

ੴ

Sohila Sahib

'n Reis na spiritualiteit
Afrikaanse Vertaling

indeks

1.	Sohila Sahib -----	1
2.	Ardas-Gebed -----	7
3.	Reis van die siel -----	11
4.	Filosofie vir reis -----	13
5.	Die rol van vroue -----	15
6.	Betekenis van tulband -----	17
7.	Die sleutel tot nederigheid is die kern van jou reis -----	21



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

ਸੋਹਿਲਾ ਰਾਗੁ ਗਉੜੀ ਦੀਪਕੀ ਮਹਲਾ ੧

Sohilaa, Die lied van lof van God. Raag Gauree Deepakee, Eerste Guru:

ੴ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥

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

ਜੈ ਘਰਿ ਕੀਰਤਿ ਆਖੀਐ ਕਰਤੇ ਕਾ ਹੋਇ ਬੀਚਾਰੇ ॥

O broeder, daardie heilige gemeente waar God se lof opgedra word en sy deugde oorweeg word,

ਤਿਤੁ ਘਰਿ ਗਾਵਹੁ ਸੋਹਿਲਾ ਸਿਵਰਿਹੁ ਸਿਰਜਣਹਾਰੇ ॥੧॥

jy gaan ook in daardie heilige gemeente, sing die lied van God se lof en mediteer liefdevol oor die Skepper.

ਤੁਮ ਗਾਵਹੁ ਮੇਰੇ ਨਿਰਭਉ ਕਾ ਸੋਹਿਲਾ ॥

O broer, sing Sohila (loflied) van my vreeslose God.

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

Ek het my toegewy aan die lied van God se lof wat ewige vrede bring.

ਨਿਤ ਨਿਤ ਜੀਅੜੇ ਸਮਾਲੀਅਨਿ ਦੇਖੈਗਾ ਦੇਵਣਹਾਰੁ ॥

Die groot Weldoener, wat dag na dag sy skepping versorg het, sal ook na jou behoeftes omsien.

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

O sterflike, wanneer jy nie eers die waarde van Sy geskenke kan beoordeel nie; hoe kan jy dan die waarde van daardie Weldoener beoordeel?

ਸੰਬਤਿ ਸਾਹਾ ਲਿਖਿਆ ਮਿਲਿ ਕਰਿ ਪਾਵਹੁ ਤੇਲੁ ॥

Die tyd van my vertrek uit hierdie wêreld is vooraf bepaal; o my vriende, berei my voor vir my vertrek na my Meester se huis.

ਦੇਹੁ ਸਜਣ ਅਸੀਸੜੀਆ ਜਿਉ ਹੋਵੈ ਸਾਹਿਬ ਸਿਉ ਮੇਲੁ ॥੩॥

O my vriende, skenk seëninge, sodat ek kan verenig met my Meester God.

ਘਰਿ ਘਰਿ ਏਹੇ ਪਾਹੁਚਾ ਸਦੜੇ ਨਿਤ ਪਵੰਨਿ ॥

Die aanduidings oor die vertrek uit hierdie wêreld word tuis na die huis afgelewer, en elke dag word mense geroep.

ਸਦਣਹਾਰਾ ਸਿਮਰੀਐ ਨਾਨਕ ਸੇ ਦਿਹ ਆਵੰਨਿ ॥੪॥੧॥

O 'Nanak, ons moet God liefdevol onthou, die een wat ons almal oproep, want die dag van ons vertrek kom ook nader.

ਰਾਗੁ ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੧ ॥

Raag Asaa, Eerste Guru:

ਛਿਅ ਘਰ ਛਿਅ ਗੁਰ ਛਿਅ ਉਪਦੇਸ ॥

Daar is ses Shastras, ses leraars en ses leerstellingen.

ਗੁਰੁ ਗੁਰੁ ਏਕੇ ਵੇਸ ਅਨੇਕ ॥੧॥

Maar die leermeester van al die leraars is God Self in ontelbare vorme.

ਬਾਬਾ ਜੈ ਘਰਿ ਕਰਤੇ ਕੀਰਤਿ ਹੋਇ ॥

O broer, bly in daardie plek of heilige gemeente waar die lof van die Skepper gesing word,

ਸੇ ਘਰੁ ਰਾਖੁ ਵਡਾਈ ਤੋਇ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

en bly in daardie heilige vergadering; daarin rus u heerlijkheid.

ਵਿਸੁਏ ਚਸਿਆ ਘੜੀਆ ਪਹਰਾ ਥਿਤੀ ਵਾਰੀ ਮਾਹੁ ਹੋਆ ॥

Daar is baie sekondes, minute, ure, dae, weke en maande,

ਸੂਰਜੁ ਏਕੇ ਰੁਤਿ ਅਨੇਕ ॥

en daar is verskillende seisoene in 'n jaar, almal kom van dieselfde een Son.

ਨਾਨਕ ਕਰਤੇ ਕੇ ਕੇਤੇ ਵੇਸ ॥੨॥੨॥

O, Net so is daar talle manifestasies van die Skepper, maar Hy is net Een.

ਰਾਗੁ ਧਨਾਸਰੀ ਮਹਲਾ ੧ ॥

Raag Dhanasari, Eerste Guru:

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

O God, die hele skepping voer U Aarti (aanbidding) uit, die lug is soos 'n skottel waarin die son en die maan soos twee lampe is en die trosse sterre soos pêrels.

ਧੂਧੁ ਮਲਆਨਲੇ ਪਵਣੁ ਚਵਰੇ ਕਰੇ ਸਗਲ ਬਨਰਾਇ ਫੂਲੰਤ ਜੋਤੀ ॥੧॥

Die geurige lug van die Maleise berg is soos wierook, die waiende wind is soos 'n kosmiese chavar (waaier) en die hele plantegroei bied blomme vir die Aarti.

ਕੈਸੀ ਆਰਤੀ ਹੋਇ ॥ ਭਵ ਖੰਡਨਾ ਤੇਰੀ ਆਰਤੀ ॥

O 'die vernietiger van die vrees vir geboorte en dood, wat 'n wonderlike Aarti (aanbidding) van U word uitgevoer?

ਅਨਹਤਾ ਸਬਦ ਵਾਜੰਤ ਭੇਰੀ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

Die deurlopende klank van die hartklop van alle lewende wesens is soos die geluid van tromme wat in U Aartee gespeel word.

ਸਹਸ ਤਵ ਨੈਨ ਨਨ ਨੈਨ ਹਹਿ ਤੋਹਿ ਕਉ ਸਹਸ ਮੂਰਤਿ ਨਨਾ ਏਕ ਤੋਹੀ ॥

O God, U het duisende oë (omdat U almal deurdring), maar U het geen eie oë nie; U het duisende vorme, maar geen spesifieke vorm van U eie nie.

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

U het duisende onberispelike voete, maar omdat u vormloos is, het U geen voete nie, en U het duisende neuse, maar U het geen neus nie; hierdie wonderbaarlike toneelstukke van u gaan my in.

ਸਭ ਮਹਿ ਜੋਤਿ ਜੋਤਿ ਹੈ ਸੋਇ ॥

Die lig wat in almal vloei, is dieselfde hoogste lig van God.

ਤਿਸ ਦੈ ਚਾਨਣਿ ਸਭ ਮਹਿ ਚਾਨਣੁ ਹੋਇ ॥

Die lig wat die gedagtes van almal verlig, is dieselfde Goddelike lig.

ਗੁਰ ਸਾਖੀ ਜੋਤਿ ਪਰਗਟੁ ਹੋਇ ॥

Maar hierdie Goddelike Lig wat in alles deurdring, word slegs deur die leerstellings van die Guru geopenbaar.

ਜੇ ਤਿਸੁ ਭਾਵੈ ਸੁ ਆਰਤੀ ਹੋਇ ॥੩॥

Daarom is die aanvaarding van wat God behaag, Sy ware aarti (aanbidding).

ਹਰਿ ਚਰਣ ਕਵਲ ਮਕਰੰਦ ਲੇਭਿਤ ਮਨੋ ਅਨਦਿਨੋ ਮੇਹਿ ਆਹੀ ਪਿਆਸਾ ॥

O God, my hart verlang na U onberispelike Naam; ek is altyd dors na die nektar van U Naam soos 'n hommél vir die lotusblom.

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

O God, wees barmhartig aan Saarang (sangvoël) Nanak en seën met die nektar van U Naam sodat ek in U Naam opgeneem bly.

ਰਾਗੁ ਗਉੜੀ ਪੂਰਬੀ ਮਹਲਾ ੪ ॥

Raag Gauree Poorbee, Vierde Guru:

ਕਾਮਿ ਕਰੋਧਿ ਨਗਰੁ ਬਹੁ ਭਰਿਆ ਮਿਲਿ ਸਾਧੂ ਖੰਡਲ ਖੰਡਾ ਹੇ ॥

Hierdie menslike liggaam is gevul met wellus en woede, hierdie ondeugde kan slegs vernietig word deur die ware Guru se leringe te ontmoet en te volg.

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

Een wat met die Guru vergader volgens voorafbepaalde lot, word sy gedagtes ingestel op die liefde van God.

ਕਰਿ ਸਾਧੂ ਅੰਜੁਲੀ ਪੁਨੁ ਵਡਾ ਹੇ ॥

O broer, eer die Guru met nederigheid, dit is 'n daad van groot verdienste,

ਕਰਿ ਡੰਡਉਤ ਪੁਨੁ ਵਡਾ ਹੇ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

buig voor hom neer; dit is inderdaad 'n deugsame aksie.

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

Die ongelowige sinici ken nie die smaak van die verhewe wese van God se Naam nie, want egoïsme is diep in hulle ingebed soos 'n doring.

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

Terwyl hulle hul lewe lei, maak die doring van ego hulle al hoe meer seer en dra hulle die marteling van geestelike dood op hul kop.

ਹਰਿ ਜਨ ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮਿ ਸਮਾਣੈ ਦੁਖੁ ਜਨਮ ਮਰਣ ਭਵ ਖੰਡਾ ਹੇ ॥

Maar God se toegewydes bly gedompel in Sy Naam en hulle hartseer oor die hele lewe, van geboorte tot die dood, word uitgeroei.

ਅਬਿਨਾਸੀ ਪੁਰਖੁ ਪਾਇਆ ਪਰਮੇਸਰੁ ਬਹੁ ਸੋਭ ਖੰਡ ਬ੍ਰਹਮੰਡਾ ਹੇ ॥੩॥

Hulle besef die aldeurdringende ewige opperste God, en hulle roem versprei in al die streke van die heelal.

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

O God, ons is hulpeloos en sagmoedig, maar tog U en U is die grootste van die grotes, beskerm ons asseblief teen hierdie ondeugde!

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

O 'Nanak, een wie se enigste lewensonderhoud en ondersteuning in die lewe Naam is, geniet hy die geestelike saligheid deur Naam.

ਰਾਗੁ ਗਉੜੀ ਪੂਰਬੀ ਮਹਲਾ ੫ ॥

Raag Gauree Poorbee, Vyfde Guru:

ਕਰਉ ਬੇਨੰਤੀ ਸੁਣਹੁ ਮੇਰੇ ਮੀਤਾ ਸੰਤ ਟਹਲ ਕੀ ਬੇਲਾ ॥

O, my vriende, luister! Ek stel u voor dat hierdie menslike lewe die enigste geleentheid is om die Guru se lering te volg.

ਈਹਾ ਖਾਟਿ ਚਲਹੁ ਹਰਿ ਲਾਹਾ ਆਰੈ ਬਸਨੁ ਸੁਹੇਲਾ ॥੧॥

Menslike lewe is die geleentheid om die rykdom van God se Naam te verdien, sodat jy vreedzaam sal wees in die wêreld hierna.

ਅਉਧ ਘਟੈ ਦਿਨਸੁ ਰੈਣਾਰੇ ॥

Elke dag en nag neem 'n mens se oorblywende lewe af:

ਮਨ ਗੁਰ ਮਿਲਿ ਕਾਜ ਸਵਾਰੇ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

O my gedagtes, bereik die doel van hierdie lewe deur die leer van die Guru te volg.

ਇਹੁ ਸੰਸਾਰੁ ਬਿਕਾਰੁ ਸੰਸੇ ਮਹਿ ਤਰਿਓ ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ॥

Hierdie wêreld is verdiep in ondeugde en sinisme, slegs 'n goddelike wyse persoon kan oor die wêreld-oseaan van ondeugde swem.

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

Een wat God ontwaak uit die sluimering van wêreldse verstrengeling en help om die eliksir van Naam te drink, verstaan die onbeskryflike deugde van God.

ਜਾ ਕਉ ਆਏ ਸੇਈ ਬਿਹਾਝਹੁ ਹਰਿ ਗੁਰ ਤੇ ਮਨਹਿ ਬਸੇਰਾ ॥

O my vriende, versamel net daardie rykdom waarvoor jy na hierdie wêreld gekom het; dit is slegs deur die Guru dat God in 'n mens se gedagtes manifesteer.

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

Intuïtief besef God se teenwoordigheid binne jou innerlike self, jy sal nie weer na die siklusse van geboorte en dood oorgedra word nie.

ਅੰਤਰਜਾਮੀ ਪੁਰਖ ਬਿਧਾਤੇ ਸਰਧਾ ਮਨ ਕੀ ਪੂਰੇ ॥

O 'die deurdringende, alwetende Skepper-God, vervul asseblief die hunkering van my gedagtes,

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

en maak my die nederigste dienaar van u heiliges; U nederige toegewyde Nanak smee net vir hierdie geluk.

ਅਰਦਾਸ

Gebed

ੴ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫ਼ਤਹਿ ॥

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

ਸ੍ਰੀ ਭਗੌਤੀ ਜੀ ਸਹਾਇ।

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

ਵਾਰ ਸ੍ਰੀ ਭਗੌਤੀ ਜੀ ਕੀ ਪਾਤਸ਼ਾਹੀ ੧੦॥

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

ਪ੍ਰਿਥਮ ਭਗੌਤੀ 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 ਥਾਈ 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 ਬੋਲੋ 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 ! ਬੋਲੋ ਜੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ!

Dink aan die dade 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! ਬੋਲੋ ਜੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ!

Dink aan en onthou die unieke diens wat gelever 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 gewigte 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 vertroosting deur sulke meditasie kom.

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, 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 ਖ਼ਾਲਸਾ, 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 volgelinge 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 jousef 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 daad 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-verwesenliking. 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 standarde wat hy vir sy Khalsa-volgelingen 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 Kauris 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 wêreldgodsdienste 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 beseft 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 intuïtiewe 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 ooringe, nederigheid jou bedelbak, en meditasie die as wat jy op jou liggaam smeer." - SGGGS Bladsy 6.

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

"Beskeidenheid, nederigheid en intuïtiewe 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 geskifte 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-godsdiens 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.