

ੴ

Sodar Rehras Sahib

'n Reis na spiritualiteit
Afrikaanse Vertaling

indeks

1.	Sodar Rehras Sahib-----	1
2.	Ardas-Gebed -----	15
3.	Reis van die siel -----	19
4.	Filosofie vir reis -----	21
5.	Die rol van vroue -----	23
6.	Betekenis van tulband -----	25
7.	Die sleutel tot nederigheid is die kern van jou reis -----	29



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

ਸੋ ਦਰੁ ਰਾਗੁ ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੧

So Dar ~ daardie deur, Raag Asaa. Eerste Guru:

ੴ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥

Een ewige God, gerealiseer deur die genade van die ware Guru:

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

O God, hoe wonderlik is U woning en hoe wonderlik is die deur, waarvandaan U sorg vir u hele skepping!

ਵਾਜੇ ਤੇਰੇ ਨਾਦ ਅਨੇਕ ਅਸੰਖਾ ਕੇਤੇ ਤੇਰੇ ਵਾਵਣਹਾਰੇ ॥

In hierdie wonderlike skepping van Joune speel talle musikante ontelbare musiekinstrumente en produseer oneindige getalle melodieë.

ਕੇਤੇ ਤੇਰੇ ਰਾਗ ਪਰੀ ਸਿਉ ਕਹੀਅਹਿ ਕੇਤੇ ਤੇਰੇ ਗਾਵਣਹਾਰੇ ॥

Ontelbare sangers sing baie musikale maatreëls saam met hul geselliges.

ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੇ ਪਵਣੁ ਪਾਣੀ ਬੈਸੰਤਰੁ ਗਾਵੈ ਰਾਜਾ ਧਰਮੁ ਦੁਆਰੇ ॥

Die wind, die water en die vuur op hulle eie manier sing van U; selfs die Dharamraj, die regter van ons dade, sing U lof voor u drumpel.

ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੇ ਚਿਤੁ ਗੁਪਤੁ ਲਿਖਿ ਜਾਣਨਿ ਲਿਖਿ ਲਿਖਿ ਧਰਮੁ ਬੀਚਾਰੇ ॥

Chitra en Gupta (engele), wat die verslag van mense se dade skryf en op wie se rekords dharamraj oordeel, sing ook U lof.

ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੇ ਈਸਰੁ ਬ੍ਰਹਮਾ ਦੇਵੀ ਸੋਹਨਿ ਤੇਰੇ ਸਦਾ ਸਵਾਰੇ ॥

Die god Shiva, Brahma en die godin wat deur U versier is, sing ook U lof.

ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੇ ਇੰਦ੍ਰੁ ਇੰਦ੍ਰਾਸਣਿ ਬੈਠੇ ਦੇਵਤਿਆ ਦਰਿ ਨਾਲੇ ॥

Die god Indra wat op sy troon sit met baie ander engele wat voor U drumpel staan, sing U lof.

ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੇ ਸਿਧ ਸਮਾਧੀ ਅੰਦਰਿ ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੇ ਸਾਧ ਬੀਚਾਰੇ ॥

Ontelbare heilige manne prys U in diepe meditasie, ontelbare heiliges bewonder U terwyl hulle opgeneem word in U gedagtes.

ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੇ ਜਤੀ ਸਤੀ ਸੰਤੋਖੀ ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੇ ਵੀਰ ਕਰਾਰੇ ॥

O God, die manne van dissipline, liefdadigheid, tevredenheid en dapper krygers sing almal U lof.

ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੇ ਪੰਡਿਤ ਪੜਨਿ ਰਖੀਸੁਰ ਜੁਗੁ ਜੁਗੁ ਵੇਦਾ ਨਾਲੇ ॥

Die pandits en die groot wyses wat Vedas sedert eeue gelees het, sing U lof.

ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੇ ਮੋਹਣੀਆ ਮਨੁ ਮੋਹਨਿ ਸੁਰਗੁ ਮਛੁ ਪਇਆਲੇ ॥

Die pragtige fassinerende diensmeisies in die hemel, op aarde en in die onderste streke sing U lof.

ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੇ ਰਤਨ ਉਪਾਏ ਤੇਰੇ ਅਠਸਠਿ ਤੀਰਥ ਨਾਲੇ ॥

Die kosbare juwele wat deur U geskep is, saam met al die agt en sestig pelgrimstogte sing U lof.

ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੇ ਜੋਧ ਮਹਾਬਲ ਸੂਰਾ ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੇ ਖਾਣੀ ਚਾਰੇ ॥

Die dapper en magtige krygers en wesens uit al vier lewensbronne sing u lof.

ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੇ ਖੰਡ ਮੰਡਲ ਬ੍ਰਹਮੰਡਾ ਕਰਿ ਕਰਿ ਰਖੇ ਤੇਰੇ ਧਾਰੇ ॥

Al die kontinente, sterrestelsels en sonnestelsels in die hele heelal wat deur U geskep en ondersteun is, sing van U.

ਸੇਈ ਤੁਧਨੇ ਗਾਵਨਿ ਜੇ ਤੁਧੁ ਭਾਵਨਿ ਰਤੇ ਤੇਰੇ ਭਗਤ ਰਸਾਲੇ ॥

Slegs diegene sing jou lof wat vir Jou welgevallig is en waarlik toegewyd en deurdrenk is van Jou liefde.

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

Baie meer sing van U grootheid, wat nie in my gedagtes opkom nie; hoe kan Nanak dink aan almal wat U lof sing?

ਸੇਈ ਸੇਈ ਸਦਾ ਸਚੁ ਸਾਹਿਬੁ ਸਾਚਾ ਸਾਚੀ ਨਾਈ ॥

Net God bestaan ooit, die Meester-God en sy heerlijkheid is ewig.

ਹੈ ਭੀ ਹੋਸੀ ਜਾਇ ਨ ਜਾਸੀ ਰਚਨਾ ਜਿਨਿ ਰਚਾਈ ॥

God wat hierdie heelal geskep het, is nou teenwoordig, sal ook in die toekoms teenwoordig wees; nie Hy is gebore of Hy sal sterf nie.

ਰੰਗੀ ਰੰਗੀ ਭਾਤੀ ਕਰਿ ਕਰਿ ਜਿਨਸੀ ਮਾਇਆ ਜਿਨਿ ਉਪਾਈ ॥

God wat Maya geskep het, in baie kleure, variëteite en spesies.

ਕਰਿ ਕਰਿ ਦੇਖੈ ਕੀਤਾ ਆਪਣਾ ਜਿਉ ਤਿਸ ਦੀ ਵਡਿਆਈ ॥

Hy skep en sorg dan vir Sy skepping volgens Sy wil.

ਜੇ ਤਿਸੁ ਭਾਵੈ ਸੋਈ ਕਰਸੀ ਫਿਰਿ ਹੁਕਮੁ ਨ ਕਰਣਾ ਜਾਈ ॥

Hy doen alles wat Hom behaag en niemand kan orde aan Hom uitreik nie.

ਸੇ ਪਾਤਿਸਾਹੁ ਸਾਹਾ ਪਤਿਸਾਹਿਬੁ ਨਾਨਕ ਰਹਣੁ ਰਜਾਈ ॥੧॥

O 'Nanak, God is die keiser van die keisers en om volgens Sy wil te lewe, is die beste vir almal.

ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੧ ॥

Raag Asaa, Eerste Guru:

ਸੁਣਿ ਵਡਾ ਆਖੈ ਸਭੁ ਕੋਇ ॥

O God, as hulle van ander hoor, sê almal dat U groot is.

ਕੇਵਡੁ ਵਡਾ ਡੀਠਾ ਹੋਇ ॥

Maar hoe wonderlik U is, kan u eers sê nadat u U visualiseer.

ਕੀਮਤਿ ਪਾਇ ਨ ਕਹਿਆ ਜਾਇ ॥

U skepping kan nie geskat of volledig beskryf word nie.

ਕਹਣੈ ਵਾਲੇ ਤੇਰੇ ਰਹੇ ਸਮਾਇ ॥੧॥

Diegene wat probeer beskryf, het hul eie identiteit verloor en in U saamgesmelt.

ਵਡੇ ਮੇਰੇ ਸਾਹਿਬਾ ਗਹਿਰ ਗੰਭੀਰਾ ਗੁਣੀ ਗਹੀਰਾ ॥

O my groot Meester, U is uiters vrygewig en oseaan van deugde.

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

Niemand ken die grootheid van u uitspansel nie.

ਸਭਿ ਸੁਰਤੀ ਮਿਲਿ ਸੁਰਤਿ ਕਮਾਈ ॥

Om jou grootheid te skat, het baie op Jou in harmonie met baie ander besin,

ਸਭ ਕੀਮਤਿ ਮਿਲਿ ਕੀਮਤਿ ਪਾਈ ॥

en baie (filosowe) het probeer om u waarde te skat met die hulp van baie ander.

ਗਿਆਨੀ ਧਿਆਨੀ ਗੁਰ ਗੁਰਹਾਈ ॥

Die geleerdes, die kundiges in meditasie, die wyse en hulle ouderlinge, het almal probeer om U grootheid te beskryf,

ਕਹਣੁ ਨ ਜਾਈ ਤੇਰੀ ਤਿਲੁ ਵਡਿਆਈ ॥੨॥

maar kon nie eens 'n jota van U grootheid beskryf nie.

ਸਭਿ ਸਤ ਸਭਿ ਤਪ ਸਭਿ ਚੰਗਿਆਈਆ ॥

Alle liefdadigheidsdade, alle soberhede, alle deugde,

ਸਿਧਾ ਪੁਰਖਾ ਕੀਆ ਵਡਿਆਈਆ ॥

en al die grootheid van die siddhas met wonderbaarlike kragte,

ਤੁਧੁ ਵਿਣੁ ਸਿਧੀ ਕਿਨੈ ਨ ਪਾਈਆ ॥

sonder U genade kon niemand van hierdie kragte bereik nie.

ਕਰਮਿ ਮਿਲੈ ਨਾਹੀ ਠਾਕਿ ਰਹਾਈਆ ॥੩॥

Hulle bereik hierdie kragte slegs deur U genade, niemand kan dit stop nie.

ਆਖਣ ਵਾਲਾ ਕਿਆ ਵੇਚਾਰਾ ॥

O God, hoe kan 'n hulpelose mens U deugde beskryf?

ਸਿਫਤੀ ਭਰੇ ਤੇਰੇ ਭੰਡਾਰਾ ॥

Jou skatte is vol van jou deugde.

ਜਿਸੁ ਤੂ ਦੇਹਿ ਤਿਸੈ ਕਿਆ ਚਾਰਾ ॥

Wie jy seën met hierdie deugde, niemand het die mag om sy pad te belemmer nie.

ਨਾਨਕ ਸਚੁ ਸਵਾਰਣਹਾਰਾ ॥੪॥੨॥

O 'Nanak, God self is die versierder van daardie gelukkige een.

ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੧ ॥

Raag Asaa, Eerste Guru:

ਆਖਾ ਜੀਵਾ ਵਿਸਰੈ ਮਰਿ ਜਾਉ ॥

Wanneer ek Sy Naam uitspreek, voel ek geestelik lewendig, maar as ek Hom vergeet, voel ek geestelik dood.

ਆਖਣਿ ਅਉਖਾ ਸਾਚਾ ਨਾਉ ॥

(Ten spyte daarvan om dit te weet), lyk dit so moeilik om Sy Naam uit te spreek.

ਸਾਚੇ ਨਾਮ ਕੀ ਲਾਰੈ ਭੂਖ ॥

Wanneer 'n mens 'n sterk hunkering voel om Hom met aanbidding te onthou,

ਉਤੁ ਭੂਖੈ ਖਾਇ ਚਲੀਅਹਿ ਦੁਖ ॥੧॥

dan deur daardie hunkering te bevredig, eindig al die lyding van 'n mens.

ਸੇ ਕਿਉ ਵਿਸਰੈ ਮੇਰੀ ਮਾਇ ॥

O my ma, waarom moet 'n mens daardie God verlaat?

ਸਾਚਾ ਸਾਹਿਬੁ ਸਾਚੈ ਨਾਇ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

wat die ware Meester is en wie se heerlijkheid ewig is.

ਸਾਚੇ ਨਾਮ ਕੀ ਤਿਲੁ ਵਡਿਆਈ ॥

Probeer om selfs 'n jota van die grootheid van die ewige God te beskryf,

ਆਖਿ ਥਕੇ ਕੀਮਤਿ ਨਹੀ ਪਾਈ ॥

mense het moeg geword, maar hulle kon dit nie beskryf nie.

ਜੇ ਸਭਿ ਮਿਲਿ ਕੈ ਆਖਣ ਪਾਹਿ ॥

Al sou almal bymekaarkom en van sy grootheid praat.

ਵਡਾ ਨ ਹੋਵੈ ਘਾਟਿ ਨ ਜਾਇ ॥੨॥

Hy sou nie groter of minder word nie. ||2||

ਨਾ ਓਹੁ ਮਰੈ ਨ ਹੋਵੈ ਸੋਗੁ ॥

God sterf nie; daar is geen rede om te treur nie.

ਦੇਦਾ ਰਹੈ ਨ ਚੁਕੈ ਭੋਗੁ ॥

Hy gaan voort om te gee, en sy oorvloed loop nooit te kort nie.

ਗੁਣੁ ਏਹੋ ਹੋਰੁ ਨਾਹੀ ਕੋਇ ॥

Die groot deug is dat daar geen ander soos Hy is nie.

ਨਾ ਕੋ ਹੋਆ ਨਾ ਕੋ ਹੋਇ ॥੩॥

Daar was nog nooit, en daar sal nooit wees nie (iemand soos Hy).

ਜੇਵਡੁ ਆਪਿ ਤੇਵਡ ਤੇਰੀ ਦਾਤਿ ॥

(O God), U gawes is net so groot soos u.

ਜਿਨਿ ਦਿਨੁ ਕਰਿ ਕੈ ਕੀਤੀ ਰਾਤਿ ॥

(O God), dit is U wat dag en nag ook geskape het.

ਖਸਮੁ ਵਿਸਾਰਹਿ ਤੇ ਕਮਜਾਤਿ ॥

Diegene wat so 'n Meester-God vergeet, is ellendig en veragtelik.

ਨਾਨਕ ਨਾਵੈ ਬਾਬੁ ਸਨਾਤਿ ॥੪॥੩॥

O 'Nanak, 'n persoon sonder Naam (God se herinnering) is ellendige uitgeworpenes.

ਰਾਗੁ ਗੁਜਰੀ ਮਹਲਾ ੪ ॥

Raag Gujari, Vierde Guru:

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

O 'die toegewyde van God, die ware Guru, O Ware Primal Wese, ek bied my gebede aan U, my Guru.

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

O ware Guru, ek is nederig en soos 'n nederige wurm, het ek gekom om u toevlug te soek, toon asseblief barmhartigheid en verlig my met Naam.

ਮੇਰੇ ਮੀਤ ਗੁਰਦੇਵ ਮੇ ਕਉ ਰਾਮ ਨਾਮੁ ਪਰਗਾਸਿ ॥

O, my vriend, die goddelike Guru, verlig my met God se Naam.

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

Naam wat deur die Guru se leerstellings ontvang word, kan my asem van die lewe bly en om God se lof te sing, kan die weg van my lewe word.

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

Baie gelukkig is daardie toegewydes van God wat altyd die hunkering het om oor God se Naam te mediteer.

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

Deur God se Naam te verwesenlik, word hulle verlange na wêreldse begeertes versadig en deur by die geselskap van heilige persone aan te sluit, word goddelike deugde in hulle geopenbaar.

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

Diegene wat nie die eliksir van God se Naam ontvang het nie, is ongelukkig en bly geestelik dood.

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

Diegene wat nie na die skuiling en gemeente van die ware Guru gekom het nie, vervloek is hul lewe en vervloek is hul hoop om te lewe.

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

Daardie toegewydes van God, wat die geselskap van die ware Guru bereik het, het so 'n voorafbepaalde lot.

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

O 'Nanak, geseënd is daardie heilige gemeente, waar 'n mens die eliksir van God se Naam bereik en 'n mens se verstand verlig word met Naam. ||4||1||

ਰਾਗੁ ਗੁਜਰੀ ਮਹਲਾ ੫ ॥

Raag Gujari, Vyfde Guru:

ਕਾਰੇ ਰੇ ਮਨ ਚਿਤਵਹਿ ਉਦਮੁ ਜਾ ਆਹਰਿ ਹਰਿ ਜੀਉ ਪਰਿਆ ॥

O gedagte, waarom bly jy bekommerd oor die pogings om te onderhou, waarvoor God reeds sorg?

ਸੈਲੁ ਪਥਰ ਮਹਿ ਜੰਤੁ ਉਪਾਏ ਤਾ ਕਾ ਰਿਜਕੁ ਆਗੈ ਕਰਿ ਧਰਿਆ ॥੧॥

Selfs in verlate rotse en klippe het Hy die lewende wesens geskape, en Hy het hulle voeding alreeds daar geplaas.

ਮੇਰੇ ਮਾਧਉ ਜੀ ਸਤਸੰਗਤਿ ਮਿਲੇ ਸੁ ਤਰਿਆ ॥

O my liewe God, elkeen wat by die gemeente van heilige persone aansluit, kan die wêreldse oseaan van ondeugde oorsteek.

ਗੁਰੁ ਪਰਸਾਦਿ ਪਰਮ ਪਦੁ ਪਾਇਆ ਸੂਕੇ ਕਾਸਟ ਹਰਿਆ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

Deur Guru se genade bereik hy die hoogste geestelike toestand en herwin hy sulke nuwe geestelike energie, soos 'n droë boom wat weer groen word.

||1||pouse||

ਜਨਨਿ ਪਿਤਾ ਲੋਕ ਸੁਤ ਬਨਿਤਾ ਕੋਇ ਨ ਕਿਸ ਕੀ ਧਰਿਆ ॥

O 'my gedagtes, die moeder, vader, vriende, kinders en eggenoot, niemand is die ondersteuning waarop u kan staatmaak nie.

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

O my gedagtes, God voorsien voedsel vir elke individu, waarom vrees jy daarvoor? ||2||

ਉਡੈ ਉਡਿ ਆਵੈ ਸੈ ਕੇਸਾ ਤਿਸੁ ਪਾਛੈ ਬਚਰੇ ਛਰਿਆ ॥

Die flaminke vlieg honderde kilometers en laat hul kleintjies agter.

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

Sê vir my, wie voed hulle en wie leer hulle om hulself te voed? Die flamink onthou hulle net (en vlieg terug om hulle te voed).

ਸਭ ਨਿਧਾਨ ਦਸ ਅਸਟ ਸਿਧਾਨ ਠਾਕੁਰ ਕਰ ਤਲ ਧਰਿਆ ॥

Alle skatte en die agtien wonderbaarlike kragte van die Siddhas is in God se beheer asof dit in die palm van sy hand is.

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

O Nanak, ons moet onself altyd toewy aan so 'n wonderlike Meester en sê: O God, daar is geen einde aan U skepping nie.

ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੪ ਸੇ ਪੁਰਖੁ

Raag Aasaa, Vierde Guru, So Purakh:

ੴ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥

Een ewige God, gerealiseer deur die genade van die ware Guru:

ਸੇ ਪੁਰਖੁ ਨਿਰੰਜਨੁ ਹਰਿ ਪੁਰਖੁ ਨਿਰੰਜਨੁ ਹਰਿ ਅਗਮਾ ਅਗਮ ਅਪਾਰਾ ॥

Dat alle deurdringende God onberispelik is (vry van die invloed van wêreldse aanhangsels), is onbegryplik, ontoeganklik en onbeperk.

ਸਭਿ ਧਿਆਵਹਿ ਸਭਿ ਧਿਆਵਹਿ ਤੁਧੁ ਜੀ ਹਰਿ ਸਚੇ ਸਿਰਜਣਹਾਰਾ ॥

O die ewige Skepper, almal onthou U met liefdevolle toewyding.

ਸਭਿ ਜੀਅ ਤੁਮਾਰੇ ਜੀ ਤੂੰ ਜੀਆ ਕਾ ਦਾਤਾਰਾ ॥

O God, al die lewende wesens behoort aan U en U is hulle weldoener.

ਹਰਿ ਧਿਆਵਹੁ ਸੰਤਹੁ ਜੀ ਸਭਿ ਦੂਖ ਵਿਸਾਰਣਹਾਰਾ ॥

O liewe heiliges, onthou altyd liefdevol God, die vernietiger van alle smarte.

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

O 'Nanak, God Self is die Meester en Homself die dienaar; (sonder Hom) watter bestaan die arme lewende wesens kan hê?

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

O God, U deurdring in alle harte en U alleen is oral aanwesig.

ਇਕਿ ਦਾਤੇ ਇਕਿ ਭੇਖਾਰੀ ਜੀ ਸਭਿ ਤੇਰੇ ਚੋਜ ਵਿਡਾਣਾ ॥

Sommige is gewers, sommige is bedelaars, dit alles is U wonderlike spel!

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

U self is die Gewer, en U self is die genieter; behalwe U ken ek niemand anders soos U nie.

ਤੂੰ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ਬੇਅੰਤੁ ਬੇਅੰਤੁ ਜੀ ਤੇਰੇ ਕਿਆ ਗੁਣ ਆਖਿ ਵਖਾਣਾ ॥

U is die Allerhoogste God, Onbeperk en Oneindig; watter deugde van U mag ek praat en beskryf?

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

O God, Nanak is toegewyd aan diegene wat U onthou en liefdevol oor U mediteer.

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

O God, diegene wat U altyd met liefde en toewyding onthou, leef in vrede.

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

Diegene wat God liefdevol onthou het, het bevry geword van die bande van materialisme en die vrees vir die dood.

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

Diegene wat altyd die Vreeslose God met aanbidding onthou, vernietig Hy al hul vrese.

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

Diegene wat God altyd met liefdevolle toewyding onthou, smelt uiteindelik in Hom saam.

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

Waarlijk geseënd en gelukkig is diegene wat God met liefdevolle toewyding onthou het; Nanak is aan hulle toegewy.

ਤੇਰੀ ਭਗਤਿ ਤੇਰੀ ਭਗਤਿ ਭੰਡਾਰ ਜੀ ਭਰੇ ਬਿਅੰਤ ਬੇਅੰਤਾ ॥

O God, oneindige skatte van U toegewyde aanbidding loop oor.

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

O God, tallose is U toegewydes wat U op talle maniere loof.

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

O God! ontelbare mense verrig aanbidding, sê U Naam op en oefen boetedoening.

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

U ontelbare toegewydes lees verskillende Smritis en Shastras (godsdiensstige boeke) en voer die voorgeskrewe ses soorte rituele en godsdiensstige seremonies uit.

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

O 'Nanak, geseënd is slegs die toegewydes wat my God behaag.

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

O God, U is die oeropperwese, alle deurdringende, onbeperkte skepper van die heelal; niemand is so groot soos U nie.

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

Ouderdom na ouderdom Jy is dieselfde een, vir ewig en altyd is Jy Self dieselfde een ewige Skepper.

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

O God! Wat U ook al behaag, gebeur en dit alleen gebeur wat U self doen.

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

O God! U het self die hele heelal geskep en nadat u dit gedoen het, is dit U wat dit vernietig.

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

Toegewyde Nanak sing die lof van die liewe Skepper, wat die Kenner van almal is.

ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੪ ॥

Raag Asaa, Vierde Guru:

ਤੂੰ ਕਰਤਾ ਸਚਿਆਰੁ ਮੈਡਾ ਸਾਂਈ ॥

O God, U is die ewige Skepper en my Meester.

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

Net wat U behaag, gebeur, en ek ontvang wat U my gee.

ਸਭ ਤੇਰੀ ਤੂੰ ਸਭਨੀ ਧਿਆਇਆ ॥

O God, die hele heelal is U skepping, en almal mediteer oor U (almal leef onder U bevel).

ਜਿਸ ਨੋ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਹਿ ਤਿਨਿ ਨਾਮ ਰਤਨੁ ਪਾਇਆ ॥

Een aan wie U barmhartigheid bewys, besef kosbare Naam.

ਗੁਰਮੁਖਿ ਲਾਧਾ ਮਨਮੁਖਿ ਗਵਾਇਆ ॥

Die Guru se volgeling het God besef en die eiewilliges het die geleentheid verloor om Hom te besef.

ਤੁਧੁ ਆਪਿ ਵਿਛੋੜਿਆ ਆਪਿ ਮਿਲਾਇਆ ॥੧॥

O God, U skei self sommige van Uself af, en U verenig self sommige met U volgens hulle dade.

ਤੂੰ ਦਰੀਆਉ ਸਭ ਤੁਝ ਹੀ ਮਾਹਿ ॥

O God, U is die rivier van die lewe en alle skepsels is blote golwe in die rivier.

ਤੁਝ ਬਿਨੁ ਦੂਜਾ ਕੋਈ ਨਾਹਿ ॥

O God, behalwe U, is daar niemand soos U nie.

ਜੀਅ ਜੰਤ ਸਭਿ ਤੇਰਾ ਖੇਲੁ ॥

Alle lewende wesens is deel van U wonderlike spel,

ਵਿਜੋਗਿ ਮਿਲਿ ਵਿਛੁੜਿਆ ਸੰਜੋਗੀ ਮੇਲੁ ॥੨॥

elkeen wat bestem is om geskei te word, bly geskei (van U), en ander is verenig volgens u wil.

ਜਿਸ ਨੇ ਤੂ ਜਾਣਾਇਹਿ ਸੋਈ ਜਨੁ ਜਾਣੈ ॥

O God, een wat U inspireer om te verstaan, hy alleen verstaan die regverdige lewenswyse,

ਹਰਿ ਗੁਣ ਸਦ ਹੀ ਆਖਿ ਵਖਾਣੈ ॥

en hy sing altyd U lof en beskryf u deugde aan ander.

ਜਿਨਿ ਹਰਿ ਸੇਵਿਆ ਤਿਨਿ ਸੁਖੁ ਪਾਇਆ ॥

Hy wat God met liefdevolle toewyding onthou het, het innerlike vrede verkry.

ਸਹਜੇ ਹੀ ਹਰਿ ਨਾਮਿ ਸਮਾਇਆ ॥੩॥

en hy smelt in U Naam saam in 'n toestand van geestelike houding.

ਤੂ ਆਪੇ ਕਰਤਾ ਤੇਰਾ ਕੀਆ ਸਭੁ ਹੋਇ ॥

O God! U self is die Skepper en alles gebeur deur U doen.

ਤੁਧੁ ਬਿਨੁ ਦੂਜਾ ਅਵਰੁ ਨ ਕੋਇ ॥

Behalwe U, is daar niemand soos U nie.

ਤੂ ਕਰਿ ਕਰਿ ਵੇਖਹਿ ਜਾਣਹਿ ਸੋਇ ॥

Jy skep die hele heelal, waak daaroor en is bewus van almal se behoeftes.

ਜਨ ਨਾਨਕ ਗੁਰਮੁਖਿ ਪਰਗਟੁ ਹੋਇ ॥੪॥੨॥

O 'Nanak, een wat die Guru se leringe volg, manifesteer God in hom.

ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੧ ॥

Raag Asaa, Eerste Guru:

ਤਿਤੁ ਸਰਵਰੜੈ ਭਈਲੇ ਨਿਵਾਸਾ ਪਾਣੀ ਪਾਵਕੁ ਤਿਨਹਿ ਕੀਆ ॥

Ons woon in hierdie wêreld wat soos 'n verskriklike poel is, waar God die vuur van wêreldse begeertes in plaas van water gesit het,

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

en vas in hierdie dik modder van wêreldse begeertes, kan mense nie beweeg nie (na geestelike groei); Ek sien baie mense word daarin verdrink.

ਮਨ ਏਕੁ ਨ ਚੇਤਸਿ ਮੂੜ ਮਨਾ ॥

O my dwase verstand, jy dink nie aan God nie.

ਹਰਿ ਬਿਸਰਤ ਤੇਰੇ ਗੁਣ ਗਲਿਆ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

As jy God vergeet, verdwyn jou deugde.

ਨਾ ਹਉ ਜਤੀ ਸਤੀ ਨਹੀ ਪੜਿਆ ਮੂਰਖ ਮੁਗਧਾ ਜਨਮੁ ਭਇਆ ॥

O God, ek is ook nie 'n selibaat of medelydend of 'n geleerde nie; in werklikheid was ek my hele lewe lank 'n suiwer onkundige dwaas.

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

O God bewaar my in die skuiling van diegene wat U nie vergeet het nie, bid Nanak.

ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੫ ॥

Raag Asaa, Vyfde Guru:

ਭਈ ਪਰਾਪਤਿ ਮਾਨੁਖ ਦੇਹੁਰੀਆ ॥

Jy is geseën met 'n pragtige menslike liggaam.

ਗੋਬਿੰਦ ਮਿਲਣ ਕੀ ਇਹ ਤੇਰੀ ਬਰੀਆ ॥

Dit is jou enigste geleentheid om met God te verenig.

ਅਵਰਿ ਕਾਜ ਤੇਰੈ ਕਿਤੈ ਨ ਕਾਮ ॥

Ander wêreldse daade is vir jou van geen nut om God te besef nie,

ਮਿਲੁ ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਭਜੁ ਕੇਵਲ ਨਾਮ ॥੧॥

Daarom, sluit aan by die heilige gemeente en onthou liefdevol God se Naam.

ਸਰੰਜਾਮਿ ਲਾਗੁ ਭਵਜਲ ਤਰਨ ਕੈ ॥

Doen elke poging om hierdie skrikwekkende wêreld-oseaan van ondeugde oor te steek,

ਜਨਮੁ ਬ੍ਰਿਥਾ ਜਾਤ ਰੰਗਿ ਮਾਇਆ ਕੈ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

anders gaan jou lewe tevergeefs in die liefde vir Maya.

ਜਪੁ ਤਪੁ ਸੰਜਮੁ ਧਰਮੁ ਨ ਕਮਾਇਆ ॥

Ek het nie meditasie, boetedoening, selfbeheersing of regverdige lewe beoefen nie.

ਸੇਵਾ ਸਾਧ ਨ ਜਾਨਿਆ ਹਰਿ ਰਾਇਆ ॥

O 'soewereine God, ek het nie eers geleer om die Guru se leringe te volg nie.

ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਹਮ ਨੀਚ ਕਰੰਮਾ ॥

Nanak sê, selfs my optrede is veragtelik;

ਸਰਣਿ ਪਰੇ ਕੀ ਰਾਖਹੁ ਸਰਮਾ ॥੨॥੪॥

maar ek het na u toevlug gekom, red asseblief my eer.

ਅਰਦਾਸ

Gebed

ੴ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫਤਹਿ ॥

God is Een. Alle oorwinning is van die Wonderlike Guru (God).

ਸ੍ਰੀ ਭਗੋਤੀ ਜੀ ਸਹਾਇ।

Mag die gerespekteerde swaard (God in die vorm van die Vernietiger van kwaaddoeners) ons help!

ਵਾਰ ਸ੍ਰੀ ਭਗੋਤੀ ਜੀ ਕੀ ਪਾਤਸ਼ਾਹੀ ੧੦॥

Ode van die gerespekteerde swaard wat deur die Tiende Guru opgesê word.

ਪ੍ਰਿਥਮ ਭਗੋਤੀ ਸਿਮਰਿ ਕੈ ਗੁਰ ਨਾਨਕ ਲਈਂ ਧਿਆਇ ॥

Onthou eers die swaard (God in die vorm van Vernietiger van kwaaddoeners); onthou dan Nanak (stil stil by sy geestelike bydrae).

ਫਿਰ ਅੰਗਦ ਗੁਰ ਤੇ ਅਮਰਦਾਸੁ ਰਾਮਦਾਸੈ ਹੋਈਂ ਸਹਾਇ ॥

Onthou dan en mediteer oor Guru Angad, Guru Amar Das en Guru Ram Das; Mag hulle ons help! (stal by hul geestelike bydrae)

ਅਰਜਨ ਹਰਗੋਬਿੰਦ ਨੇ ਸਿਮਰੋ ਸ੍ਰੀ ਹਰਿਰਾਇ ॥

Onthou en mediteer oor Guru Arjan, Guru Hargobind en gerespekteerde Guru Har Rai. (stal by hul geestelike bydrae)

ਸ੍ਰੀ ਹਰਿਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਧਿਆਈਐ ਜਿਸ ਡਿਠੈ ਸਭਿ ਦੁਖ ਜਾਇ ॥

Onthou en mediteer oor gerespekteerde Guru Har Krishan, deur die aanskoue van wie te hê, verdwyn alle pyn. (Stop by hul geestelike bydrae)

ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਸਿਮਰਿਐ ਘਰ ਨਉ ਨਿਧਿ ਆਵੈ ਧਾਇ ॥

Onthou Guru Tegh Bahadur en dan sal nege bronne van geestelike rykdom vinnig na jou huis toe kom.

ਸਭ ਥਾਂਈ ਹੋਇ ਸਹਾਇ ॥

O God! help ons vriendelik oral deur vir ons die pad te wys.

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

Onthou die gerespekteerde tiende goeroe Gobind Singh (bly stil by sy geestelike bydrae). O God! help ons vriendelik oral deur vir ons die pad te wys.

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

Dink en mediteer oor die goddelike lig van die Tien Konings vervat in die gerespekteerde Guru Granth Sahib en draai jou gedagtes na die goddelike leringe van en kry plesier deur die aanskoue van Guru Granth Sahib; Uiter Wahe Guru (Wonderlike God)!

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 ! ਬੋਲੇ ਜੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ!

Dink aan die daade van die Vyf Geliefdes, van die vier seuns (van Guru Gobind Singh); van die Veertig Martelare; van die dapper Sikhs van ontembare vasberadenheid; van die toegewydes deurtrek in die kleur van die Naam; van diegene wat in die Naam opgeneem was; van diegene wat die Naam onthou en hul kos in geselskap gedeel het; van diegene wat gratis kombuise begin het; van diegene wat hul swaarde geswaai het (vir die behoud van waarheid); van diegene wat ander tekortkominge misgekyk het; Al die voorgenoemde was suiwer en waarlik toegewydes; Uiter Wahe Guru (Wonderlike God)!

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! ਬੋਲੇ ਜੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ!

Dink aan en onthou die unieke diens wat gelewer is deur daardie dapper Sikh-mans sowel as vroue, wat hul koppe opgeoffer het, maar nie hul Sikh-godsdiens oorgegee het nie; wat hulleself van elkeen van die gewrigte van die liggaam in stukke laat sny het; Wie het hul kopvel verwyder; Wat vasgebind en op die wiele gedraai en in stukke gebreek is; Wat met sae gesny is; Wat lewendig afgesny is; Wat hulleself opgeoffer het om die

waardigheid van die te handhaaf Gurdwaras; Wie het nie hul Sikh-geloof laat vaar nie; Wat hul Sikh-godsdiens behou en hul lang hare tot hul laaste asem bewaar het; Uiter Wahe Guru (Wonderlike God)!

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

Draai jou gedagtes na al die setels van Sikh-godsdiens en al die Gurdwaras; uiter Wahe Guru (Wonderlike God)!

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

Eers doen die hele gerespekteerde Khalsa hierdie smeking dat hulle oor U Naam mag mediteer; en mag alle genot en vertroostinge deur sulke meditasie kom.

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

Waar gerespekteerde Khalsa ook al teenwoordig is, gee U beskerming en genade; Mag die gratis kombuis en swaard nooit faal nie; Handhaaf die eer van jou toegewydes; Gee oorwinning aan die Sikh-volk; Mag die gerespekteerde swaard ons altyd te hulp kom; Mag die Khalsa altyd eerbewyse kry; Uiter Wahe Guru (Wonderlike God)!

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!!!

Gee asseblief aan die Sikhs die gawe van Sikhisme, die gawe van lang hare, die gawe om Sikh-wette te onderhou, die gawe van goddelike kennis, die gawe van vaste geloof, die gawe van geloof en die grootste gawe van Naam. O God! Mag die kore, die herehuis en die baniere vir ewig bestaan; mag die waarheid altyd seëvier; uiter Wahe Guru (Wonderlike God)!

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

Mag die verstand van al die Sikhs nederig bly en hul wysheid verhewe; O God! Jy is die beskermer van wysheid.

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! jy is die eer van die sagmoediges, die Krag van die hulpeloses, die skuiling van die beskutteloses, ons bid nederig in jou teenwoordigheid...(vervang die geleentheid of gebed wat hier gemaak word).

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

Verskoon asseblief ons foute en tekortkominge in die opsê van bogenoemde Gebed. Voldoen asseblief die oogmerke van almal.

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

Laat ons asseblief daardie ware toegewydes ontmoet deur te ontmoet wie, ons kan onthou en U Naam kan mediteer. O God! deur die Ware Guru Nanak, mag U Naam verhef word, en mag almal voorspoedig wees volgens U wil.

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕਾ ਖਾਲਸਾ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫਤਹਿ

Die Khalsa behoort aan God; alle oorwinning is die oorwinning van God.

Begin op 'n reis van die siel: koester jou gees

Ontdek praktyke om jou geestelike reis te verhef en dieper betekenis in die lewe te vind.

Sikhisme se drie fundamentele beginsels vir die reis:

Naam Japna: onthou Goddelike

Kirat Karni: werk eerlik

Vand Chhakna: deel met ander

Lei ons na geestelike bevryding (mukti) en 'n regverdige samelewing. Hierdie beginsels, vasgelê in die Guru Granth Sahib, vorm die basis van die Sikh-lewe.

4de Guru Ram Das Ji se wysheid vir daaglikse oefening: In die Guru Granth Sahib (bladsye 305-306), bied hy diepgaande insigte in 'n Sikh se daaglikse geestelike reis:

1. 1ste Taak van die Dag: 'n Ware dissipel van die Guru begin elke dag deur Goddelike liefdevol te onthou.

2. Reinig Liggaam en Gees: Staan vroeg op, bad en dompel jouself in die herinnering aan God, voel jou siel gebaai in goddelike nektar.

3. Bevryding Deur Herinnering: Om die Guru se leringe te volg en Goddelike Naam met oorgawe te onthou, verwyder lyding en innerlike onrus wat veroorsaak word deur wêreldse aanhangsels.

4. Sing en reflekteer: Sing voortdurend Goddelike lof en besin oor Goddelike Naam deur jou daaglikse aktiwiteite.

5. Word 'n baken van vrede: 'n Guru se volgeling wat Goddelike Naam met elke asemteug liefdevol onthou, word 'n rustige en inspirerende siel.

6. Ontvang Goddelike Wysheid: Die Guru skenk hierdie diepgaande wysheid aan diegene wat Sy genade verdien het.

7. Inspireer ander: Guru Nanak buig voor die dissipel wat nie net Goddelike Naam onthou nie, maar ook ander inspireer om dieselfde te doen.

8. Skaars en kosbare siele: Werklik toegewyde individue is skaars, maar tog onthou hulle van Goddelike voordele ontelbare ander geestelik.

9. Vermy Negatiewiteit: Distansieer jouself van diegene wat die Guru se leringe ignoreer en vasgevang bly in die siklus van geestelike onkunde. Pasop vir diegene wat lieflik in jou teenwoordigheid praat, maar negatiewiteit agter jou rug versprei.

Filosofie vir die Reis

Filosofie van Sikhisme word gekenmerk deur logika, omvattendheid en sy "sonder fieterjasies" benadering tot die geestelike en materiële wêreld. Die teologie daarvan word gekenmerk deur eenvoud. In Sikh-etiek is daar geen konflik tussen die individu se plig teenoor die self en dié teenoor die samelewing (sangat) nie.

Sikhisme is die jongste wêreldgodsdienst wat sowat 500 jaar gelede deur Guru Nanak gestig is. Dit beklemtoon die geloof in Een Opperwese en die Skepper (Waheguru) van die heelal. Dit bied 'n eenvoudige reguit pad na ewige saligheid en versprei 'n boodskap van liefde en universele broederskap. Sikhisme is streng 'n monoteïstiese geloof en erken God as die enigste Een wat nie aan grense van tyd of ruimte onderworpe is nie. Sikhisme glo dat daar net een God is, wat die Skepper, Onderhouer, Vernietiger is en nie menslike vorm aanneem nie. Die teorie van inkarnasie het geen plek in Sikhisme nie. Dit heg geen waarde aan gode en godinne en ander gode nie.

In Sikhisme gaan die etiek en godsdienst saam. 'n Mens moet morele eienskappe inskerp en deugde in die alledaagse lewe beoefen om na geestelike ontwikkeling te stap. Eienskappe soos eerlikheid, deernis, vrygewigheid, geduld en nederigheid kan slegs deur pogings en deursettingsvermoë opgebou word. Die lewens van ons Groot Goeroes is 'n bron van inspirasie in hierdie rigting. Die Sikh-godsdienst leer dat die doel van menslike lewe is om die siklus van geboorte en dood te breek en met God saam te smelt. Dit kan bewerkstellig word deur die leringe van die Guru te volg, meditasie oor die Heilige Naam (Naam) en uitvoering van dade van diens en liefdadigheid.

Naam Marg beklemtoon daaglikse toewyding aan die herinnering aan God. 'n Mens moet die vyf gevoelens beheer, naamlik Kam (Begeerte), Krodh (woede), Loabh (gierigheid), Moh (wêreldse gehegtheid) en Ahankar (trots) om verlossing te bereik. Die rituele en roetine-praktyke soos vas en pelgrimstogte, voortekens en soberheid word in Sikh-godsdienst verwerp. Die doel van menslike lewe is om met God saam te smelt en dit word bereik deur die leerstellings van Guru Granth Sahib te volg. Sikhisme beklemtoon Bhagti Marg of die pad van toewyding. Dit erken egter die belangrikheid van Gian Marg (Pad of Knowledge) en Karam Marg (Path of Action). Dit plaas die grootste klem op die behoefte om God se Genade te verdien om die geestelike doelwit te bereik.

Sikhisme is 'n moderne, logiese en praktiese godsdiens. Dit glo dat normale gesinslewe (Grahast) geen versperring tot redding is nie. Selibaat of verloëning van die wêreld is nie nodig om verlossing te bereik nie. Dit is moontlik om losstaande te leef te midde van wêreldse euwels en versoekings. 'n Toegewyde moet in die wêreld leef en tog sy kop bo die gewone spanning en onstuimigheid hou. Hy moet 'n geleerde soldaat wees, en heilige vir God.

Sikhisme is 'n kosmopolitiese en 'n "sekulêre godsdiens" en verwerp dus alle onderskeidings gebaseer op kaste, geloof, ras of geslag. Dit glo alle mense is gelyk in die oë van God. Die Goeroes het beklemtoon op gelykheid van vroue en het vroulike kindermoord en Sati (weduwee verbrand) praktyk verwerp. Hulle het ook aktief weduwee hertrou gepropageer en purdah-stelsel (vroue wat sluiers dra) verwerp. Om die gedagtes op Hom gefokus te hou, moet 'n mens oor die heilige Naam (Naam) mediteer en die dae van diens en liefdadigheid verrig. Dit word as eerbaar beskou om 'n mens se bestaan te verdien deur eerlike werk (Kirat Karna) en nie deur bedel of oneerlike middele nie. Vand Chhakna, om met ander te deel, is ook 'n sosiale verantwoordelikheid. Daar word van die individu verwag om behoeftiges te help deur die Daswandh (10% van sy verdienste). Seva, gemeenskapsdiens is ook 'n integrale deel van Sikhisme. Die gratis gemeenskapskombuis (langar) wat by elke gurdwara gevind word en oop is vir mense van alle godsdienste is een uitdrukking van hierdie gemeenskapsdiens.

Sikh-godsdiens bepleit optimisme en hoop. Dit aanvaar nie die ideologie van pessimisme nie. Die Goeroes het geglo dat hierdie lewe 'n doel en 'n doel het. Dit bied 'n geleentheid vir self- en God-verwesening. Boonop is die mens verantwoordelik vir sy eie dae. Hy kan nie aanspraak maak op immuniteit teen die resultate van sy optrede nie. Hy moet dus baie waaksaam wees in wat hy doen.

Die Sikh Skrif, Guru Granth Sahib, is die Ewige Guru. Dit is die enigste godsdiens wat die Heilige Boek die status van 'n godsdienstige leermeester gegee het. Daar is geen plek vir 'n lewende menslike Guru (Dehdhari) in Sikh-godsdiens nie.

Wees visueel

Tulband is en was nog altyd 'n onlosmaaklike deel van 'n Sikh. Sedert ongeveer 1500 nC en die tyd van Guru Nanak, die stigter van Sikhisme, het Sikhs die tulband gedra.

Die tulband of "*pagri*" wat dikwels verkort word na "*pag*" of "*dastar*" is verskillende woorde in verskillende dialekte vir dieselfde artikel. Al hierdie woorde verwys na die kledingstuk wat mans en vroue dra om hul koppe te bedek. Dit is 'n hooftoisel wat bestaan uit 'n lang serpagtige enkele stuk lap wat om die kop gedraai is of soms 'n binneste "hoed" of patka. Tradisioneel in Indië is die tulband net deur mans van hoë status in die samelewing gedra; mans van lae status of van laer kaste is nie toegelaat om 'n tulband te dra nie.

Alhoewel die aanhou van ongeskeerde hare deur Guru Gobind Singh as een van die Vyf K's of vyf geloofsartikels opdrag gegee is, is dit lank reeds nou verbind met Sikhisme sedert die heel begin van Sikhi in 1469. Sikhisme is die enigste godsdienst in die wêreld in wat 'n tulband dra is verpligtend vir alle volwasse mans. Die oorgrote meerderheid mense wat tulbande in die Westerse lande dra, is Sikhs. Die Sikh-*pagdi* word ook *dastar* genoem. *'Dastar' is 'n Persiese woord. Dit beteken 'Hand van God' wat Sy Seën impliseer.*

Sikhs is bekend vir hul baie en kenmerkende tulbande. Tradisioneel verteenwoordig die tulband eerbaarheid, en is lank reeds 'n item wat eens net vir adel gereserveer is. Tydens die Mughal-oorheersing van Indië is slegs die Moslems toegelaat om 'n tulband te dra. Alle nie-Moslems is streng verbied om een te dra.

Guru Gobind Singh, in weerwil van hierdie oortreding deur die Mughals, het al sy Sikhs gevra om die tulband te dra. Dit moes gedra word ter erkenning van die hoë morele standaard wat hy vir sy Khalsa-volgelinge uitgestippel het. Hy wou hê sy Khalsa moet onderskei en vasbeslote wees "om uit die res van die wêreld uit te staan". Hy wou hê hulle moes die unieke pad volg wat deur die Sikh-goeroes uitgestippel is. So, 'n tulband Sikh het nog altyd uit die skare uitgestaan, soos die Guru bedoel het; want hy wou hê sy 'Saint-Soldiers' moes nie net maklik herkenbaar wees nie, maar ook maklik gevind word.

Wanneer 'n Sikh-man of -vrou 'n tulband aantrek, hou die tulband op om net 'n band lap te wees; want dit word een en dieselfde met die Sikh se kop. Die

tulband, sowel as die vier ander geloofsartikels wat deur Sikhs gedra word, het 'n geweldige geestelike en tydelike betekenis. Alhoewel die simboliek wat geassosieer word met die dra van 'n tulband baie is - soewereiniteit, toewyding, selfrespek, moed en vroomheid, maar!, is die hoofrede waarom Sikhs 'n tulband dra om te wys - hul liefde, gehoorsaamheid en respek vir die stigter van die Khalsa Guru Gobind Singh.

Die bogenoemde verligte woorde moet deur iets anders vervang word. Kan 'redes vir' wees

"Die tulband is ons Guru se geskenk aan ons. Dit is hoe ons onself kroon as die Singhs en Kauras wat op die troon van toewyding aan ons eie hoër bewussyn sit. Vir mans en vroue, dra hierdie projektiewe identiteit koninklikes, genade en uniekheid oor. Dit is 'n teken aan ander dat ons in die beeld van Oneindigheid leef en toegewyd is om almal te dien, behalwe volkome toewyding persoon wat uitstaan bo ses biljoen mense Dit is 'n uiters uitstaande daad."

Rol Van Vroue

Die beginsels van Sikhisme bepaal dat vroue dieselfde siele as mans het en 'n gelyke reg het om hul spiritualiteit te kweek. Hulle kan godsdienstige gemeentes lei, deelneem aan die Akhand-pad (die voortdurende voordrag van die Heilige Skrif), Kirtan uitvoer (gemeente sing van gesange), werk as Granthis (priesters). Hulle kan aan alle godsdienstige, kulturele, sosiale en sekulêre aktiwiteite deelneem. Sikhisme was die eerste groot wêreldgodsdienst wat gelykheid aan mans en vroue gegee het. Guru Nanak, het geslagsgebaseerde gelykheid verkondig, en die ghoeroes wat hom opgevolg het, het vroue aangemoedig om 'n volle deel te neem aan al die aktiwiteite van Sikh-aanbidding en -beoefening.

Die Guru Granth Sahib sê,

“Vroue en mans, almal is deur God geskape. Dit alles is God se spel. Sê Nanak, jou hele skepping is goed en Heilig” -SGGS p.304

Sikh-geskiedenis het die rol aangeteken van vroue wat hulle as gelyke in diens, toewyding, opoffering en dapperheid aan mans uitbeeld. Baie voorbeelde van vroue se morele waardigheid, diens en selfopoffering is in die Sikh-tradisie geskryf.

Volgens Sikhisme is mans en vroue twee kante van dieselfde munt. In die sisteem van onderlinge verhoudings en interafhanklikheid waar die mens geboorte neem uit die vrou, en vrou word gebore uit die man se saad. Volgens Sikhisme kan 'n man nie veilig en volledig in sy lewe voel sonder 'n vrou nie, en 'n man se sukses hou verband met die liefde en ondersteuning van die vrou wat haar lewe met hom deel, en omgekeerd. Guru Nanak het gesê:

“[dit] is 'n vrou wat die wedloop aan die gang hou” en dat ons nie moet “ag vrou vervloek en veroordeel, [wanneer] uit vrou leiers en konings gebore word.” SGGS Bladsy 473.

Verlossing: 'n Belangrike punt om te opper is of 'n godsdiens vroue in staat beskou om verlossing, besef van God hier of die hoogste geestelike ryk te bereik. Die Guru Granth Sahib sê,

"In alle wesens is die Here deurdringend, die Here deurdring alle vorme manlik en vroulik" (Guru Granth Sahib, p.605).

Uit die bogenoemde stelling van die Guru Granth Sahib, rus die lig van God ewe veel by beide geslagte. Beide mans en vroue kan dus ewe verlossing verkry deur Guru se leringe te volg. In baie godsdienste word 'n vrou as 'n hindernis vir die man se spiritualiteit beskou, maar nie in Sikhisme nie. Die Guru verwerp dit. In 'Current Thoughts on Sikhism' sê Alice Basarke,

"die eerste Guru het vrou op gelyke voet met die man gestel ... vrou was nie 'n hindernis vir die man nie, maar 'n vennoot om God te dien en verlossing te soek."

Huwelik: Guru Nanak het grhastha aanbeveel—die lewe van 'n huisbewoner. In plaas van selibaat en verloëning, was man en vrou gelyke vennote en getrouheid is op albei afgedwing. In die heilige verse word huishoudelike geluk as 'n gekoesterde ideaal voorgestel en die huwelik het 'n lopende metafoor vir die uitdrukking van liefde vir die Goddelike gebied. Bhai Gurdas, digter van vroeë Sikhisme en 'n gesaghebbende interpreteerder van die Sikh-leerstelling, bring groot hulde aan vroue. Hy sê:

"'n Vrou, is die gunsteling in haar ouerhuis, baie geliefd deur haar vader en moeder. In die huis van haar skoonfamilie is sy die steunpilaar van die gesin, die waarborg van sy geluk... Deel in geestelike wysheid en verligting en met edele eienskappe toegerus, 'n vrou, die ander helfte van die mens, begelei hom na die deur van bevryding." (Varan, V.16)

Gelyke Status: Om gelyke status tussen mans en vroue te verseker, het die Goeroes geen onderskeid tussen die geslagte gemaak in sake van inisiasie, onderrig of deelname aan sangat (heilige gemeenskap) en pangat (saam eet) aktiwiteite. Volgens Sarup Das Bhalla, Mahima Prakash, het Guru Amar Das die gebruik van die sluier deur vroue afgekeur. Hy het vroue aangewys om toesig te hou oor sommige gemeenskappe in dissipels en het teen die gebruik van sati gepreek. Sikh-geskiedenis teken die name van verskeie vroue aan, soos Mata Gujri Mai Bhago, Mata Sundari, Rani Sahib Kaur, Rani Sada Kaur en Maharani Jind Kaur, wat belangrike rolle in die gebeure van hul tyd gespeel het.

Onderwys: Onderwys word as baie belangrik in Sikhisme beskou. Dit is die sleutel tot enige iemand se sukses. Dit is 'n proses van persoonlike ontwikkeling en dit is die rede waarom die 3de Guru baie skole op die been gebring het. Die

Guru Granth Sahib sê,

"Alle goddelike kennis en kontemplasie word verkry deur die Guru" (Guru Granth Sahib, p.831).

Onderwys vir almal is noodsaaklik en almal moet werk om die beste te wees wat hulle kan wees. Twee-en-vyftig van die Sikh-sendelinge wat deur die 3de Guru uitgestuur is, was vroue. In, 'The Role and Status of Sikh Women', skryf dr Mohinder Kaur Gill, ***"Guru Amar Das was oortuig dat geen leringe kan wortel skiet totdat en tensy dit deur vrouevolk aanvaar word nie"***.

Beperkings op klere: Behalwe dat vroue nie 'n sluier moet dra nie, maak Sikhisme 'n eenvoudige dog baie belangrike stelling oor kleredragkode. Dit geld vir alle Sikhs, ongeag geslag. Die Guru Granth Sahib sê,

"Vermy die dra van daardie klere waarin die liggaam ongemaklik is en die gees gevul is met bose gedagtes." SGGs, Bladsy 16

Die Sikhs sal dus besef watter tipe klere die verstand vul met bose gedagtes en hulle moet vermy. Daar word van Sikh-vroue verwag om hulself te verdedig met Kirpan (swaard) en ander, dit is uniek vir vroue, want dit is die eerste keer in die geskiedenis dat daar van vroue verwag is om hulself te verdedig en daar word nie van hulle verwag om van mans afhanklik te wees vir fisiese beskerming nie.

SGGS Aanhalings::**"In die aarde en in die lug sien ek geen sekonde nie. Tussen al die vroue en die mans skyn Sy Lig. " Sggs Bladsy 223. Uit vrou word man gebore; binne vrou word man verwek; tot vrou is hy verloof en getroud. Vrou word sy vriend; deur vrou kom die toekomstige geslagte. Wanneer sy vrou sterf, soek hy 'n ander vrou; aan vrou is hy gebonde. So hoekom noem hy haar sleg. Uit haar word 'n vrou gebore Guru Nanak, SGGs Bladsy 473**

Met betrekking tot bruidskat: "O my Heer, gee my u naam as my huweliksgeskenk en bruidskat." Shri Guru Ram Das ji, Bladsy 78, reël 18 SGGs

Met betrekking tot die praktyk van Purdah: "Bly, bly, o skoondogter - moenie jou gesig met 'n sluier bedek nie. Op die ou end sal dit vir jou nie eers 'n halwe dop bring nie. Die een voor jy het haar gesig bedek. ; volg nie in haar voetspore nie. Die enigste verdienste om jou gesig te versluier, is dat mense vir 'n paar dae sal sê: "Wat 'n edele bruid sal net waar wees as jy die Glorieryke oorslaan." lof

van God -P 484, SGGs

Vroue en inderdaad alle siele is sterk aangemoedig om 'n geestelike lewe te lei: "Kom, my dierbare susters en geestelike metgeselle; omhels my in jou omhelsing. Kom ons sluit saam, en vertel stories van ons almagtige Man Here." - Guru Nanak , bl 17, SGGs.

"Vriend, alle ander drag verwoes geluk, die drag wat aan die ledemate pyniging is, en met vuil denke die verstand vul"-SGGS Bladsy 16

Nederigheid sleutel Essence In Your Journey

Nederigheid is 'n belangrike aspek van Sikhisme. Hiervolgens moet Sikhs in nederigheid voor God buig. Nederigheid of Nimrata, in Punjabi is nou verwante woorde. **Nimrata** is 'n deug wat kragtig in Gurbani bevorder word. Die vertaling van hierdie Punjabi-woord is "**Nederigheid**", "**Goedwilligheid**" of "**Nederigheid.**" Iemand wie se verstand nie afgelei word deur die gedagte dat hy of sy beter of belangriker as iemand is nie.

Probleemarea - nie 'n korrekte sin hierbo nie

Dit is 'n belangrike eienskap vir alle mense om te koester en een wat 'n noodsaaklike deel van 'n Sikh se ingesteldheid is en hierdie eienskap moet die Sikh te alle tye vergesel. Die ander vier eienskappe in die Sikh-arsenaal is: *Waarheid (Sat)*, *Tevredenheid (Santokh)*, *Deernis (Daya)* en *Liefde (Pyaar)*.

Hierdie vyf eienskappe is noodsaaklik vir 'n Sikh en dit is hul plig om Gurbani te mediteer en op te sê om hierdie deugde in te skerp en hulle 'n deel van hul persoonlikheid te maak.

Wat Gurbani vir ons sê:

"Die vrug van nederigheid is intuitiewe vrede en plesier. Met Nederigheid gaan hulle voort om te mediteer oor God, die Skat van uitnemendheid. Die Godbewuste wese is deurtrek van nederigheid. Een wie se hart genadiglik geseën is met blywende nederigheid. Sikhisme beskou Nederigheid as smeebak voor die god,"

Guru Nanak, Eerste Guru van Sikhisme:

"Luister en glo met liefde en nederigheid in jou gedagtes, reinig jouself met die Naam, by die heilige heiligdom diep binne."- SGGGS Bladsy 4.

"Maak tevredenheid jou oorringe, nederigheid jou bedelbak, en meditasie die as wat jy op jou liggaam smeer."-SGGS Bladsy 6.

"In die ryk van nederigheid is die Woord Skoonheid. Vorme van onvergelyklike skoonheid word daar gevorm." SGGGS Bladsy 8.

"Bescheidenheid, nederigheid en intuitiewe begrip is my skoonma en skoonpa" - SGGGS Bladsy 152.

Reis na Spiritualiteit

Guru Granth Sahib is 'n ewige lewende Guru, 'n poëtiese samestelling van Sikh Gurus, Hindoe en Moslem Heiliges. Die samestelling is 'n gawe van God deur hulle aan die hele mensdom. Die visie in die Guru Granth Sahib is van 'n samelewing gebaseer op Goddelike geregtigheid sonder enige onderdrukking. Terwyl die Granth die geskrifte van Hindoeïsme en Islam erken en respekteer, impliseer dit nie 'n morele versoening met enige van hierdie godsdienste nie. In Guru Granth Sahib word vroue hoogs gerespekteer met gelyke rolle as mans. Vroue het dieselfde siele as mans en besit dus 'n gelyke reg om hul spiritualiteit te kweek met gelyke kans om bevryding te bereik. Vroue kan deelneem aan alle godsdienstige, kulturele, sosiale en sekulêre aktiwiteite, insluitend toonaangewende godsdienstige gemeentes.

Sikhisme bepleit gelykheid, sosiale geregtigheid, diens aan die mensdom en verdraagsaamheid teenoor ander godsdienste. Die noodsaaklike boodskap van Sikhisme is geestelike toewyding en eerbied vir God te alle tye, terwyl die ideale van deernis, eerlikheid, nederigheid en vrygewigheid in die alledaagse lewe beoefen word. Die drie kernbeginsels van die Sikh-godsdienst is om God te mediteer en te onthou, om te werk vir eerlike lewe en om met ander te deel.

Baie geluk dat jy moeite gedoen het om op hierdie Geestelike Reis vir die siel te gaan. Die vertaling kan nooit naby oorspronklik wees nie, veral as die volledige Guru Granth Sahib in poësie is en die gebruik van metafore die taak uiters moeilik maak. In die Goddelike boodskap word Hindoe en Moslem mitologiese verhale dikwels gebruik Pralahad, Harnakash, Iaxmi, Brahma, ens. Moet dit asseblief nie letterlik lees nie, maar verstaan hul onderliggende boodskap. Die fokus is op die feit dat God een is en om eenheid met Hom te hê is die doel van die menslike lewe.

Hierdie werk is oor jare deur verskeie vrywilligers gedoen om die Goddelike boodskap in jou taal aan jou te gee. As jy enige vrae het, stuur gerus 'n e-pos aan walnut@gmail.com en ons sal graag by jou aansluit op hierdie reis.