ ਧਿਆਵਹੇ ॥**

Ja, zing dit gelukzalige lied in de heilige gemeente, waar men voortdurend liefdevol mediteert over de eeuwige God.

**ਸਚੇ ਧਿਆਵਹਿ ਜਾ ਤੁਧੁ ਭਾਵਹਿ ਗੁਰਮੁਖਿ ਜਿਨਾ ਬੁਝਾਵਹੇ ॥**

O God, ze mediteren alleen op U wanneer het U zo behaagt, en aan wie U met dit inzicht zegent via de Guru.

**ਇਹੁ ਸਚੁ ਸਭਨਾ ਕਾ ਖਸਮੁ ਹੈ ਜਿਸੁ ਬਖਸੇ ਸੇ ਜਨੁ ਪਾਵਹੇ ॥**

De eeuwige God is de Meester van alles, alleen zij beseffen Hem over wie Hij genadig wordt.

**ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਸਚੁ ਸੋਹਿਲਾ ਸਾਚੈ ਘਰਿ ਗਾਵਹੇ ॥੩੯॥**

Nanak zegt dat ze, terwijl ze zich bij de heilige gemeente voegen, de lof van God bezingen.

**ਅਨਦੁ ਸੁਣਹੁ ਵਡਭਾਗੀਹੇ ਸਗਲ ਮਨੋਰਥ ਪੂਰੇ ॥**

O gelukkigen, luister naar het lied van gelukzaligheid; door naar dit lied te luisteren, zullen al je wensen in vervulling gaan.

**ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ਪ੍ਰਭੁ ਪਾਇਆ ਉਤਰੇ ਸਗਲ ਵਿਸੁਰੇ ॥**

Degenen die naar het lied van gelukzaligheid hebben geluisterd, hebben God begrepen en al hun zorgen zijn weggenomen

**ਦੁਖ ਰੋਗ ਸੰਤਾਪ ਉਤਰੇ ਸੁਣੀ ਸਚੀ ਬਾਣੀ ॥**

Door naar het Goddelijke Woord te luisteren, zijn al hun zorgen en ellende verdwenen.

**ਸੰਤ ਸਾਜਨ ਭਏ ਸਰਸੇ ਪੂਰੇ ਗੁਰ ਤੇ ਜਾਣੀ ॥**

Door het goddelijke woord van de ware Guru te begrijpen, worden alle heiligen en vrienden verrukt.

**ਸੁਣਤੇ ਪੁਨੀਤ ਕਹਤੇ ਪਵਿਤੁ ਸਤਿਗੁਰੁ ਰਹਿਆ ਭਰਪੂਰੇ ॥**

Degenen die luisteren naar of het woord van de Guru uitspreken, worden onberispelijk als ze de ware goeroe in deze hymne, het lied van gelukzaligheid, zien.

**ਬਿਨਵੰਤਿ ਨਾਨਕੁ ਗੁਰ ਚਰਣ ਲਾਗੇ ਵਾਜੇ ਅਨਹਦ ਤੂਰੇ ॥੪੦॥੧॥**

Nanak stelt nederig dat degenen die zich concentreren op het woord van de Guru, gelukzaligheid in hen opwelt, alsof er voortdurend goddelijke melodieën in hun hoofd klinken.

## ਅਰਦਾਸ

Gebed

### ੴ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫਤਹਿ ॥

God is Eén. Alle overwinning is van de Wonderbaarlijke Goeroe (God).

### ਸ੍ਰੀ ਭਗੌਤੀ ਜੀ ਸਹਾਇ।

Moge het gerespecteerde zwaard (God in de vorm van de Vernietiger van kwaadwillenden) ons helpen!

### ਵਾਰ ਸ੍ਰੀ ਭਗੌਤੀ ਜੀ ਕੀ ਪਾਤਸ਼ਾਹੀ ੧੦॥

Lofzang op het gerespecteerde zwaard geciteerd door de Tiende Goeroe.

### ਪ੍ਰਿਥਮ ਭਗੌਤੀ ਸਿਮਰਿ ਕੈ ਗੁਰ ਨਾਨਕ ਲਈ ਧਿਆਇ ॥

Eerst herinner het zwaard (God in de vorm van de Vernietiger van kwaadwillenden); dan herinner Nanak (denk aan zijn spirituele bijdrage).

### ਫਿਰ ਅੰਗਦ ਗੁਰ ਤੇ ਅਮਰਦਾਸੁ ਰਾਮਦਾਸੈ ਹੋਈ ਸਹਾਇ ॥

Denk vervolgens aan en mediteer over Guru Angad, Guru Amar Das en Guru Ram Das; Mogen zij ons helpen! (denk aan hun spirituele bijdrage)

### ਅਰਜਨ ਹਰਗੋਬਿੰਦ ਨੇ ਸਿਮਰੋ ਸ੍ਰੀ ਹਰਿਰਾਇ ॥

Herinner en mediteer dan over Guru Arjan, Guru Hargobind en de Gerespecteerde Guru Har Rai. (denk aan hun spirituele bijdrage)

### ਸ੍ਰੀ ਹਰਿਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਧਿਆਈਐ ਜਿਸ ਡਿਠੈ ਸਭਿ ਦੁਖ ਜਾਇ ॥

Herinner en mediteer op de gerespecteerde Guru Har Krishan, door wiens aanblik alle pijn verdwijnt. (denk aan hun spirituele bijdrage)

### ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਸਿਮਰਿਐ ਘਰ ਨਉ ਨਿਧਿ ਆਵੈ ਧਾਇ ॥

Herinner Guru Tegh Bahadur en dan zullen negen bronnen van spirituele rijkdom zich haasten naar je huis.

### ਸਭ ਥਾਂਈ ਹੋਇ ਸਹਾਇ ॥

Oh God! Help ons alstublieft overal door *ons de weg te tonen*.



**ਦਸਵਾਂ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਸਾਹਿਬ ਜੀ! ਸਭ ਥਾਂਈ ਹੋਇ ਸਹਾਇ ॥**

Herinner de gerespecteerde Tiende Goeroe Gobind Singh (*denk aan zijn spirituele bijdrage*). Oh God! Help ons alstublieft overal door *ons de weg te tonen*.

**ਦਸਾਂ ਪਾਤਸ਼ਾਹੀਆਂ ਦੀ ਜੋਤ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਪਾਠ ਦੀਦਾਰ ਦਾ ਧਿਆਨ ਧਰ ਕੇ ਬੋਲੋ ਜੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ!**

Denk en mediteer over het goddelijke licht van de Tien Koningen dat vervat is in de gerespecteerde Guru Granth Sahib, richt je gedachten op de goddelijke leer en geniet van het zien van de Guru Granth Sahib; Spreek Wahe Guru (*Wonderbaarlijke God*) uit!

**ਪੰਜਾਂ ਪਿਆਰਿਆਂ, ਚੌਹਾਂ ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਿਆਂ, ਚਾਲ੍ਹੀਆਂ ਮੁਕਤਿਆਂ, ਹਠੀਆਂ ਜਪੀਆਂ, ਤਪੀਆਂ, ਜਿਨ੍ਹਾ ਨਾਮ ਜਪਿਆ, ਵੰਡ ਛਕਿਆ, ਦੇਗ ਚਲਾਈ, ਤੇਗ ਵਾਹੀ, ਦੇਖ ਕੇ ਅਣਡਿੱਠ ਕੀਤਾ, ਤਿਨ੍ਹਾਂ ਪਿਆਰਿਆਂ, ਸਚਿਆਰਿਆਂ ਦੀ ਕਮਾਈ ਦਾ ਧਿਆਨ ਧਰ ਕੇ, ਖਾਲਸਾ ਜੀ ! ਬੋਲੋ ਜੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ!**

Denk aan de daden van de Vijf Beminde, van de vier zonen (*van Guru Gobind Singh*); van de Veertig Martelaren; van de dappere Sikhs met ontembare vastberadenheid; van de toegewijden doordrenkt met de kleur van de Naam; van degenen die opgingen in de Naam; van degenen die de Naam herinnerden en hun voedsel deelden in gezelschap; van degenen die gratis keukens begonnen; van degenen die hun zwaarden hanteerden (*om de waarheid te behouden*); van degenen die de tekortkomingen van anderen over het hoofd zagen; Al deze genoemden waren puur en echt toegewijde; Spreek Wahe Guru (*Wonderbaarlijke God*) uit!

**ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸਿੰਘਾਂ ਸਿੰਘਣੀਆਂ ਨੇ ਧਰਮ ਹੇਤ ਸੀਸ ਦਿੱਤੇ, ਬੰਦ ਬੰਦ ਕਟਾਏ, ਖੋਪਰੀਆਂ ਲੁਹਾਈਆਂ, ਚਰਖੜੀਆਂ ਤੇ ਚੜੇ, ਆਰਿਆਂ ਨਾਲ ਚਿਰਾਏ ਗਏ, ਗੁਰਦੁਆਰਿਆਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਲਈ ਕੁਰਬਾਨੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ, ਧਰਮ ਨਹੀਂ ਹਾਰਿਆ, ਸਿੱਖੀ ਕੇਸਾਂ ਸੁਆਸਾਂ ਨਾਲ ਨਿਬਾਰੀ, ਤਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਮਾਈ ਦਾ ਧਿਆਨ ਧਰ ਕੇ ਖਾਲਸਾ ਜੀ! ਬੋਲੋ ਜੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ!**

Denk aan en herinner de unieke dienst die werd geleverd door die moedige Sikh-mannen en -vrouwen, die hun hoofden opofferden maar hun Sikh-geloof niet opgaven; Die zichzelf in stukken lieten snijden vanuit elk gewricht van het lichaam; Die hun hoofdhuid lieten verwijderen; Die werden vastgebonden en op wielen werden gedraaid en in stukken werden gebroken; Die werden gesneden met zagen; Die levend werden gevild; Die zich opofferden om de waardigheid van de Gurdwara's te handhaven; Die hun Sikh-geloof niet verlieten; Die hun Sikh-geloof behielden en hun lange haar behielden tot hun laatste adem; Spreek Wahe Guru (Wonderbaarlijke God) uit!

**ਪੰਜਾਂ ਤਖਤਾਂ, ਸਰਬੱਤ ਗੁਰਦੁਆਰਿਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਧਰ ਕੇ ਬੋਲੋ ਜੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ!**

Richt je gedachten op alle plaatsen van de Sikh Religie en alle Gurdwara's; Spreek Wahe Guru (*Wonderbaarlijke God*) uit!

**ਪ੍ਰਿਥਮੇ ਸਰਬੱਤ ਖਾਲਸਾ ਜੀ ਕੀ ਅਰਦਾਸ ਹੈ ਜੀ, ਸਰਬੱਤ ਖਾਲਸਾ ਜੀ ਕੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਚਿਤ ਆਵੇ, ਚਿੱਤ ਆਵਨ ਕਾ ਸਦਕਾ ਸਰਬ ਸੁਖ ਹੋਵੇ।**

Eerst maakt de hele gerespecteerde Khalsa deze smeekbede dat ze mogen mediteren op Uw Naam; en moge alle pleziertjes en comfort komen door zulke meditatie.

**ਜਹਾਂ ਜਹਾਂ ਖਾਲਸਾ ਜੀ ਸਾਹਿਬ, ਤਹਾਂ ਤਹਾਂ ਰਛਿਆ ਰਿਆਇਤ, ਦੇਗ ਤੇਗ ਫ਼ਤਹਿ, ਬਿਰਦ ਕੀ ਪੈਜ, ਪੰਥ ਕੀ ਜੀਤ, ਸ੍ਰੀ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਸਹਾਇ, ਖਾਲਸੇ ਜੀ ਕੇ ਬੋਲ ਬਾਲੇ, ਬੋਲੋ ਜੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ!**

Waar de gerespecteerde Khalsa ook aanwezig is, verleen Uw bescherming en genade; Moge de gratis keuken en het zwaard nooit falen; Handhaaf de eer van Uw toegewijden; Schenk overwinning aan het Sikh-volk; Moge het gerespecteerde zwaard altijd te hulp komen; Moge de Khalsa altijd eer ontvangen; Spreek Wahe Guru (Wonderbaarlijke God) uit!

**ਸਿੱਖਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖੀ ਦਾਨ, ਕੇਸ ਦਾਨ, ਰਹਿਤ ਦਾਨ, ਬਿਬੇਕ ਦਾਨ, ਵਿਸਾਹ ਦਾਨ, ਭਰੋਸਾ ਦਾਨ, ਦਾਨਾਂ ਸਿਰ ਦਾਨ, ਨਾਮ ਦਾਨ, ਸ੍ਰੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਜੀ ਦੇ ਇਸ਼ਨਾਨ, ਚੌਕੀਆਂ, ਝੰਡੇ, ਬੁੰਗੇ, ਜੁਗੇ ਜੁਗ ਅਟੱਲ, ਧਰਮ ਕਾ ਜੈਕਾਰ, ਬੋਲੇ ਜੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ!!!**

Verleen alstublieft aan de Sikhs het geschenk van het Sikhisme, het geschenk van lang haar, het geschenk van het naleven van Sikh-wetten, het geschenk van goddelijke kennis, het geschenk van standvastig geloof, het geschenk van geloof en het grootste geschenk van de Naam. O God! Mogen de koren, het landgoed en de vaandels voor altijd bestaan; moge de waarheid altijd zegevieren; spreek Wahe Guru (Wonderbaarlijke God) uit!

**ਸਿੱਖਾਂ ਦਾ ਮਨ ਨੀਵਾਂ, ਮਤ ਉੱਚੀ ਮਤ ਦਾ ਰਾਖਾ ਆਪ ਵਾਹਿਗੁਰੂ।**

Mogen de geesten van alle Sikhs nederig blijven en hun wijsheid verheven; O God! U bent de beschermer van wijsheid.

**ਹੇ ਨਿਮਾਣਿਆਂ ਦੇ ਮਾਣ, ਨਿਤਾਣਿਆਂ ਦੇ ਤਾਣ, ਨਿਓਟਿਆਂ ਦੀ ਓਟ, ਸੱਚੇ ਪਿਤਾ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ! ਆਪ ਦੇ ਹਜ਼ੂਰ.....ਦੀ ਅਰਦਾਸ ਹੈ ਜੀ।**

O Ware Vader, Wahe Guru! U bent de eer van de nederigen, de Kracht van de hulpelozen, de schuilplaats van de daklozen, wij maken nederig gebed in uw aanwezigheid... (*vervang de gelegenheid of het gebed hier*).

**ਅੱਖਰ ਵਾਧਾ ਘਾਟਾ ਭੁੱਲ ਚੁੱਕ ਮਾਫ਼ ਕਰਨੀ। ਸਰਬੱਤ ਦੇ ਕਾਰਜ ਰਾਸ ਕਰਨੇ।**

Gelieve onze fouten en tekortkomingen in het reciteren van het bovenstaande gebed te vergeven. Vervul alstublieft de doelen van allen.

**ਸੇਈ ਪਿਆਰੇ ਮੇਲ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮਿਲਿਆਂ ਤੇਰਾ ਨ ਚਿੱਤਆਵੇ। ਨਾਨਕ ਨਾਮ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ, ਤੇਰੇ ਭਾਣੇ ਸਰਬੱਤ ਦਾ ਭਲਾ।**

Laat ons alstublieft die ware toegewijden ontmoeten bij wie we, door hen te ontmoeten, Uw Naam kunnen herinneren en mediteren. O God! Moge door de Ware Goeroe Nanak Uw Naam verheven worden, en moge alles gedijen volgens Uw wil.

**ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕਾ ਖ਼ਾਲਸਾ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫਤਹਿ**

De Khalsa behoort toe aan God; alle overwinning is de overwinning van God.

## Filosofie voor de reis

De filosofie van het Sikhisme wordt gekenmerkt door logica, alomvattendheid en zijn "zonder opsmuk" benadering van de spirituele en materiële wereld. De theologie is gemarkeerd door eenvoud. In de ethiek van het Sikhisme is er geen conflict tussen de plicht van het individu tegenover zichzelf en die tegenover de samenleving (sangat).

Sikhisme is de jongste wereldreligie, gesticht door Guru Nanak zo'n 500 jaar geleden. Het benadrukt het geloof in Eén Opperwezen en de Schepper (Waheguru) van het universum. Het biedt een eenvoudig recht pad naar eeuwige zaligheid en verspreidt een boodschap van liefde en universele broederschap. Sikhisme is strikt een monotheïstisch geloof en erkent God als de enige die niet onderhevig is aan beperkingen van tijd of ruimte.

Sikhisme gelooft dat er slechts één God is, de Schepper, Onderhouder, Vernietiger, en neemt geen menselijke vorm aan. De theorie van incarnatie heeft geen plaats in het Sikhisme. Het hecht geen waarde aan goden en godinnen en andere godheden.

In het Sikhisme gaan ethiek en religie hand in hand. Men moet morele kwaliteiten in zichzelf kweken en deugden in het dagelijks leven praktiseren om spirituele ontwikkeling te bevorderen. Kwaliteiten zoals eerlijkheid, mededogen, vrijgevigheid, geduld en nederigheid kunnen alleen worden opgebouwd door inspanningen en volharding. De levens van onze Grote Gurus zijn een bron van inspiratie in deze richting.

De Sikh-religie leert dat het doel van het menselijk leven is om de cyclus van geboorte en dood te doorbreken en zich te verenigen met God. Dit kan worden bereikt door de leer van de Guru te volgen, meditatie op de Heilige Naam (Naam) en het verrichten van daden van dienstbaarheid en liefdadigheid.

Naam Marg benadrukt dagelijkse toewijding aan het herinneren van God. Men moet de vijf gevoelens, namelijk Kam (Verlangen), Krodh (woede), Loabh (hebzucht), Moh (wereldse gehechtheid) en Ahankar (trots), beheersen om

verlossing te bereiken. Rituelen en routinepraktijken zoals vasten en bedevaart, voortekenen en ascese worden afgewezen in de Sikh-religie. Het doel van het menselijk leven is om één te worden met God, en dit wordt bereikt door de leer van de Guru Granth Sahib te volgen. Sikhisme benadrukt Bhagti Marg of het pad van toewijding. Het erkent echter wel het belang van Gian Marg (Pad van Kennis) en Karam Marg (Pad van Actie). Het legt de grootste nadruk op de noodzaak om Gods Genade te verdienen om het spirituele doel te bereiken.

Sikhisme is een moderne, logische en praktische religie. Het gelooft dat normaal gezinsleven (Grahast) geen belemmering is voor verlossing. Celibatair leven of verzaking van de wereld is niet noodzakelijk om verlossing te bereiken. Het is mogelijk om onthecht te leven te midden van wereldse problemen en verleidingen. Een devotee moet in de wereld leven en toch zijn hoofd boven de gebruikelijke spanning en onrust houden. Hij moet een geleerde soldaat en heilige voor God zijn.

Sikhisme is een kosmopolitische en een "seculiere religie" en verwerpt dus alle onderscheidingen gebaseerd op kaste, geloof, ras of geslacht. Het gelooft dat alle mensen gelijk zijn in de ogen van God. De Gurus benadrukten gelijkheid van vrouwen en verwierpen de praktijk van vrouwelijke kindermoord en Sati (weduwenverbranding). Ze propageerden actief hertrouwen van weduwen en verwierpen het purdah-systeem (vrouwen die sluiers dragen). Om de geest op Hem gericht te houden, moet men mediteren op de

heilige Naam (Naam) en daden van dienstbaarheid en liefdadigheid verrichten. Het wordt als eervol beschouwd om zijn broodwinning te verdienen door eerlijk werk (Kirat Karna) en niet door bedelen of oneerlijke middelen. Vand Chhakna, delen met anderen, is ook een sociale verantwoordelijkheid. Van het individu wordt verwacht dat hij degenen die hulp nodig hebben helpt, via de Daswandh (10% van zijn inkomsten). Seva, gemeenschapsdienst, is ook een integraal onderdeel van het Sikhisme. De gratis gemeenschapskeuken (langar) die te vinden is bij elke gurdwara en open voor mensen van alle religies, is één uiting van deze gemeenschapsdienst.

De Sikh-religie pleit voor optimisme en hoop. Het aanvaardt niet de ideologie van pessimisme.

De Gurus geloofden dat dit leven een doel en een doel heeft. Het biedt de mogelijkheid tot zelfrealisatie en Godrealisatie. Bovendien is de mens verantwoordelijk voor zijn eigen daden. Hij kan geen immuniteit opeisen voor de resultaten van zijn daden. Hij moet daarom zeer waakzaam zijn in wat hij doet.

De Sikh-heilige tekst, Guru Granth Sahib, is de Eeuwige Guru. Dit is de enige religie die het Heilige Boek de status van religieuze leraar heeft gegeven. Er is geen plaats voor een levende menselijke Goeroe (Dehdhari) in de Sikh-religie.

## Rol van vrouwen in het sikhisme

De principes van het Sikhisme stellen dat vrouwen dezelfde zielen hebben als mannen en een gelijk recht hebben om hun spiritualiteit te cultiveren. Ze kunnen religieuze congregaties leiden, deelnemen aan de Akhand Path (de continue recitatie van de Heilige Geschriften), Kirtan uitvoeren (gezamenlijk zingen van hymnen), werken als Granthis (priesters). Ze kunnen deelnemen aan alle religieuze, culturele, sociale en seculiere activiteiten. Sikhisme was de eerste grote wereldreligie die gelijkheid tussen mannen en vrouwen introduceerde. Guru Nanak predikte gendergelijkheid, en de Gurus die hem opvolgden moedigden vrouwen aan om volledig deel te nemen aan alle activiteiten van de Sikh eredienst en praktijk.

### ***Het Guru Granth Sahib verklaart:***

***"Vrouwen en mannen, allen zijn geschapen door God. Dit alles is het spel van God. Zegt Nanak, heel jouw schepping is goed en heilig." - SGGG p.304***

De Sikh-geschiedenis heeft de rol van vrouwen vastgelegd en hen afgeschilderd als gelijk aan mannen in dienstbaarheid, toewijding, opoffering en moed. Veel voorbeelden van de morele waardigheid, dienstbaarheid en zelfopoffering van vrouwen zijn geschreven in de Sikh-traditie.

Volgens het Sikhisme zijn mannen en vrouwen twee kanten van dezelfde medaille. In het systeem van onderlinge relaties en onderlinge afhankelijkheid waar de man geboren wordt uit de vrouw, en de vrouw wordt geboren uit het zaad van de man. Volgens het Sikhisme kan een man zich niet veilig en compleet voelen in zijn leven zonder een vrouw, en het succes van een man hangt samen met de liefde en steun van de vrouw die haar leven met hem deelt, en vice versa. Guru Nanak zei:

***"[het] is een vrouw die het ras in stand houdt" en dat we niet "vrouw als vervloekt en veroordeeld moeten beschouwen, [wanneer] uit vrouw leiders en koningen worden geboren." SGGG Pagina 473.***

## Redding:

Een belangrijk punt om aan de orde te stellen is of een religie vrouwen in staat acht om verlossing te bereiken, het realiseren van God hier of het hoogste spirituele rijk. Het Guru Granth Sahib verklaart:

***"In alle wezens is de Heer alomtegenwoordig, de Heer doordringt alle vormen, mannelijk en vrouwelijk" (Guru Granth Sahib, p.605).***

Uit de bovenstaande verklaring van het Guru Granth Sahib blijkt dat het licht van God evenzeer rust op beide geslachten. Zowel mannen als vrouwen kunnen daarom op gelijke wijze verlossing bereiken door de leer van de Guru te volgen. In veel religies wordt een vrouw beschouwd als een belemmering voor de spiritualiteit van de man, maar niet in het Sikhisme. De Guru verwerpt dit. In 'Current Thoughts on Sikhism' zegt Alice Basarke:

***"de eerste Guru plaatste vrouw op gelijke voet met man... vrouw was geen belemmering voor man, maar een partner in het dienen van God en het zoeken naar verlossing."***

## Huwelijk

Guru Nanak raadde grhastha aan - het leven van een huisvader, in plaats van celibaat en verzaking. Man en vrouw waren gelijke partners en trouw werd aan beide opgelegd. In de heilige verzen wordt huiselijk geluk gepresenteerd als een gekoesterd ideaal en het huwelijk diende als een lopende metafoor voor de uitdrukking van liefde voor het Goddelijke. Bhai Gurdas, dichter van het vroege Sikhisme en een gezaghebbende uitlegger van de Sikh-doctrine, brengt een hoog eerbetoon aan vrouwen. Hij zegt: ***"Een vrouw is de favoriet in haar ouderlijk huis, geliefd door haar vader en moeder. In het huis van haar schoonouders is ze de pilaar van het gezin, de garantie voor zijn voorspoed... Delend in spirituele wijsheid en verlichting, en begiftigd met nobele kwaliteiten, begeleidt een vrouw, de andere helft van de man, hem naar de deur van bevrijding."*** (Varan, V.16)



## Gelijke status

Om gelijke status tussen mannen en vrouwen te waarborgen, maakten de Gurus geen onderscheid tussen de seksen op het gebied van initiatie, instructie of deelname aan *sangat* (heilige gemeenschap) en *pangat* (samen eten) activiteiten. Volgens Sarup Das Bhalla, Mahima Prakash, had Guru Amar Das een afkeer van het gebruik van de sluier door vrouwen. Hij gaf vrouwen de opdracht om toezicht te houden op sommige gemeenschappen van discipelen en predikte tegen de gewoonte van *sati*. De Sikh-geschiedenis vermeldt de namen van verschillende vrouwen, zoals Mata Gujri, Mai Bhago, Mata Sundari, Rani Sahib Kaur, Rani Sada Kaur en Maharani Jind Kaur, die belangrijke rollen speelden in de gebeurtenissen van hun tijd.

## Onderwijs

Onderwijs wordt als zeer belangrijk beschouwd in het Sikhisme. Het is de sleutel tot iemands succes. Het is een proces van persoonlijke ontwikkeling en het is de reden waarom de 3e Guru veel scholen heeft opgezet. Het Guru Granth Sahib verklaart:

***"Alle goddelijke kennis en overpeinzing wordt verkregen via de Guru" (Guru Granth Sahib, p.831).***

Onderwijs voor iedereen is essentieel, en iedereen moet zich inspannen om het beste te worden wat ze kunnen zijn. Tweeënvijftig van de Sikh-missionarissen die werden uitgezonden door de derde Guru waren vrouwen. In 'The Role and Status of Sikh Women', schrijft Dr. Mohinder Kaur Gill:

***"Guru Amar Das was ervan overtuigd dat geen enkele leer wortel kan schieten, tenzij deze wordt aanvaard door vrouwen.***

”

## Beperkingen op kleding

Afgezien van het vereisen dat vrouwen geen sluier dragen, maakt het Sikhisme een eenvoudige maar zeer belangrijke verklaring met betrekking tot de kledingvoorschriften. Dit geldt voor alle Sikhs, ongeacht het geslacht. Het Guru Granth Sahib verklaart:

***"Vermijd het dragen van die kleren waarin het lichaam ongemakkelijk is en de geest gevuld is met slechte gedachten." - SGGs, Pagina 16***

Zo zullen de Sikhs zich realiseren welk type kleding de geest vult met slechte gedachten en zouden ze deze moeten vermijden. Van Sikh-vrouwen wordt verwacht dat ze zichzelf verdedigen met de Kirpan (zwaard) en anderen; dit is uniek voor vrouwen omdat het de eerste keer in de geschiedenis is dat van vrouwen wordt verwacht dat ze zichzelf verdedigen en ze worden niet verwacht afhankelijk te zijn van mannen voor fysieke bescherming.

### **SGGS-citaten:**

*"In de aarde en in de lucht zie ik geen tweede. Onder alle vrouwen en mannen schijnt Zijn Licht." - SGGS Pagina 223.*

*"Uit vrouw wordt man geboren; in vrouw wordt man verwekt; met vrouw is hij verloofd en getrouwd. Vrouw wordt zijn vriend; via vrouw komen de toekomstige generaties. Als zijn vrouw sterft, zoekt hij een andere vrouw; aan vrouw is hij gebonden. Dus waarom haar slecht noemen? Uit haar worden koningen geboren. Uit vrouw wordt vrouw geboren; zonder vrouw zou er niemand zijn." - Guru Nanak, SGGS Pagina 473.*

### **Wat betreft de bruidsschat:**

*"O mijn Heer, geef mij Uw naam als mijn huwelijkscadeau en bruidsschat." - Shri Guru Ram Das ji, Pagina 78, regel 18 SGGS.*

**Over de praktijk van Purdah:** *"Blijf, blijf, O schoondochter - bedek je gezicht niet met een sluier. Uiteindelijk zal dit je zelfs geen halve schelp brengen. Degene voor jou placht haar gezicht te bedekken; volg niet in haar voetsporen. De enige verdienste van het bedekken van je gezicht is dat mensen voor een paar dagen zullen zeggen: 'Wat een nobele bruid is gekomen'. Je sluier zal alleen waar zijn als je danst, springt en de Glorieuze lof van God zingt." - P. 484, SGGS.*

*Vrouwen en inderdaad alle zielen werden sterk aangemoedigd om een spiritueel leven te leiden: "Kom, mijn lieve zusters en spirituele metgezellen; omhels me stevig in je armen. Laten we samenkomen en verhalen vertellen over onze Almachtige Heer Echtgenoot." - Guru Nanak, pg 17, SGGS.*

*"Vriend, alle andere kleding ruïneert geluk, de kleding die aan de ledematen kwelling is, en met vieze gedachten de geest vult." - SGGS Pagina 16*

## Belang van tulband

**De tulband** is een onlosmakelijk onderdeel geweest van een Sikh. Sinds ongeveer het jaar 1500 en de tijd van Guru Nanak, de oprichter van het Sikhisme, dragen Sikhs de **tulband**.

De tulband of "*pagri*", vaak afgekort tot "*pag*" of "*dastar*", zijn verschillende woorden in verschillende dialecten voor hetzelfde kledingstuk. Al deze woorden verwijzen naar het kledingstuk dat zowel door mannen als vrouwen wordt gedragen om hun hoofd te bedekken. Het is een hoofddekseel bestaande uit een lange sjaalachtige lap stof die om het hoofd wordt gewikkeld, of soms een innerlijke "hoed" of patka. Traditioneel werd de tulband in India alleen gedragen door mannen van hoge status in de samenleving; mannen van lage status of lagere kasten mochten geen tulband dragen.

Hoewel het behoud van ongeschoren haar werd voorgeschreven door Guru Gobind Singh als een van de Vijf K's of vijf geloofsartikelen, is het al lange tijd nauw verbonden met het Sikhisme sinds het allereerste begin van het Sikhisme in 1469. Sikhisme is de enige religie ter wereld waarin het dragen van een tulband verplicht is voor alle volwassen mannen. De overgrote meerderheid van mensen die in westerse landen tulbanden dragen, zijn Sikhs. De Sikh *pagdi* wordt ook wel *dastaar* genoemd.

Sikhs zijn beroemd om hun vele en onderscheidende tulbanden. Traditioneel staat de tulband voor respectabiliteit en was het lange tijd voorbehouden aan de adel. Tijdens de Mughal overheersing van India mochten alleen de moslims een tulband dragen. Alle niet-moslims waren strikt verboden er te dragen.

Guru Gobind Singh, in weerwil van deze inbreuk door de Mughals, vroeg al zijn Sikhs om de tulband te dragen. Dit moest gedragen worden als erkenning van de hoge morele normen die hij had vastgesteld voor zijn Khalsa-volgelingen. Hij wilde dat zijn Khalsa was en vastbesloten was "om zich te onderscheiden van de rest van de wereld". Hij wilde dat ze het unieke pad volgden dat was uitgestippeld door de Sikh Gurus. Zo stond een getulbande Sikh altijd in de schijnwerpers, zoals de Guru bedoelde; want hij wilde dat zijn 'Heilige Soldaten' niet alleen gemakkelijk herkenbaar waren, maar ook gemakkelijk te vinden waren.

Wanneer een Sikh-man of -vrouw een tulband draagt, houdt de tulband op slechts een stuk stof te zijn; want het wordt één geheel met het hoofd van de

Sikh. De tulband, samen met de vier andere geloofsartikelen gedragen door Sikhs, heeft een immense spirituele en wereldse betekenis. Hoewel de reden voor het dragen van een tulband veelvoudig is — soevereiniteit, toewijding, zelfrespect, moed en vroomheid — de belangrijkste reden waarom Sikhs een tulband dragen, is om hun liefde, gehoorzaamheid en respect te tonen voor de stichter van de Khalsa, Guru Gobind Singh.

*"De tulband is het geschenk van onze Goeroe aan ons. Het is hoe we onszelf kronen als de Singhs en Kauris die op de troon van toewijding aan ons eigen hogere bewustzijn zitten. Voor zowel mannen als vrouwen straalt deze projectieve identiteit koninklijkheid, gratie en uniciteit uit. Het is een signaal naar anderen dat we leven in het beeld van Oneindigheid en toegewijd zijn aan het dienen van allen. De tulband vertegenwoordigt niets anders dan volledige toewijding. Wanneer je ervoor kiest om op te vallen door je tulband te knopen, sta je onbevreesd als één enkel persoon te midden van zes miljard mensen. Het is een uiterst opmerkelijke daad."*

## **Nederigheid, de sleutel tot de essentie van jouw reis**

Nederigheid is een belangrijk aspect van het Sikhisme. Volgens dit principe moeten Sikhs zich in nederigheid voor God buigen. Nederigheid of Nimrata, in het Punjabi zijn nauw verwante woorden. **Nimrata** is een deugd die krachtig wordt gepromoot in Gurbani. De vertaling van dit Punjabi-woord is "**Nederigheid**", "**Goedheid**" of "**Bescheidenheid**". Iemand wiens gedachten niet worden afgeleid door het idee dat hij of zij beter of belangrijker is dan iemand anders.

Probleemgebied - geen correcte zin hierboven.

Dit is een belangrijke eigenschap die alle mensen moeten koesteren en die een essentieel onderdeel is van de denkwijze van een Sikh, en deze kwaliteit moet de Sikh te allen tijde vergezellen. De andere vier kwaliteiten in het Sikh-arsenaal zijn: *Waarheid (Sat), Tevredenheid (Santokh), Mededogen (Daya) en Liefde (Pyaar).*

Deze vijf eigenschappen zijn essentieel voor een Sikh, en het is hun plicht om te mediteren en Gurbani te reciteren om deze deugden in te prenten en ze een onderdeel van hun persoonlijkheid te maken.

### **Wat Gurbani ons vertelt:**

"De vrucht van nederigheid is intuïtieve vrede en genoegen. Met nederigheid blijven ze mediteren over God, de Schat van voortreffelijkheid. De godsbewuste persoon is doordrenkt van nederigheid. Degene wiens hart genadig gezegend is met blijvende nederigheid. Het Sikhisme beschouwt nederigheid als een bedelkom voor God."

### **Goeroe Nanak, eerste goeroe van het sikhisme:**

*"Luisteren en geloven met liefde en nederigheid in je gedachten, reinig jezelf met de Naam, bij het heilige heiligdom diep van binnen." - SGGG Pagina 4.*

*"Maak tevredenheid je oorbellen, nederigheid je bedelkom en meditatie de as die je op je lichaam aanbrengt." - SGGG Pagina 6.*

*"In het rijk van nederigheid is het Woord Schoonheid. Vormen van onvergelykbare schoonheid worden daar gevormd." - SGGG Pagina 8.*

*"Bescheidenheid, nederigheid en intuïtief begrip zijn mijn schoonouders." - SGGG Pagina 152.*

## Reis naar spiritualiteit

"Guru Granth Sahib is een eeuwige levende Guru, een poëtische compositie van Sikh Gurus, Hindoeïstische en Islamitische Heiligen. De compilatie is een geschenk van God via hen aan de hele mensheid. De visie in de Guru Granth Sahib is van een samenleving gebaseerd op Goddelijke rechtvaardigheid zonder enige vorm van onderdrukking. Hoewel de Granth de geschriften van het Hindoeïsme en de islam erkent en respecteert, impliceert het geen morele verzoening met een van deze religies. In de Guru Granth Sahib worden vrouwen zeer gerespecteerd met gelijke rollen als mannen. Vrouwen hebben dezelfde zielen als mannen en hebben dus een gelijk recht om hun spiritualiteit te cultiveren met een gelijke kans op bevrijding. Vrouwen kunnen deelnemen aan alle religieuze, culturele en seculiere activiteiten, inclusief het leiden van religieuze congregaties.

Sikhisme pleit voor gelijkheid, sociale rechtvaardigheid, dienstbaarheid aan de mensheid en tolerantie voor andere religies. De essentiële boodschap van het Sikhisme is spirituele toewijding en eerbied voor God te allen tijde, terwijl men de idealen van mededogen, eerlijkheid, nederigheid en vrijgevigheid in het dagelijks leven beoefent.

Gefeliciteerd met het maken van een inspanning om deze spirituele reis voor de ziel te maken. De vertaling kan nooit dicht bij het origineel komen, vooral omdat de complete Guru Granth Sahib in poëzie is geschreven en het gebruik van metaforen de taak buitengewoon moeilijk maakt. In de goddelijke boodschap worden vaak hindoeïstische en islamitische mythologische verhalen gebruikt, zoals Pralahad, Harnakash, Laxmi, Brahma, enz. Lees ze alsjeblieft niet letterlijk, maar begrijp de onderliggende boodschap. De focus ligt op het feit dat God één is en dat de vereniging met Hem het doel is van het menselijk leven.

Dit werk is gedurende vele jaren gedaan door verschillende vrijwilligers, om de goddelijke boodschap in jouw taal te brengen. Als je vragen hebt, neem dan gerust contact met ons op via [walnut@gmail.com](mailto:walnut@gmail.com) en we zouden graag samen met jou op deze reis gaan."