



# Sohila Sahib

Een reis naar spiritualiteit  
Nederlandse vertaling

## Inhoudsopgave

1.	Sohaila Sahaib -----	1
2.	Gloeiend -----	7
3.	filosofie voor For The Journey-----	11
4.	Rol van vrouwen in het sikhisme-----	14
5.	Belang van tulband-----	18
6.	Nederigheid is de sleutel tot uw reis-----	20



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

## **ਸੋਹਿਲਾ ਰਾਗੁ ਗਉੜੀ ਦੀਪਕੀ ਮਹਲਾ ੧**

Sohilaa, Het Loflied van God. Raag Gauree Deepakee, eerste goeroe:

### **ੴ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥**

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

### **ਜੈ ਘਰਿ ਕੀਰਤਿ ਆਖੀਐ ਕਰਤੇ ਕਾ ਹੋਇ ਬੀਚਾਰੇ ॥**

O broeder, die heilige gemeente waar Gods lof wordt geciteerd en Zijn deugden worden bejubeld,

### **ਤਿਤੁ ਘਰਿ ਗਾਵਹੁ ਸੋਹਿਲਾ ਸਿਵਰਿਹੁ ਸਿਰਜਣਹਾਰੇ ॥੧॥**

ook jij gaat naar die heilige gemeente, zingt het loflied van God en mediteert liefdevol op de Schepper.

### **ਤੁਮ ਗਾਵਹੁ ਮੇਰੇ ਨਿਰਭਉ ਕਾ ਸੋਹਿਲਾ ॥**

O broeder, zing Sohila (loflied) van mijn onverschrokken God.

### **ਹਉ ਵਾਰੀ ਜਿਤੁ ਸੋਹਿਲੈ ਸਦਾ ਸੁਖੁ ਹੋਇ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥**

Ik wijd me aan dat loflied van God dat eeuwige vrede brengt.

### **ਨਿਤ ਨਿਤ ਜੀਅੜੇ ਸਮਾਲੀਅਨਿ ਦੇਖੈਗਾ ਦੇਵਣਹਾਰੁ ॥**

De grote Weldoener, die dag na dag voor Zijn schepping heeft gezorgd, zal ook in uw behoeften voorzien.

### **ਤੇਰੇ ਦਾਨੈ ਕੀਮਤਿ ਨਾ ਪਵੈ ਤਿਸੁ ਦਾਤੇ ਕਵਣੁ ਸੁਮਾਰੁ ॥੨॥**

O sterveling, als je niet eens de waarde van Zijn gaven kunt inschatten; hoe kun je dan de waarde van die Weldoener beoordelen?

### **ਸੰਬਤਿ ਸਾਹਾ ਲਿਖਿਆ ਮਿਲਿ ਕਰਿ ਪਾਵਹੁ ਤੇਲੁ ॥**

De tijd van mijn vertrek uit deze wereld is vooraf bepaald; O mijn vrienden, bereid mij voor op mijn reis naar het huis van mijn Meester.

### **ਦੇਹੁ ਸਜਣ ਅਸੀਸੜੀਆ ਜਿਉ ਹੋਵੈ ਸਾਹਿਬ ਸਿਉ ਮੇਲੁ ॥੩॥**

O mijn vrienden, schenk zegeningen, zodat ik me kan verenigen met mijn Meester-God.

### **ਘਰਿ ਘਰਿ ਏਹੇ ਪਾਹੁਚਾ ਸਦੜੇ ਨਿਤ ਪਵੰਨਿ ॥**

De aanwijzingen over het vertrek uit deze wereld worden thuis na huis bezorgd, en elke dag worden er mensen gebeld.

**ਸਦਣਹਾਰਾ ਸਿਮਰੀਐ ਨਾਨਕ ਸੇ ਦਿਹ ਆਵੰਨਿ ॥੪॥੧॥**

O Nanak, we moeten God liefdevol gedenken, degene die ons allemaal oproept, want de dag van ons vertrek komt ook dichterbij.

**ਰਾਗੁ ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੧ ॥**

Raag Aasaa, eerste goeroe:

**ਛਿਅ ਘਰ ਛਿਅ ਗੁਰ ਛਿਅ ਉਪਦੇਸ ॥**

Er zijn zes Shastra's, zes leraren en zes doctrines.

**ਗੁਰੁ ਗੁਰੁ ਏਕੇ ਵੇਸ ਅਨੇਕ ॥੧॥**

Maar de leraar van alle leraren is God Zelf in talloze vormen.

**ਬਾਬਾ ਜੈ ਘਰਿ ਕਰਤੇ ਕੀਰਤਿ ਹੋਇ ॥**

O broeder, blijf in die plaats of heilige gemeente waar de Lof van de Schepper wordt bezongen,

**ਸੇ ਘਰੁ ਰਾਖੁ ਵਡਾਈ ਤੋਇ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥**

en blijf in die heilige gemeente; daarin rust uw heerlijkheid.

**ਵਿਸੁਏ ਚਸਿਆ ਘੜੀਆ ਪਹਰਾ ਥਿਤੀ ਵਾਰੀ ਮਾਹੁ ਹੋਆ ॥**

Er zijn vele seconden, minuten, uren, dagen, weken en maanden,

**ਸੂਰਜੁ ਏਕੇ ਰੁਤਿ ਅਨੇਕ ॥**

en er zijn verschillende seizoenen in een jaar, die allemaal afkomstig zijn van dezelfde zon.

**ਨਾਨਕ ਕਰਤੇ ਕੇ ਕੇਤੇ ਵੇਸ ॥੨॥੨॥**

O Nanak, op dezelfde manier zijn er talloze manifestaties van de Schepper, maar Hij is slechts Eén.

**ਰਾਗੁ ਧਨਾਸਰੀ ਮਹਲਾ ੧ ॥**

Raag Dhanasari, eerste goeroe:

**ਗਗਨ ਮੈ ਥਾਲੁ ਰਵਿ ਚੰਦੁ ਦੀਪਕ ਬਨੇ ਤਾਰਿਕਾ ਮੰਡਲ ਜਨਕ ਮੇਤੀ ॥**

O God, de hele schepping verricht Uw Aarti (aanbidding); de hemel is als een schotel waarin de zon en de maan als twee lampen zijn en de sterrenhopen als parels.

**ਧੂਪੁ ਮਲਆਨਲੇ ਪਵਣੁ ਚਵਰੇ ਕਰੇ ਸਗਲ ਬਨਰਾਇ ਫੂਲੰਤ ਜੋਤੀ ॥੧॥**

De geurige lucht van de Maleise berg is als wierook, de waiende wind is als een kosmische chavar (waaier), en de hele vegetatie biedt bloemen voor de Aarti.

**ਕੈਸੀ ਆਰਤੀ ਹੋਇ ॥ ਭਵ ਖੰਡਨਾ ਤੇਰੀ ਆਰਤੀ ॥**

O, de vernietiger van de angst voor geboorte en dood, wat voor een prachtige Aarti (aanbidding) van Jou wordt er verricht?

**ਅਨਹਤਾ ਸਬਦ ਵਾਜੰਤ ਭੇਰੀ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥**

Het continue geluid van de hartslagen van alle levende wezens is als het geluid van de drums die in Your Aartee worden bespeeld.

**ਸਹਸ ਤਵ ਨੈਨ ਨਨ ਨੈਨ ਹਹਿ ਤੇਹਿ ਕਉ ਸਹਸ ਮੂਰਤਿ ਨਨਾ ਏਕ ਤ੍ਰੇਹੀ ॥**

O God, je hebt duizenden ogen (omdat je alles doordringt), maar je hebt geen eigen ogen; je hebt duizenden vormen, maar geen specifieke eigen vorm.

**ਸਹਸ ਪਦ ਬਿਮਲ ਨਨ ਏਕ ਪਦ ਗੰਧ ਬਿਨੁ ਸਹਸ ਤਵ ਗੰਧ ਇਵ ਚਲਤ ਮੇਹੀ ॥੨॥**

Je hebt duizenden smetteloze voeten, maar omdat je vormloos bent, bezit je geen voeten, en je hebt duizenden neuzen, maar je hebt geen neus; deze wonderlijke toneelstukken van jou bekoren mij.

**ਸਭ ਮਹਿ ਜੋਤਿ ਜੋਤਿ ਹੈ ਸੋਇ ॥**

Het licht dat in iedereen stroomt is hetzelfde opperste licht van God.

**ਤਿਸ ਦੈ ਚਾਨਣਿ ਸਭ ਮਹਿ ਚਾਨਣੁ ਹੋਇ ॥**

Het licht dat de geest van iedereen verlicht, is hetzelfde Goddelijke licht.

**ਗੁਰ ਸਾਖੀ ਜੋਤਿ ਪਰਗਟੁ ਹੋਇ ॥**

Maar dit Goddelijke Licht dat in alles doordringt, wordt alleen onthuld door de leringen van de Guru.

**ਜੇ ਤਿਸੁ ਭਾਵੈ ਸੁ ਆਰਤੀ ਹੋਇ ॥੩॥**

Daarom is het aanvaarden van wat God behaagt Zijn ware aarti (aanbidding).

**ਹਰਿ ਚਰਣ ਕਵਲ ਮਕਰੰਦ ਲੇਭਿਤ ਮਨੇ ਅਨਦਿਨੇ ਮੇਹਿ ਆਹੀ ਪਿਆਸਾ ॥**

O God, mijn hart verlangt naar Uw onbevleete Naam; ik heb altijd dorst naar de nectar van Uw Naam, zoals een hommelt naar de lotusbloem.

**ਕ੍ਰਿਪਾ ਜਲੁ ਦੇਹਿ ਨਾਨਕ ਸਾਰਿੰਗ ਕਉ ਹੋਇ ਜਾ ਤੇ ਤੇਰੈ ਨਾਇ ਵਾਸਾ ॥੪॥੩॥**

O God, schenk barmhartigheid aan Saarang (zangvogel) Nanak en zegen met de nectar van Uw Naam zodat ik verzonken blijf in Uw Naam.

**ਰਾਗੁ ਗਉੜੀ ਪੂਰਬੀ ਮਹਲਾ ੪ ॥**

Raag Gauree Poorbee, vierde goeroe:

**ਕਾਮਿ ਕਰੇਧਿ ਨਗਰੁ ਬਹੁ ਭਰਿਆ ਮਿਲਿ ਸਾਧੂ ਖੰਡਲ ਖੰਡਾ ਹੇ ॥**

Dit menselijk lichaam is vervuld van lust en woede, deze ondeugden kunnen alleen worden vernietigd door de leringen van de ware Guru te ontmoeten en te volgen.

**ਪੂਰਬਿ ਲਿਖਤ ਲਿਖੇ ਗੁਰੁ ਪਾਇਆ ਮਨਿ ਹਰਿ ਲਿਵ ਮੰਡਲ ਮੰਡਾ ਹੇ ॥੧॥**

Wie de Guru volgens een vooraf bepaalde bestemming ontmoet, wordt afgestemd op de liefde van God.

**ਕਰਿ ਸਾਧੂ ਅੰਜੁਲੀ ਪੁਨੁ ਵਡਾ ਹੇ ॥**

O broeder, breng nederig eer aan de Guru, dit is een daad van grote verdienste,

**ਕਰਿ ਡੰਡਉਤ ਪੁਨੁ ਵਡਾ ਹੇ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥**

buig voor hem neer; dit is inderdaad een deugdzame daad.

**ਸਾਕਤ ਹਰਿ ਰਸ ਸਾਦੁ ਨ ਜਾਣਿਆ ਤਿਨ ਅੰਤਰਿ ਹਉਮੈ ਕੰਡਾ ਹੇ ॥**

De ongelovige cynici kennen de smaak van de sublieme essentie van Gods Naam niet, omdat egoïsme als een doorn diep in hen is ingebed.

**ਜਿਉ ਜਿਉ ਚਲਹਿ ਚੁਭੈ ਦੁਖੁ ਪਾਵਹਿ ਜਮਕਾਲੁ ਸਹਹਿ ਸਿਰਿ ਡੰਡਾ ਹੇ ॥੨॥**

O God, mijn hart verlangt naar Uw onbevleete Naam; ik heb altijd dorst naar de nectar van Uw Naam, zoals een hommelt naar de lotusbloem.

**ਹਰਿ ਜਨੁ ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮਿ ਸਮਾਣੈ ਦੁਖੁ ਜਨਮ ਮਰਣ ਭਵ ਖੰਡਾ ਹੇ ॥**

Maar Gods toegewijden blijven ondergedompeld in Zijn Naam en hun verdriet gedurende hun hele leven, van geboorte tot dood, is uitgeroeid.

**ਅਬਿਨਾਸੀ ਪੁਰਖੁ ਪਾਇਆ ਪਰਮੇਸਰੁ ਬਹੁ ਸੇਭ ਖੰਡ ਬ੍ਰਹਮੰਡਾ ਹੇ ॥੩॥**

Zij zijn zich bewust van de aldoordringende eeuwige oppergod, en hun roem verspreidt zich in alle gebieden van het universum.

**ਹਮ ਗਰੀਬ ਮਸਕੀਨ ਪ੍ਰਭ ਤੇਰੇ ਹਰਿ ਰਾਖੁ ਰਾਖੁ ਵਡ ਵਡਾ ਹੇ ॥**

O God, we zijn hulpeloos en zachtmoedig, maar toch zijn de Uwe en U de grootste van de groten, bescherm ons alstublieft tegen deze ondeugden.

**ਜਨ ਨਾਨਕ ਨਾਮੁ ਅਧਾਰੁ ਟੇਕ ਹੈ ਹਰਿ ਨਾਮੇ ਹੀ ਸੁਖੁ ਮੰਡਾ ਹੇ ॥੪॥੪॥**

O 'Nanak, iemand wiens enige levensonderhoud en ondersteuning in het leven Naam is, geniet hij van de geestelijke gelukzaligheid door Naam.

**ਰਾਗੁ ਗਉੜੀ ਪੂਰਬੀ ਮਹਲਾ ੫ ॥**

Raag Gauree Poorbee, vijfde goeroe:

**ਕਰਉ ਬੇਨੰਤੀ ਸੁਣਹੁ ਮੇਰੇ ਮੀਤਾ ਸੰਤ ਟਹਲ ਕੀ ਬੇਲਾ ॥**

O, mijn vrienden, luister! Ik ben van mening dat dit menselijk leven de enige kans biedt om de leer van de Guru te volgen.

**ਈਹਾ ਖਾਟਿ ਚਲਹੁ ਹਰਿ ਲਾਹਾ ਆਗੈ ਬਸਨੁ ਸੁਹੇਲਾ ॥੧॥**

Het menselijk leven is de kans om de rijkdom van Gods Naam te verdienen, zodat je vredig zult zijn in de wereld van het hiernamaals.

**ਅਉਧ ਘਟੈ ਦਿਨਸੁ ਰੈਣਾਰੇ ॥**

Elke dag en nacht neemt het resterende leven af:

**ਮਨ ਗੁਰ ਮਿਲਿ ਕਾਜ ਸਵਾਰੇ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥**

Naar mijn mening, bereik het doel van dit leven door de leer van de Guru te volgen.

**ਇਹੁ ਸੰਸਾਰੁ ਬਿਕਾਰੁ ਸੰਸੇ ਮਹਿ ਤਰਿਓ ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ॥**

Deze wereld is verzonken in ondeugden en cynisme, alleen een goddelijk wijs persoon kan over de wereldoceaan van ondeugden zwemmen.

**ਜਿਸਹਿ ਜਗਾਇ ਪੀਆਵੈ ਇਹੁ ਰਸੁ ਅਕਥ ਕਥਾ ਤਿਨਿ ਜਾਨੀ ॥੨॥**

Wie God uit de sluimering van wereldse verwickelingen ontwaakt en helpt om het elixer van Naam te drinken, begrijpt de onbeschrijflijke deugden van God.

**ਜਾ ਕਉ ਆਏ ਸੋਈ ਬਿਹਾਝਹੁ ਹਰਿ ਗੁਰ ਤੇ ਮਨਹਿ ਬਸੇਰਾ ॥**

O mijn vrienden, verzamel alleen die rijkdom waarvoor je naar deze wereld bent gekomen; alleen door de Guru manifesteert God zich in iemands geest.

**ਨਿਜ ਘਰਿ ਮਹਲੁ ਪਾਵਹੁ ਸੁਖ ਸਹਜੇ ਬਹੁਰਿ ਨ ਹੋਇਗੋ ਫੇਰਾ ॥੩॥**

Als je intuïtief Gods aanwezigheid in je innerlijke zelf beseft, zul je niet opnieuw worden overgeplaatst naar de cycli van geboorte en dood.

**ਅੰਤਰਜਾਮੀ ਪੁਰਖ ਬਿਧਾਤੇ ਸਰਧਾ ਮਨ ਕੀ ਪੂਰੇ ॥**

O de alles doordringende, alwetende Schepper-God, vervul alstublieft het verlangen van mijn geest,

**ਨਾਨਕ ਦਾਸੁ ਇਹੈ ਸੁਖੁ ਮਾਰੈ ਮੇ ਕਉ ਕਰਿ ਸੰਤਨ ਕੀ ਧੂਰੇ ॥੪॥੫॥**

en maak mij de meest nederige dienaar van Uw heiligen; Uw nederige toegewijde Nanak, smeekt alleen om dit geluk.



## 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 ਚੜ੍ਹੇ, 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, ਚੌਂਕੀਆਂ, 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 helpt 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 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 *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." - 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](mailto:walnut@gmail.com) en we zouden graag samen met jou op deze reis gaan."