

ੴ

Sodar Rehras sahib

Een reis naar spiritualiteit
Nederlandse vertaling

Inhoudsopgave

1.	Sodar Rehras Sahib -----	1
2.	Gloeiend -----	15
3.	filosofie voor For The Journey-----	19
4.	Rol van vrouwen in het sikhisme-----	22
5.	Belang van tulband-----	26
6.	Nederigheid is de sleutel tot uw reis-----	28



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.

Publisher: SikhBookClub.com

ਸੇ ਦਰੁ ਰਾਗੁ ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੧

Dus Dar~ die deur, Raag Aasaa. Eerste goeroe:

ੴ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥

Eén eeuwige God, gerealiseerd door de genade van de ware Guru:

ਸੇ ਦਰੁ ਤੇਰਾ ਕੇਹਾ ਸੇ ਘਰੁ ਕੇਹਾ ਜਿਤੁ ਬਹਿ ਸਰਬ ਸਮਾਲੇ ॥

O God, hoe schitterend is Uw verblijf en hoe geweldig is die deur, van waaruit U zorg draagt voor heel Uw schepping.

ਵਾਜੇ ਤੇਰੇ ਨਾਦ ਅਨੇਕ ਅਸੰਖਾ ਕੇਤੇ ਤੇਰੇ ਵਾਵਣਹਾਰੇ ॥

In deze prachtige creatie van Yours spelen talloze muzikanten talloze muziekinstrumenten en produceren ze oneindig veel melodieën.

ਕੇਤੇ ਤੇਰੇ ਰਾਗ ਪਰੀ ਸਿਉ ਕਹੀਅਹਿ ਕੇਤੇ ਤੇਰੇ ਗਾਵਣਹਾਰੇ ॥

Talloze zangers zingen samen met hun consorten vele muzikale maten.

ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੇ ਪਵਣੁ ਪਾਣੀ ਬੈਸੰਤਰੁ ਗਾਵੈ ਰਾਜਾ ਧਰਮੁ ਦੁਆਰੇ ॥

De wind, het water en het vuur zingen op hun eigen manier over U; zelfs de Dharamraj, de rechter van onze daden, zingt Uw lof voor de deur.

ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੇ ਚਿਤੁ ਗੁਪਤੁ ਲਿਖਿ ਜਾਣਨਿ ਲਿਖਿ ਲਿਖਿ ਧਰਮੁ ਬੀਚਾਰੇ ॥

Chitra en Gupta (engelen), die het verslag schrijven van de daden van mensen en op wiens platen de dharamraj oordeelt, zingen ook Your Praises.

ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੇ ਈਸਰੁ ਬ੍ਰਹਮਾ ਦੇਵੀ ਸੋਹਨਿ ਤੇਰੇ ਸਦਾ ਸਵਾਰੇ ॥

De god Shiva, Brahma en de godin die door U zijn verfraaid, zingen ook Uw lof.

ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੇ ਇੰਦ੍ਰੁ ਇੰਦ੍ਰਾਸਣਿ ਬੈਠੇ ਦੇਵਤਿਆ ਦਰਿ ਨਾਲੇ ॥

De god Indra, gezeten op zijn troon met vele andere engelen die voor uw deur staan, zingt Uw lof.

ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੇ ਸਿਧ ਸਮਾਧੀ ਅੰਦਰਿ ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੇ ਸਾਧ ਬੀਚਾਰੇ ॥

Talloze heilige mannen prijzen U in diepe meditatie, talloze heiligen bewonderen U terwijl ze in uw gedachten verzonken raken.

ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੇ ਜਤੀ ਸਤੀ ਸੰਤੋਖੀ ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੇ ਵੀਰ ਕਰਾਰੇ ॥

O God, de mannen van discipline, naastenliefde, tevredenheid en dappere krijgers zingen allemaal Uw lof.

ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੇ ਪੰਡਿਤ ਪੜਨਿ ਰਖੀਸੁਰ ਜੁਗੁ ਜੁਗੁ ਵੇਦਾ ਨਾਲੇ ॥

De pandits en de grote wijzen die al eeuwenlang Veda's lezen, zingen Uw lof.

ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੇ ਮੋਹਣੀਆ ਮਨੁ ਮੋਹਨਿ ਸੁਰਗੁ ਮਛੁ ਪਇਆਲੇ ॥

De prachtige fascinerende dienstmeisjes in de hemel, op aarde en in de onderlanden zingen Uw lof.

ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੇ ਰਤਨ ਉਪਾਏ ਤੇਰੇ ਅਠਸਠਿ ਤੀਰਥ ਨਾਲੇ ॥

De kostbare juwelen die door U zijn gemaakt, samen met alle achtenzestig bedevaartsoorden, zingen Uw lof.

ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੇ ਜੋਧ ਮਹਾਬਲ ਸੁਰਾ ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੇ ਖਾਣੀ ਚਾਰੇ ॥

De dappere en machtige krijgers en wezens uit alle vier levensbronnen bezingen je lof.

ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੇ ਖੰਡ ਮੰਡਲ ਬ੍ਰਹਮੰਡਾ ਕਰਿ ਕਰਿ ਰਖੇ ਤੇਰੇ ਧਾਰੇ ॥

Alle continenten, sterrenstelsels en zonnestelsels in het hele universum die door U zijn gecreëerd en ondersteund, zingen over U.

ਸੇਈ ਤੁਧਨੇ ਗਾਵਨਿ ਜੋ ਤੁਧੁ ਭਾਵਨਿ ਰਤੇ ਤੇਰੇ ਭਗਤ ਰਸਾਲੇ ॥

Alleen zij die U welgevallig zijn en werkelijk toegewijd en doordrongen zijn van Uw liefde, zongen Uw lof.

ਹੋਰਿ ਕੇਤੇ ਤੁਧਨੇ ਗਾਵਨਿ ਸੇ ਮੈ ਚਿਤਿ ਨ ਆਵਨਿ ਨਾਨਕੁ ਕਿਆ ਬੀਚਾਰੇ ॥

Veel anderen zingen over Uw grootheid, maar die komen niet bij me op; hoe kan Nanak denken aan al diegenen die Uw lof bezingen?

ਸੇਈ ਸੇਈ ਸਦਾ ਸਚੁ ਸਾਹਿਬੁ ਸਾਚਾ ਸਾਚੀ ਨਾਈ ॥

Alleen God bestaat altijd, de Meester-God en Zijn heerlijkheid zijn eeuwig.

ਹੈ ਭੀ ਹੋਸੀ ਜਾਇ ਨ ਜਾਸੀ ਰਚਨਾ ਜਿਨਿ ਰਚਾਈ ॥

God, die dit universum heeft geschapen, is nu aanwezig, zal ook in de toekomst aanwezig zijn; Hij is niet geboren en Hij zal niet sterven.

ਰੰਗੀ ਰੰਗੀ ਭਾਤੀ ਕਰਿ ਕਰਿ ਜਿਨਸੀ ਮਾਇਆ ਜਿਨਿ ਉਪਾਈ ॥

God die Maya heeft geschapen, in vele kleuren, variëteiten en soorten.

ਕਰਿ ਕਰਿ ਦੇਖੈ ਕੀਤਾ ਆਪਣਾ ਜਿਉ ਤਿਸ ਦੀ ਵਡਿਆਈ ॥

Hij creëert en zorgt vervolgens voor Zijn schepping volgens Zijn wil.

ਜੇ ਤਿਸੁ ਭਾਵੈ ਸੇਈ ਕਰਸੀ ਫਿਰਿ ਹੁਕਮੁ ਨ ਕਰਣਾ ਜਾਈ ॥

Hij doet wat Hem behaagt en niemand kan Hem bevelen geven.

ਸੇ ਪਾਤਿਸਾਹੁ ਸਾਹਾ ਪਤਿਸਾਹਿਬੁ ਨਾਨਕ ਰਹਣੁ ਰਜਾਈ ॥੧॥

O Nanak, God is de keizer van de keizers en leven volgens Zijn wil is het beste voor iedereen.

ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੧ ॥

Raag Aasaa, eerste goeroe:

ਸੁਣਿ ਵਡਾ ਆਖੈ ਸਭੁ ਕੇਇ ॥

O God, bij het horen van anderen zegt iedereen dat U geweldig bent.

ਕੇਵਡੁ ਵਡਾ ਡੀਠਾ ਹੋਇ ॥

Maar hoe geweldig U werkelijk bent, kunt u pas zeggen nadat u zich heeft gevisualiseerd.

ਕੀਮਤਿ ਪਾਇ ਨ ਕਹਿਆ ਜਾਇ ॥

Je creatie kan niet worden geschat of volledig worden beschreven.

ਕਹਣੈ ਵਾਲੇ ਤੇਰੇ ਰਹੇ ਸਮਾਇ ॥੧॥

Wie het probeert te beschrijven, heeft zijn eigen identiteit verloren en is in U opgegaan.

ਵਡੇ ਮੇਰੇ ਸਾਹਿਬਾ ਗਹਿਰ ਗੰਭੀਰਾ ਗੁਣੀ ਗਹੀਰਾ ॥

O mijn grote Meester, U bent enorm genereus en een oceaan van deugden.

ਕੇਇ ਨ ਜਾਣੈ ਤੇਰਾ ਕੇਤਾ ਕੇਵਡੁ ਚੀਰਾ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

Niemand kent de grootsheid van Uw uitgestrektheid. ||1||Pauze||

ਸਭਿ ਸੁਰਤੀ ਮਿਲਿ ਸੁਰਤਿ ਕਮਾਈ ॥

Om Uw grootheid te waarderen, hebben velen, samen met talloze anderen, over U nagedacht

ਸਭ ਕੀਮਤਿ ਮਿਲਿ ਕੀਮਤਿ ਪਾਈ ॥

en vele (filosofen) probeerden met behulp van vele anderen Uw waarde in te schatten.

ਗਿਆਨੀ ਧਿਆਨੀ ਗੁਰ ਗੁਰਹਾਈ ॥

De geleerden, de meditatie-experts, de wijzen en hun ouderen, probeerden allemaal Uw grootheid te beschrijven,

ਕਹਣੁ ਨ ਜਾਈ ਤੇਰੀ ਤਿਲੁ ਵਡਿਆਈ ॥੨॥

maar ik kon zelfs geen greintje Uwe Grootheid beschrijven.

ਸਭਿ ਸਤ ਸਭਿ ਤਪ ਸਭਿ ਚੰਗਿਆਈਆ ॥

Alle liefdadige daden, alle soberheden, alle deugden,

ਸਿਧਾ ਪੁਰਖਾ ਕੀਆ ਵਡਿਆਈਆ ॥

en al de grootsheid van de siddha's met wonderbaarlijke krachten,

ਤੁਧੁ ਵਿਣੁ ਸਿਧੀ ਕਿਨੈ ਨ ਪਾਈਆ ॥

zonder Uw genade zou niemand een van deze krachten kunnen bereiken.

ਕਰਮਿ ਮਿਲੈ ਨਾਹੀ ਠਾਕਿ ਰਹਾਈਆ ॥੩॥

Ze verkrijgen deze krachten alleen door Uw genade, niemand kan het stoppen.
॥3॥

ਆਖਣ ਵਾਲਾ ਕਿਆ ਵੇਚਾਰਾ ॥

O God, hoe kan een hulpeloos mens Uw deugden omschrijven?

ਸਿਫਤੀ ਭਰੇ ਤੇਰੇ ਭੰਡਾਰਾ ॥

Je schatten zitten vol van je deugden.

ਜਿਸੁ ਤੂ ਦੇਹਿ ਤਿਸੈ ਕਿਆ ਚਾਰਾ ॥

Wie je met deze deugden zegent, niemand heeft de macht om zijn pad te belemmeren.

ਨਾਨਕ ਸਚੁ ਸਵਾਰਣਹਾਰਾ ॥੪॥੨॥

O Nanak, God zelf is de verfraaiër van die gelukkige.

ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੧ ॥

Raag Aasaa, eerste goeroe:

ਆਖਾ ਜੀਵਾ ਵਿਸਰੈ ਮਰਿ ਜਾਉ ॥

Als ik Zijn Naam uitspreek, voel ik me geestelijk levend, maar als ik Hem vergeet, voel ik me geestelijk dood.

ਆਖਣਿ ਅਉਖਾ ਸਾਚਾ ਨਾਉ ॥

(Ondanks dat ik dat weet) lijkt het zo moeilijk om Zijn Naam uit te spreken.

ਸਾਚੇ ਨਾਮ ਕੀ ਲਾਗੈ ਭੂਖ ॥

Wanneer iemand een sterk verlangen voelt om Hem met aanbidding te gedenken,

ਉਤੁ ਭੂਖੈ ਖਾਇ ਚਲੀਅਹਿ ਦੁਖ ॥੧॥

door dat verlangen te bevredigen, komt er een einde aan al je lijden.

ਸੇ ਕਿਉ ਵਿਸਰੈ ਮੇਰੀ ਮਾਇ ॥

O, mijn moeder, waarom zou je die God verlaten?

ਸਾਚਾ ਸਾਹਿਬੁ ਸਾਚੈ ਨਾਇ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

wie is de ware Meester en wiens heerlijkheid eeuwigdurend is.

ਸਾਚੇ ਨਾਮ ਕੀ ਤਿਲੁ ਵਡਿਆਈ ॥

Ik probeer zelfs maar een greintje de grootheid van de eeuwige God te beschrijven,

ਆਖਿ ਥਕੇ ਕੀਮਤਿ ਨਹੀ ਪਾਈ ॥

mensen zijn moe geworden, maar ze hebben het niet kunnen beschrijven.

ਜੇ ਸਭਿ ਮਿਲਿ ਕੈ ਆਖਣ ਪਾਹਿ ॥

Zelfs als iedereen bij elkaar zou komen en over Zijn grootheid zou spreken.

ਵਡਾ ਨ ਹੋਵੈ ਘਾਟਿ ਨ ਜਾਇ ॥੨॥

Hij zou niet groter of minder worden. ||2||

ਨਾ ਓਹੁ ਮਰੈ ਨ ਹੋਵੈ ਸੋਗੁ ॥

God sterft niet; er is geen reden om te rouwen.

ਦੇਦਾ ਰਹੈ ਨ ਚੁਕੈ ਭੋਗੁ ॥

Hij blijft geven, en Zijn giften zijn nooit te kort.

ਗੁਣ ਏਹੇ ਹੋਰੁ ਨਾਹੀ ਕੋਇ ॥

De grote deugd is dat er niemand anders is zoals Hij.

ਨਾ ਕੇ ਹੋਆ ਨਾ ਕੇ ਹੋਇ ॥੩॥

Er is nooit geweest en zal er nooit zijn (iemand zoals Hij). ||3||

ਜੇਵਡੁ ਆਪਿ ਤੇਵਡ ਤੇਰੀ ਦਾਤਿ ॥

(O God), Je gaven zijn net zo geweldig als jij.

ਜਿਨਿ ਦਿਨੁ ਕਰਿ ਕੈ ਕੀਤੀ ਰਾਤਿ ॥

(O God), U hebt ook dag en nacht geschapen.

ਖਸਮੁ ਵਿਸਾਰਹਿ ਤੇ ਕਮਜਾਤਿ ॥

Degenen die zo'n meester-God vergeten, zijn ellendig en verachtelijk.

ਨਾਨਕ ਨਾਵੈ ਬਾਝੁ ਸਨਾਤਿ ॥੪॥੩॥

O' Nanak, iemand zonder Naam (Gods herinnering) zijn ellendige verschoppelingen.

ਰਾਗੁ ਗੁਜਰੀ ਮਹਲਾ ੪ ॥

Raag Gujari, vierde goeroe:

ਹਰਿ ਕੇ ਜਨ ਸਤਿਗੁਰ ਸਤ ਪੁਰਖਾ ਹਉ ਬਿਨਉ ਕਰਉ ਗੁਰ ਪਾਸਿ ॥

O de toegewijde van God, de ware Guru, O Ware Oerwezen, ik bied U, mijn Guru, mijn gebeden aan.

ਹਮ ਕੀਰੇ ਕਿਰਮ ਸਤਿਗੁਰ ਸਰਣਾਈ ਕਰਿ ਦਇਆ ਨਾਮੁ ਪਰਗਾਸਿ ॥੧॥

O ware Guru, ik ben nederig en als een nederige worm, ik ben gekomen om uw toevlucht te zoeken. Toon alstublieft genade en verlicht mij met Naam.||1||

ਮੇਰੇ ਮੀਤ ਗੁਰਦੇਵ ਮੇ ਕਉ ਰਾਮ ਨਾਮੁ ਪਰਗਾਸਿ ॥

O, mijn vriend, de goddelijke goeroe, verlicht me met Gods Naam.

ਗੁਰਮਤਿ ਨਾਮੁ ਮੇਰਾ ਪ੍ਰਾਨ ਸਖਾਈ ਹਰਿ ਕੀਰਤਿ ਹਮਰੀ ਰਹਰਾਸਿ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

Naam, dat ik via de leringen van de Guru heb ontvangen, kan mijn levensadem blijven, en het zingen van Gods lof kan de manier van mijn leven worden.||1||Pauze||

ਹਰਿ ਜਨ ਕੇ ਵਡਭਾਗ ਵਡੇਰੇ ਜਿਨ ਹਰਿ ਹਰਿ ਸਰਧਾ ਹਰਿ ਪਿਆਸ ॥

Heel gelukkig zijn die toegewijden van God die er altijd naar verlangen om over Gods Naam te mediteren.

ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਮਿਲੈ ਤ੍ਰਿਪਤਾਸਹਿ ਮਿਲਿ ਸੰਗਤਿ ਗੁਣ ਪਰਗਾਸਿ ॥੨॥

Door Gods Naam te realiseren, worden hun verlangens naar wereldse zaken bevredigd, en door zich aan te sluiten bij het gezelschap van heilige personen manifesteren zich goddelijke deugden in hen.||2||

ਜਿਨ੍ਹੁ ਹਰਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਰਸੁ ਨਾਮੁ ਨ ਪਾਇਆ ਤੇ ਭਾਗਹੀਣ ਜਮ ਪਾਸਿ ॥

Zij die het elixer van Gods Naam niet hebben ontvangen, zijn ongelukkig en blijven geestelijk dood.

ਜੇ ਸਤਿਗੁਰ ਸਰਣਿ ਸੰਗਤਿ ਨਹੀ ਆਏ ਧ੍ਰਿਗੁ ਜੀਵੇ ਧ੍ਰਿਗੁ ਜੀਵਾਸਿ ॥੩॥

Degenen die niet naar de schuilplaats en gemeente van de ware Guru zijn gekomen, vervloekt is hun leven en vervloekt is hun hoop op leven. ||3||

ਜਿਨ ਹਰਿ ਜਨ ਸਤਿਗੁਰ ਸੰਗਤਿ ਪਾਈ ਤਿਨ ਧੁਰਿ ਮਸਤਕਿ ਲਿਖਿਆ ਲਿਖਾਸਿ ॥

Die toegewijden van God, die het gezelschap van de ware Guru hebben bereikt, hebben zo'n voorbestemd lot.

ਧੰਨੁ ਧੰਨੁ ਸਤਸੰਗਤਿ ਜਿਤੁ ਹਰਿ ਰਸੁ ਪਾਇਆ ਮਿਲਿ ਜਨ ਨਾਨਕ ਨਾਮੁ ਪਰਗਾਸਿ ॥੪॥੧॥

O Nanak, gezegend is die heilige gemeenschap waar je het elixer van Gods Naam verkrijgt en je geest verlicht wordt met Naam.||4||1||

ਰਾਗੁ ਗੁਜਰੀ ਮਹਲਾ ੫ ॥

Raag Gujari, vijfde goeroe:

ਕਾਰੇ ਰੇ ਮਨ ਚਿਤਵਹਿ ਉਦਮੁ ਜਾ ਆਹਰਿ ਹਰਿ ਜੀਉ ਪਰਿਆ ॥

Oké, waarom blijf je je zorgen maken over de inspanningen om in je levensonderhoud te voorzien, waar God nu al voor zorgt?

ਸੈਲ ਪਥਰ ਮਹਿ ਜੰਤ ਉਪਾਏ ਤਾ ਕਾ ਰਿਜਕੁ ਆਰੈ ਕਰਿ ਧਰਿਆ ॥੧॥

Zelfs in verlaten rotsen en stenen schiep Hij de levende wezens, en Hij heeft hun voedsel daar al geplaatst. ||1||

ਮੇਰੇ ਮਾਧਉ ਜੀ ਸਤਸੰਗਤਿ ਮਿਲੇ ਸੁ ਤਰਿਆ ॥

O mijn lieve God, wie zich bij de gemeente van heilige personen voegt, is in staat de wereldse oceaan van ondeugden over te steken.

ਗੁਰ ਪਰਸਾਦਿ ਪਰਮ ਪਦੁ ਪਾਇਆ ਸੁਕੇ ਕਾਸਟ ਹਰਿਆ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

Door de genade van Guru bereikt hij de hoogste spirituele staat en herwint hij deze nieuwe spirituele energie, zoals een droge boom die weer groen wordt.

||1||Pauze||

ਜਨਨਿ ਪਿਤਾ ਲੋਕ ਸੁਤ ਬਨਿਤਾ ਕੋਇ ਨ ਕਿਸ ਕੀ ਧਰਿਆ ॥

Naar mijn mening, de moeder, vader, vrienden, kinderen en echtgenoot, is niemand de steun waarop je kunt rekenen.

ਸਿਰਿ ਸਿਰਿ ਰਿਜਕੁ ਸੰਬਾਰੇ ਠਾਕੁਰੁ ਕਾਰੇ ਮਨ ਭਉ ਕਰਿਆ ॥੨॥

Naar mijn mening voorziet God in voedsel voor elk individu, waarom ben je daar bang voor? ||2||

ਉਡੈ ਉਡਿ ਆਵੈ ਸੈ ਕੋਸਾ ਤਿਸੁ ਪਾਛੈ ਬਚਰੇ ਛਰਿਆ ॥

De flamingo's vliegen honderden kilometers en laten hun jongen achter.

ਤਿਨ ਕਵਨੁ ਖਲਾਵੈ ਕਵਨੁ ਚੁਗਾਵੈ ਮਨ ਮਹਿ ਸਿਮਰਨੁ ਕਰਿਆ ॥੩॥

Vertel eens, wie voedt ze en wie leert ze zichzelf te voeden? De flamingo blijft ze maar onthouden (en vliegt terug om ze te voeren).

ਸਭ ਨਿਧਾਨ ਦਸ ਅਸਟ ਸਿਧਾਨ ਠਾਕੁਰ ਕਰ ਤਲ ਧਰਿਆ ॥

Alle schatten en de achttien wonderbaarlijke krachten van de Siddha's zijn in Gods macht alsof ze zich in de palm van Zijn hand bevinden.

ਜਨ ਨਾਨਕ ਬਲਿ ਬਲਿ ਸਦ ਬਲਿ ਜਾਈਐ ਤੇਰਾ ਅੰਤੁ ਨ ਪਾਰਾਵਰਿਆ ॥੪॥੧॥

O Nanak, we moeten ons altijd aan zo'n geweldige Meester wijden en zeggen: O God, er komt geen einde aan Uw schepping. ||4||1||

ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੪ ਸੋ ਪੁਰਖੁ

Raag Aasaa, vierde goeroe, So Purakh:

ੴ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥

Eén eeuwige God, gerealiseerd door de genade van de ware Guru:

ਸੋ ਪੁਰਖੁ ਨਿਰੰਜਨੁ ਹਰਿ ਪੁਰਖੁ ਨਿਰੰਜਨੁ ਹਰਿ ਅਗਮਾ ਅਗਮ ਅਪਾਰਾ ॥

Dat alles wat God doordringt onberispelijk is (vrij van de invloed van wereldse gehechtheden), is onbegrijpelijk, ontoegankelijk en onbegrensd.

ਸਭਿ ਧਿਆਵਹਿ ਸਭਿ ਧਿਆਵਹਿ ਤੁਧੁ ਜੀ ਹਰਿ ਸਚੇ ਸਿਰਜਣਹਾਰਾ ॥

O de eeuwige Schepper, iedereen herinnert zich U met liefdevolle toewijding.

ਸਭਿ ਜੀਅ ਤੁਮਾਰੇ ਜੀ ਤੂੰ ਜੀਆ ਕਾ ਦਾਤਾਰਾ ॥

O God, alle levende wezens zijn van U en U bent hun weldoener.

ਹਰਿ ਧਿਆਵਹੁ ਸੰਤਹੁ ਜੀ ਸਭਿ ਦੂਖ ਵਿਸਾਰਣਹਾਰਾ ॥

O lieve heiligen, denk altijd liefdevol aan God, de vernietiger van alle zorgen.

ਹਰਿ ਆਪੇ ਠਾਕੁਰੁ ਹਰਿ ਆਪੇ ਸੇਵਕੁ ਜੀ ਕਿਆ ਨਾਨਕ ਜੰਤ ਵਿਚਾਰਾ ॥੧॥

O Nanak, God zelf is de Meester en Hijzelf de dienaar; (zonder Hem) wat voor bestaan kunnen de arme levende wezens hebben?

ਤੂੰ ਘਟ ਘਟ ਅੰਤਰਿ ਸਰਬ ਨਿਰੰਤਰਿ ਜੀ ਹਰਿ ਏਕੇ ਪੁਰਖੁ ਸਮਾਣਾ ॥

O God, U doordringt alle harten en U alleen bent overal aanwezig.

ਇਕਿ ਦਾਤੇ ਇਕਿ ਭੇਖਾਰੀ ਜੀ ਸਭਿ ਤੇਰੇ ਚੇਜ ਵਿਡਾਣਾ ॥

Sommigen zijn gevers, sommigen zijn bedelaars, dit alles is Uw wonderlijke spel!

ਤੂੰ ਆਪੇ ਦਾਤਾ ਆਪੇ ਭੁਗਤਾ ਜੀ ਹਉ ਤੁਧੁ ਬਿਨੁ ਅਵਰੁ ਨ ਜਾਣਾ ॥

Jijzelf bent de Gever, en Jijzelf bent de genieter; behalve U ken ik niemand anders zoals U.

ਤੂੰ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ਬੇਅੰਤੁ ਬੇਅੰਤੁ ਜੀ ਤੇਰੇ ਕਿਆ ਗੁਣ ਆਖਿ ਵਖਾਣਾ ॥

U bent de Allerhoogste God, onbegrensd en oneindig; over welke deugden van U mag ik spreken en beschrijven?

ਜੇ ਸੇਵਹਿ ਜੇ ਸੇਵਹਿ ਤੁਧੁ ਜੀ ਜਨੁ ਨਾਨਕੁ ਤਿਨ ਕੁਰਬਾਣਾ ॥੨॥

O God, Nanak is toegewijd aan degenen die zich U herinneren en met liefde over U mediteren.

ਹਰਿ ਧਿਆਵਹਿ ਹਰਿ ਧਿਆਵਹਿ ਤੁਧੁ ਜੀ ਸੇ ਜਨ ਜੁਗ ਮਹਿ ਸੁਖਵਾਸੀ ॥

O God, zij die U altijd met liefde en toewijding gedenken, leven in vrede.

ਸੇ ਮੁਕਤੁ ਸੇ ਮੁਕਤੁ ਭਏ ਜਿਨ ਹਰਿ ਧਿਆਇਆ ਜੀ ਤਿਨ ਤੂਟੀ ਜਮ ਕੀ ਫਾਸੀ ॥

Degenen die liefdevol aan God dachten, raakten bevrijd van de banden van materialisme en de angst voor de dood.

ਜਿਨ ਨਿਰਭਉ ਜਿਨ ਹਰਿ ਨਿਰਭਉ ਧਿਆਇਆ ਜੀ ਤਿਨ ਕਾ ਭਉ ਸਭੁ ਗਵਾਸੀ ॥

Degenen die de Onverschrokken God altijd met aanbidding gedenken, Hij roeit al hun angsten uit.

ਜਿਨ ਸੇਵਿਆ ਜਿਨ ਸੇਵਿਆ ਮੇਰਾ ਹਰਿ ਜੀ ਤੇ ਹਰਿ ਹਰਿ ਰੂਪਿ ਸਮਾਸੀ ॥

Wie God altijd met liefdevolle toewijding gedenkt, versmelt uiteindelijk met Hem.

ਸੇ ਧੰਨੁ ਸੇ ਧੰਨੁ ਜਿਨ ਹਰਿ ਧਿਆਇਆ ਜੀ ਜਨੁ ਨਾਨਕੁ ਤਿਨ ਬਲਿ ਜਾਸੀ ॥੩॥

Echt gezegend en gelukkig zijn zij die met liefdevolle toewijding aan God hebben gedacht; Nanak is aan hen toegewijd.

ਤੇਰੀ ਭਗਤਿ ਤੇਰੀ ਭਗਤਿ ਭੰਡਾਰ ਜੀ ਭਰੇ ਬਿਅੰਤ ਬੇਅੰਤਾ ॥

O God, de oneindige schatten van Uw devotionele aanbidding zijn overvol.

ਤੇਰੇ ਭਗਤ ਤੇਰੇ ਭਗਤ ਸਲਾਹਨਿ ਤੁਧੁ ਜੀ ਹਰਿ ਅਨਿਕ ਅਨੇਕ ਅਨੰਤਾ ॥

O God, er zijn talloze toegewijden die U op talloze manieren prijzen.

ਤੇਰੀ ਅਨਿਕ ਤੇਰੀ ਅਨਿਕ ਕਰਹਿ ਹਰਿ ਪੂਜਾ ਜੀ ਤਪੁ ਤਾਪਹਿ ਜਪਹਿ ਬੇਅੰਤਾ ॥

O, God! talloze mensen verrichten aanbidding, reciteren Uw Naam en beoefenen boetedoening.

ਤੇਰੇ ਅਨੇਕ ਤੇਰੇ ਅਨੇਕ ਪੜਹਿ ਬਹੁ ਸਿਮ੍ਰਿਤਿ ਸਾਸਤ ਜੀ ਕਰਿ ਕਿਰਿਆ ਖਟੁ ਕਰਮ ਕਰੰਤਾ ॥

Je talloze toegewijden lezen verschillende Smritis en Shashtra's (religieuze boeken) en voeren de voorgeschreven zes soorten rituelen en religieuze ceremonies uit.

ਸੇ ਭਗਤ ਸੇ ਭਗਤ ਭਲੇ ਜਨ ਨਾਨਕ ਜੀ ਜੇ ਭਾਵਹਿ ਮੇਰੇ ਹਰਿ ਭਗਵੰਤਾ ॥੪॥

O Nanak, gezegend zijn alleen die toegewijden die mijn God welgevallig zijn.

ਤੂੰ ਆਦਿ ਪੁਰਖੁ ਅਪਰੰਪਰੁ ਕਰਤਾ ਜੀ ਤੁਧੁ ਜੇਵਡੁ ਅਵਰੁ ਨ ਕੋਈ ॥

O God, U bent het oerwezen van de Allerhoogste, alles doordringende, onbegrensde schepper van het universum; niemand is zo groot als U.

ਤੂੰ ਜੁਗੁ ਜੁਗੁ ਏਕੇ ਸਦਾ ਸਦਾ ਤੂੰ ਏਕੇ ਜੀ ਤੂੰ ਨਿਹਚਲੁ ਕਰਤਾ ਸੋਈ ॥

Eeuwenlang ben je dezelfde, voor altijd en altijd. Jijzelf bent dezelfde eeuwige Schepper.

ਤੁਧੁ ਆਪੇ ਭਾਵੈ ਸੋਈ ਵਰਤੈ ਜੀ ਤੂੰ ਆਪੇ ਕਰਹਿ ਸੁ ਹੋਈ ॥

O, God! wat U maar wilt, gebeurt en dat alleen gebeurt, wat U zelf doet.

ਤੁਧੁ ਆਪੇ ਸ੍ਰਿਸਟਿ ਸਭ ਉਪਾਈ ਜੀ ਤੁਧੁ ਆਪੇ ਸਿਰਜਿ ਸਭ ਗੋਈ ॥

O, God! Jijzelf hebt het hele universum geschapen en als je dat hebt gedaan, ben jij het die het vernietigt.

ਜਨੁ ਨਾਨਕੁ ਗੁਣ ਗਾਵੈ ਕਰਤੇ ਕੇ ਜੀ ਜੋ ਸਭਸੈ ਕਾ ਜਾਣੇਈ ॥੫॥੧॥

Toegewijde Nanak zingt de lof van de dierbare Schepper, die alles kent.

ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੪ ॥

Raag Aasaa, vierde goeroe:

ਤੂੰ ਕਰਤਾ ਸਚਿਆਰੁ ਮੈਡਾ ਸਾਂਈ ॥

O God, U bent de eeuwige Schepper en mijn Meester.

ਜੇ ਤਉ ਭਾਵੈ ਸੇਈ ਥੀਸੀ ਜੇ ਤੂੰ ਦੇਹਿ ਸੇਈ ਹਉ ਪਾਈ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

Alleen wat U behaagt, gebeurt en ik ontvang wat U me geeft.

ਸਭ ਤੇਰੀ ਤੂੰ ਸਭਨੀ ਧਿਆਇਆ ॥

O God, het hele universum is Uw schepping, en iedereen mediteert op U (iedereen leeft onder Uw bevel).

ਜਿਸ ਨੇ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਹਿ ਤਿਨਿ ਨਾਮ ਰਤਨੁ ਪਾਇਆ ॥

Iemand aan wie U barmhartigheid schenkt, realiseert zich een dierbare Naam.

ਗੁਰਮੁਖਿ ਲਾਧਾ ਮਨਮੁਖਿ ਗਵਾਇਆ ॥

De volgeling van de Guru besefte God en de eigenzinnige mensen verloren de kans om Hem te realiseren.

ਤੁਧੁ ਆਪਿ ਵਿਛੋੜਿਆ ਆਪਿ ਮਿਲਾਇਆ ॥੧॥

O God, U scheidt zelf sommigen van Uzelf en U verenigt zelf sommigen met U op basis van hun daden.

ਤੂੰ ਦਰੀਆਉ ਸਭ ਤੁਝ ਹੀ ਮਾਹਿ ॥

O God, U bent de rivier van het leven en alle wezens zijn slechts golven in die rivier.

ਤੁਝ ਬਿਨੁ ਦੂਜਾ ਕੋਈ ਨਾਹਿ ॥

O God, behalve U is er niemand zoals U.

ਜੀਅ ਜੰਤ ਸਭਿ ਤੇਰਾ ਖੇਲੁ ॥

Alle levende wezens maken deel uit van Uw wonderlijke spel,

ਵਿਜੇਗਿ ਮਿਲਿ ਵਿਛੁੜਿਆ ਸੰਜੋਗੀ ਮੇਲੁ ॥੨॥

Wie bestemd is om gescheiden te worden, blijft gescheiden (van U), en anderen zijn verenigd volgens Uw wil.

ਜਿਸ ਨੇ ਤੂ ਜਾਣਾਇਹਿ ਸੋਈ ਜਨੁ ਜਾਣੈ ॥

O God, iemand die U inspireert te begrijpen, hij alleen begrijpt de rechtvaardige manier van leven,

ਹਰਿ ਗੁਣ ਸਦ ਹੀ ਆਖਿ ਵਖਾਣੈ ॥

en hij zingt altijd Uw lof en beschrijft Uw deugden aan anderen.

ਜਿਨਿ ਹਰਿ ਸੇਵਿਆ ਤਿਨਿ ਸੁਖੁ ਪਾਇਆ ॥

Wie met liefdevolle toewijding aan God heeft gedacht, heeft innerlijke rust verkregen.

ਸਹਜੇ ਹੀ ਹਰਿ ਨਾਮਿ ਸਮਾਇਆ ॥੩॥

en hij versmelt in Uw Naam in een staat van geestelijk evenwicht.

ਤੂ ਆਪੇ ਕਰਤਾ ਤੇਰਾ ਕੀਆ ਸਭੁ ਹੋਇ ॥

O, God! Jijzelf bent de Schepper en alles gebeurt door Jouw toedoen.

ਤੁਧੁ ਬਿਨੁ ਦੂਜਾ ਅਵਰੁ ਨ ਕੋਇ ॥

Behalve Jij is er niemand zoals Jij.

ਤੂ ਕਰਿ ਕਰਿ ਵੇਖਹਿ ਜਾਣਹਿ ਸੋਇ ॥

Je creëert het hele universum, waakt erover en bent je bewust van ieders behoeften.

ਜਨ ਨਾਨਕ ਗੁਰਮੁਖਿ ਪਰਗਟੁ ਹੋਇ ॥੪॥੨॥

O Nanak, iemand die de leringen van de Guru volgt, God manifesteert zich in hem.

ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੧ ॥

Raag Aasaa, eerste goeroe:

ਤਿਤੁ ਸਰਵਰੜੈ ਭਈਲੇ ਨਿਵਾਸਾ ਪਾਣੀ ਪਾਵਕੁ ਤਿਨਹਿ ਕੀਆ ॥

We wonen in deze wereld die lijkt op een vreselijke poel, waar God het vuur van wereldse verlangens heeft geplaatst in plaats van water,

ਪੰਕਜੁ ਮੋਹ ਪਗੁ ਨਹੀ ਚਾਲੈ ਹਮ ਦੇਖਾ ਤਹ ਡੂਬੀਅਲੇ ॥੧॥

en vastzitten in deze dikke modder van wereldse verlangens, kunnen mensen zich niet bewegen naar spirituele groei; ik zie dat velen erin verdrinken.

ਮਨ ਏਕੁ ਨ ਚੇਤਸਿ ਮੂੜ ਮਨਾ ॥

O mijn domme verstand, je herinnert je God niet.

ਹਰਿ ਬਿਸਰਤ ਤੇਰੇ ਗੁਣ ਗਲਿਆ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

Terwijl je God blijft vergeten, verdwijnen je deugden.

ਨਾ ਹਉ ਜਤੀ ਸਤੀ ਨਹੀ ਪੜਿਆ ਮੂਰਖ ਮੁਗਧਾ ਜਨਮੁ ਭਇਆ ॥

O God, ik ben evenmin celibatair, niet barmhartig, noch een geleerde; in feite ben ik mijn hele leven een pure onwetende dwaas geweest.

ਪ੍ਰਣਵਤਿ ਨਾਨਕ ਤਿਨ ਕੀ ਸਰਣਾ ਜਿਨ ਤੂ ਨਾਹੀ ਵੀਸਰਿਆ ॥੨॥੩॥

O God, bewaar me in de beschutting van degenen die U niet zijn vergeten, bidt Nanak.

ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੫ ॥

Raag Aasaa, vijfde goeroe:

ਭਈ ਪਰਾਪਤਿ ਮਾਨੁਖ ਦੇਹੁਰੀਆ ॥

Je bent gezegend met een prachtig menselijk lichaam.

ਗੋਬਿੰਦ ਮਿਲਣ ਕੀ ਇਹ ਤੇਰੀ ਬਰੀਆ ॥

Dit is je enige kans om je met God te verenigen.

ਅਵਰਿ ਕਾਜ ਤੇਰੈ ਕਿਤੈ ਨ ਕਾਮ ॥

Andere wereldse daden hebben geen zin voor jou om God te realiseren,

ਮਿਲੁ ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਭਜੁ ਕੇਵਲ ਨਾਮ ॥੧॥

sluit je daarom aan bij de heilige gemeente en denk liefdevol aan Gods Naam.

ਸਰੰਜਾਮਿ ਲਾਗੁ ਭਵਜਲ ਤਰਨ ਕੈ ॥

Alles in het werk stellen om deze angstaanjagende werelddocean van ondeugden over te steken,

ਜਨਮੁ ਬ੍ਰਿਥਾ ਜਾਤ ਰੰਗਿ ਮਾਇਆ ਕੈ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

anders gaat je leven tevergeefs voorbij in de liefde voor Maya.

ਜਪੁ ਤਪੁ ਸੰਜਮੁ ਧਰਮੁ ਨ ਕਮਾਇਆ ॥

Ik heb geen meditatie, boetedoening, zelfbeheersing of rechtschapen leven beoefend.

ਸੇਵਾ ਸਾਧ ਨ ਜਾਨਿਆ ਹਰਿ ਰਾਇਆ ॥

O soevereine God, ik heb niet eens geleerd om de leringen van de Guru te volgen.

ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਹਮ ਨੀਚ ਕਰੰਮਾ ॥

Nanak zegt dat zelfs mijn daden verachtelijk zijn;

ਸਰਣਿ ਪਰੇ ਕੀ ਰਾਖਹੁ ਸਰਮਾ ॥੨॥੪॥

maar ik ben naar je schuilplaats gekomen, alsjeblieft, red mijn eer.

ਅਰਦਾਸ

Gebed

ੴ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫ਼ਤਹਿ ॥

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 ਲਈਂ 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 ਹੋਈਂ 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 ਨਿਬਾਹੀ, 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 ਮਾਫ 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." - SGGSPagina 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, SGGSPagina 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 SGGSPagina 78.

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, SGGSPagina 484.*

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, SGGSPagina 17.

"Vriend, alle andere kleding ruïneert geluk, de kleding die aan de ledematen kwelling is, en met vieze gedachten de geest vult." - SGGSPagina 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 hoofddeksel 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 *dastar* 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." - SGGGS Pagina 4.

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

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

"Bescheidenheid, nederigheid en intuïtief begrip zijn mijn schoonouders." - SGGGS 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, sociale 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 en we zouden graag samen met jou op deze reis gaan."