

# Anand Sahib



## Onderdeel van de Nederlandse Sikh Gutka

Vertaling door: Theodorus Singh Teekgur

# Algemene inleiding

## Inleiding

Het Sikh gebedsboek (Gutka) bevat de meest gangbare gebeden die door Sikhs worden gereciteerd. Gebruikelijk worden deze gebeden in het Gurbani / Punjabi gereciteerd, heel soms in het Engels. Met deze Nederlandse vertaling hoopt de vertaler de gebeden beter toegankelijk te maken voor 2e en volgende generaties Sikhs in Nederland en Vlaanderen. Maar ook voor autochtone Nederlanders en Vlamingen die in religie en levensbeschouwing geïnteresseerd zijn worden met deze vertaling de Sikh teksten meer toegankelijk.

## Gebruiksaanwijzing

Het is wellicht vreemd en ongebruikelijk om voor een 'boek' een gebruiksaanwijzing te schrijven. Het betreft hier echter voor Sikhs heilige teksten. Uit respect voor deze teksten wordt de lezer vriendelijk doch dringend verzocht om;

1. Je (handen) te wassen voorafgaande het lezen.
2. Tijdens het lezen het hoofd te bedekken en de voeten te ontbloten.
3. Geen voedsel (eten of drinken) te nuttigen tijdens het lezen.

## Vertalings-Info

Deze vertaling streeft drie dingen na:

1. Zo dicht mogelijk bij de oorspronkelijke tekst blijven
2. Te reciteren zijn.
3. Zo min mogelijk interpretatie bevatten.

De gevolgde weg om dit te bereiken was:

1. Het verzamelen van zo veel mogelijk verschillende Engelse vertalingen van de teksten, via het internet.
2. Het woord voor woord vertalen van de Gurmukhi tekst naar het Nederlands / Engels, dit met hulp van woordenboeken en mensen die het Punjabi machtig zijn.
3. Het verwoorden van bovenstaande in reciteerbare Nederlandse zinnen. Hiervoor moest uit veel Engelse teksten een hele hoop 'verklaringen' worden verwijderd. Als deze nodig en nuttig zijn worden ze weergegeven in de uitleg bij elke regel of vers van elke gebed.
4. Het dagelijks reciteren van de vertaalde gebeden om fouten er uit te halen en de teksten beter te maken.

De vertaler beseft maar al te goed dat vertalingen oorzaak zijn van fouten. Hier betreft het zelfs een vertaling (vanuit het Engels) van een vertaling (vanuit het Punjabi). Ondanks dat de vertaler zijn uiterste best heeft gedaan heeft hij dus niet de illusie dat er geen fouten of onvolkomenheden in de tekst zitten. Deze fouten zijn niet expres of bewust gemaakt maar uit onwetendheid. De vertaler excuseert zich hiervoor en hij vraagt vriendelijk doch dringend om geconstateerde fouten aan hem door te geven zodat die in volgende versies gecorrigeerd kunnen worden. (e-mail adres: prive@todorus.nl)

## Transliteratie-Info

Voor de transliteratie is gekozen voor de meest eenvoudige vorm. Dat wil zeggen er worden vrijwel geen diakritische tekens gebruikt (alleen de 'è'. De vele nasale klanken zijn schuin ('Italic') weergegeven en de retroflex klanken (tong krult omhoog tegen het gehemelte en 'flipt' naar beneden) zijn onderstreept. Alle zgn. 'half' klanken worden gewoon met de hele letter aangegeven.

Het gevolg hiervan is dat de transliteratie wellicht niet voldoende is om een juiste uitspraak te geven maar wel voldoende om een in het Gurmukhi geciteerde tekst te kunnen volgen.

## Tekst weergave

De tekst wordt regel voor regel weergegeven:

**Bruin: Het originele Gurmukhi / Punjabi**

**Magenta: De Nederlandse transliteratie**

*Wit: De Nederlandse vertaling*

**Geel: Toelichting / uitleg in het Nederlands.**

# Anand Sahib

'Anand' door Goeroe Amar Das, de vierde Sikh Goeroe, is, zoals 'Japji' door Goeroe Nanak, de eerste Sikh Goeroe, een van de meer bekende teksten uit de Goeroe Grant Sahib.

'Anand' wordt gevonden op pag.917 t/m 922 van de Goeroe Granth Sahib, de heilige tekst van de Sikhs. De tekst is gezet in 'Raag' (muzikale toonsoort/ritme) 'Ramkali' en bevat 40 'stanzas' (verzen).

'Anand' wordt, speciaal in de verkorte vorm, in de Sikh liturgie gereciteerd op het einde van alle religieuze diensten en het is het gebed dat op bruiloften en andere ceremonies om God's genade en troost te zoeken wordt maar ook om zich te verheugen op feestelijke gelegenheden in de door hem verleende gunsten word gezongen of gereciteerd.

De Sikh huwelijksceremonie zelf wordt 'Anand' genoemd en de term wordt ook gebruikt in het wetgevingsproces betreffende het huwelijk.

De traditie vertelt dat Goeroe Amar Das net klaar was met het schrijven van deze compositie toen hij het nieuws van de geboorte van een kleinzoon (zoon van Mohri, de jongste van zijn twee zonen), te horen kreeg. Het kind kreeg de naam 'Anand' naar de titel van de compositie die hij net had voltooid.

In het Sanskriet, en ook in het Punjabi, betekend het woord 'Anand' 'gelukzaligheid'. In de 'Taittinya Upanishad' (te vinden in de 'Krisna Yajur Veda' een van de oudste Hindoe geschriften), wordt het woord gebruikt voor Brahman Zelf. De term duidt ook een 'rasa' of emotie aan.

De verkorte vorm van de 'Ardaas' bestaat uit de verzen (1) tot en met (5) en vers (40). Deze versie is opgenomen in de 'Rehiraas' die door de Sikhs elke avond word gereciteerd. De complete 'Anand' (alle 40 verzen) dient, door geinitieerde Sikhs, ook elke ochtend, tijdens 'Amrit Vela' (de uren voor zonsopgang) worden gereciteerd.

De kern van Goeroe Amar Das's compositie is de ervaring van 'Anand' (gelukzaligheid, opperste geluk) als gevolg van de fusie van de individuele ziel met de Allerhoogste Ziel (God), die wordt bereikt door middel van een constante herinnering van God onder leiding van de Goeroe. 'Anand' is hierin een positieve geestelijke staat van innerlijk evenwicht en gelijkmoedigheid waarin men bevrijd is van alle 'dukkha' (lijden), 'roga' (ziekte), en 'santapu' (angst) en waarbij men beseft dat het uiteindelijke doel is de vereniging met de Heer (God).

ਰਾਮਕਲੀ ਮਹਲਾ ੩ ਅਨੰਦੁ

raamkalie, mahalaa tiedja; anand.

## *Raamkalie, 3e Goeroe, Zaligheid.*

- 'Raamkalie' is de naam van de raag (ned. transliteratie).
- 'Anand' betekend innerlijk eeuwig geluk en is de titel van dit stuk.
- De 'Anand' kan worden gevonden vanaf pag.917 in de Goeroe Granth Sahib, het Heilige schrift van de Sikhs.
- 'Anand Sahib' is geschreven door de derde Goeroe, Goeroe Amar Das.
- Opmerkelijk is dat ook hier het cijfer '3' ('tiedja') gebruikt word.

### **ੴ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥**

ik-onkaar; satigur prasaad.

*1 God met de zegen van de ware Goeroe.*

- Ook in het Gurmukhi wordt het cijfer 1 gebruikt, niet het woord 'een'.
- 'O-onkaar' bestaat uit 'O-an' de hemelse klank die het wezen van God aangeeft en 'kaar' of 'akaar' wat 'overal, in alles' betekend.

### **ਅਨੰਦੁ ਭਇਆ ਮੇਰੀ ਮਾਏ ਸਤਿਗੁਰੂ ਮੈ ਪਾਇਆ ॥**

anand pha-i-aa meerie maa-ee; satiguroe mèè paa-i-aa.

*Ik ben gelukkig, O mijn moeder, ik vond de ware Goeroe.*

- Ik ben gelukkig omdat ik de ware Goeroe vond.

### **ਸਤਿਗੁਰੁ ਤ ਪਾਇਆ ਸਹਜ ਸੇਤੀ ਮਨਿ ਵਜੀਆ ਵਾਧਾਈਆ ॥**

satiguru ta paa-i-aa sahadj seetie; man vadjie-aa vaadhaa-ie-aa.

*Ik vond de ware Goeroe, door harmonie van geest, in mijn ziel  
klinken zegeningen.*

- 'De ware Goeroe' is God.
- 'Man' betekend 'hartgeestziel' hier is 'ziel' gebruikt.

### **ਰਾਗ ਰਤਨ ਪਰਵਾਰ ਪਰੀਆ ਸਬਦ ਗਾਵਣ ਆਈਆ ॥**

raag ratan parvaar parie-aa; sabad gaavan aa-ie-aa.

*Muzikale juweeltjes en verwante melodieën, komen Gods lof  
zingen.*

- 'Raag' is toonsoort en/of ritme hier vertaald met 'muzikale'
- 'Shabad' is Gods aanbidding, hier Gods lof.

ਸਬਦੇ ਤ ਗਾਵਹੁ ਹਰੀ ਕੇਰਾ ਮਨਿ ਜਿਨੀ ਵਸਾਇਆ ॥

sabdoo ta gaavhu harie keeraa; man djinie vasaa-i-aa.

*Die God in 't hart dragen, zingen Zijn lof.*

- 'Shabad+O ta' is een soort van uitroep een manier van zeggen (spreektaal).
- Zij, die God in het hart dragen ervaren echte blijheid en zingen zijn lof uit pure gelukzaligheid.

ਕਰੈ ਨਾਨਕੁ ਅਨੰਦੁ ਹੋਆ ਸਤਿਗੁਰੂ ਮੈ ਪਾਇਆ ॥੧॥

kahèè naanak, anand hoo-aa; satiguroe mèè paa-i-aa. (1)

*Nanak zegt; ik ben zo gelukkig, ik vond de ware Goeroe. (1)*

- Met 'de ware Goeroe' word hier natuurlijk 'God - Waheguru' bedoeld.
- (1) 'Anand' (gelukzaligheid) wordt bereikt door de genade van de Goeroe, die heeft mij verlichting, gelijkmoedigheid, harmonie en God-realisatie geschonken.

ਏ ਮਨ ਮੇਰਿਆ ਤੂ ਸਦਾ ਰਹੁ ਹਰਿ ਨਾਲੇ ॥

ee man meeri-aa; toe sadaa rahu har naalee.

*O mijn ziel, blijf altijd bij God.*

- 'Har' is een van de (vele) namen van God.
- 'Blijf altijd bij God.' wil zeggen 'herinner je God altijd.'

ਹਰਿ ਨਾਲਿ ਰਹੁ ਤੂ ਮੰਨ ਮੇਰੇ ਦੁਖ ਸਭਿ ਵਿਸਾਰਣਾ ॥

har naal rahu toe mann meeree; doekh sabh visaaranaa.

*Blijf bij God mijn ziel en ik vergeet m'n verdriet.*

- Ik heb hier (en hierboven) 'man' (hart/geest) vertaald met ziel.

ਅੰਗੀਕਾਰੁ ਓਹੁ ਕਰੇ ਤੇਰਾ ਕਾਰਜ ਸਭਿ ਸਵਾਰਣਾ ॥

angiekaar, oohu karee teeraa; kaaradj sabh savaarna.

*Hij zal je de Zijne maken en je compleet vervullen.*

ਸਭਨਾ ਗਲਾ ਸਮਰਥੁ ਸੁਆਮੀ ਸੇ ਕਿਉ ਮਨਹੁ ਵਿਸਾਰੇ ॥

sabhnaa galaa samrath su-aamie; soo ki-o manahu visaaree.

*Mijn Heer kan alles, waarom zou ik Hem vergeten?*

- 'Mijn Heer' (of 'onze Heer') is God.

ਕਰੈ ਨਾਨਕੁ ਮੰਨ ਮੇਰੇ ਸਦਾ ਰਹੁ ਹਰਿ ਨਾਲੇ ॥੨॥

kahèè naanak, man meeree; sadaa rahu har naalee. (2)

*Nanak zegt; O mijn ziel, blijf altijd bij God. (2)*

- 'Blijf altijd bij God.' is ook hier 'herinner je God altijd.'

(2) God heeft het lijden verbannen, Hij geeft me het gevoel van voldoening.

ਸਾਚੇ ਸਾਹਿਬਾ ਕਿਆ ਨਾਹੀ ਘਰਿ ਤੇਰੈ ॥

saatchee saahibaa; ki-aa naahie khar teerèè.

*Ware Meester, wat is er niet in Uw huis?*

- Uw (God) bent de gever van alle materiele en spirituele zaken.

ਘਰਿ ਤ ਤੇਰੈ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਹੈ ਜਿਸੁ ਦੇਹਿ ਸੁ ਪਾਵਏ ॥

khar ta teerèè sabh kitchh hèè; djis deehi su paava-ee.

*Alles is in Uw huis; aan wie U geeft, ontvangt.*

- 'Aan wie U geeft' zijn diegene die Uw genade waardig zijn.

ਸਦਾ ਸਿਫਤਿ ਸਲਾਹ ਤੇਰੀ ਨਾਮੁ ਮਨਿ ਵਸਾਵਏ ॥

sadaa siphat salaah teerie; naam man vasaava-ee.

*Altijd Uw glorie bezingend, woont Uw naam in mijn ziel.*

- Diegene die Uw genade ontvangt zal altijd Uw glorie bezingen.

- 'Uw Naam' is Gods identiteit/de waarheid.

- Laat God in je hart komen.

ਨਾਮੁ ਜਿਨ ਕੈ ਮਨਿ ਵਸਿਆ ਵਾਜੇ ਸਬਦ ਘਨੇਰੇ ॥

naam djin kèè man vasi-aa; vaadjee shabad khaneeree.

*In zielen waarin Uw naam woont, klinken eindeloze lofzangen.*

- 'Klinken eindeloze lofzangen' ofwel zij genieten waar geluk en spiritueel genot, ofwel 'Anand'.

ਕਰੈ ਨਾਨਕੁ ਸਚੇ ਸਾਹਿਬ ਕਿਆ ਨਾਹੀ ਘਰਿ ਤੇਰੈ ॥੩॥

kahèè naanak, satchee saahib; ki-aa naahie khar teerèè. (3)

*Nanak zegt; ware Meester, wat is er niet in Uw huis? (3)*

- Uw (God) bent de gever van waar geluk en eeuwige gelukzaligheid.
- (3) Hij (God) schenkt de mensen van alles, waaronder de gave van de Naam.

**ਸਾਚਾ ਨਾਮੁ ਮੇਰਾ ਆਧਾਰੇ ॥**

saatchaa naam; meeraa aadhaaroo.

*De ware naam is mijn fundament.*

- 'Ware Naam' betekend 'Gods identiteit'.

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

saatch naam adhaar meeraa; djin phukhaa sabh gavaa-ie-aa.

*De ware naam is mijn steun, hij stilt al mijn honger.*

- Wereldse verleiding raakt je niet langer.

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

kar saant sukh man aai vasi-aa; djin itchhaa sabh pudjaa-ie-aa.

*Hij brengt rust in mijn geest, waar Hij woont zijn begeerten verdwenen.*

- 'Hij' (God) of zijn ware goddelijke Naam of Identiteit brengt rust in mijn geest.
- 'Begeerten' zijn wereldse verleidingen.

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

sadaa kurbaan kietaa guroe vitahoo; djis die-aa eehi vadi-aa-ie-aa.

*Altijd geef ik mij aan de Goeroe die Zelf groots is.*

- 'Geef ik mij' is 'offer ik me op aan hem.'.

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

kahèè naanak, sunhoo santaho; shabad tharahoo pi-aaroo.

*Nanak zegt; luister heiligen, heb Gods naam lief.*

- 'Shabad' kan ook Gods Naam / identiteit betekenen.
- 'Heb Gods naam lief' omdat dat de enige manier is om 'Anand' of spirituele gelukzaligheid te ervaren.



ਸਾਚਾ ਨਾਮੁ ਮੇਰਾ ਆਧਾਰੇ ॥੪॥

saatchaa naam; meeraa aadhaaroo. (4)

*De ware Naam is mijn fundament. (4)*

- 'Ware Naam' betekend 'Gods identiteit'.

(4) De Naam onderhoudt leven, verbant verleiding, geeft vrede, rust en geluk.

ਵਾਜੇ ਪੰਚ ਸਬਦ ਤਿਤੁ ਘਰਿ ਸਭਾਰੈ ॥

vaadjee pantch shabad; tit khar sabhaagèè.

*De vijf melodieën klinken in dat gezegende huis.*

- Met 'de vijf melodieën' wordt bedoeld de verkozen teksten/gezangen.

- Met 'huis' wordt hier je hart/geest/ziel bedoeld.

ਘਰਿ ਸਭਾਰੈ ਸਬਦ ਵਾਜੇ ਕਲਾ ਜਿਤੁ ਘਰਿ ਧਾਰੀਆ ॥

khar sabhaagèè, shabad vaadjee; kalaa djit khar thaarie-aa.

*In dat gezegende huis klinkt Gods naam, die kracht geeft aan 't huis.*

- 'Shabad' letterlijk 'woord' betekend ook zowel 'melodie' (zie vorige regel) als 'Gods Naam/identiteit' (deze regel).

- Met 'huis' wordt ook hier 'hart/geest/ziel' bedoeld.

- 'Kracht aan het huis' is de mogelijkheid om ondergedompeld te blijven in de Goddelijke naam, voorbij de effecten van het wereldse kwaad.

ਪੰਚ ਦੂਤ ਤੁਧੁ ਵਸਿ ਕੀਤੇ ਕਾਲੁ ਕੰਟਕੁ ਮਾਰਿਆ ॥

pantch doet tudh vas kietee; kaal kantak maari-aa.

*Door Hem bedwingen we de vijf vijanden en verslaan de doornen van de dood.*

- 'De vijf vijanden' zijn 'Lust, Woede, Hebzucht, Binding, Ego' die gezien worden als bron van alle kwaad.

ਧੁਰਿ ਕਰਮਿ ਪਾਇਆ ਤੁਧੁ ਜਿਨ ਕਉ ਸਿ ਨਾਮਿ ਹਰਿ ਕੈ ਲਾਰੇ ॥

thur karam paa-i-aa, tudh djin ka-o; si naam har kèè laagee.

*Die zich met Gods naam verbinden, krijgen Gods genade.*

- Alleen diegene die zich met Gods naam.....

ਕਰੈ ਨਾਨਕੁ ਤਹ ਸੁਖੁ ਹੋਆ ਤਿਤੁ ਘਰਿ ਅਨਹਦ ਵਾਜੇ ॥੫॥

kahèè naanak, tah sukh hoo-aa; tit khar anahad vaadjee. (5)

*Nanak zegt; in wiens huis goddelijke klanken eindeloos klinken,  
komt vrede. (5)*

- 'Eindeloze goddelijke klanken' wordt vaak 'de onaangeslagen toon (of klank)' genoemd wat betekend dat God geen begin of einde heeft.
- Betekend zoveel als 'als je God voortdurend in gedachten houdt wordt je gelukkig'
- (5) Het (God) verdrijft de vijf lusten (lust, woede, ego, binding en hebzucht) en annuleert de dood.

ਸਾਚੀ ਲਿਵੈ ਬਿਨੁ ਦੇਹ ਨਿਮਾਣੀ ॥

saatchie livèè bin; deeh nimaanie.

*Zonder de ware liefde is 't lichaam waardeloos.*

- Liefde voor God.
- 'Het lichaam' staat hier voor 'de mens'.

ਦੇਹ ਨਿਮਾਣੀ ਲਿਵੈ ਬਾਝਹੁ ਕਿਆ ਕਰੇ ਵੇਚਾਰੀਆ ॥

deeh nimaanie livèè baadjhahu; ki-aa karee veetchaarie-aa.

*Zonder die liefde is 't lichaam onteerd en de arme mens  
hulpeloos.*

- Ook hier is 'het lichaam' 'de mens'.

ਤੁਧੁ ਬਾਝੁ ਸਮਰਥ ਕੋਇ ਨਾਹੀ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਿ ਬਨਵਾਰੀਆ ॥

tudh baadjh samrath koo-i naahie; kripaa kar banvaarie-aa.

*Behalve U is niemand almachtig, Hoeder van de natuur wees mij  
genadig.*

- God word hier gezien als herder, beschermer van alles (de natuur).
- 'Wees mij genadig' om heilige teksten te reciteren en Zijn naam te zingen.
- 'Banvaarie-aa'; O Banvaarie een God genaamd Vishnu die het woud als een ketting om zijn nek draagt, zorgdrager van het woud, tuinman. Bedoeld word hier God.

ਏਸ ਨਉ ਹੋਰੁ ਥਾਉ ਨਾਹੀ ਸਬਦਿ ਲਾਗਿ ਸਵਾਰੀਆ ॥

ees na-o hoor thaa-o naahie; shabad laag savaarie-aa.

*Er is geen andere rustplaats dan de Naam, verbonden met Uw woord zijn we mooi.*

- 'Shabat' is Gods woord.
- Er is voor de mens geen andere plaats om te gaan en te bidden om gered te worden.

ਕਰੈ ਨਾਨਕੁ ਲਿਵੈ ਬਾਝਹੁ ਕਿਆ ਕਰੇ ਵੇਚਾਰੀਆ ॥੬॥

kahèè naanak, livèè baadjhahu; ki-aa karee veetcharie-aa. (6)

*Nanak zegt; Wat kunnen die stakkers doen, zonder de ware liefde? (6)*

- Stakkers zijn hulpeloze mensen, zie 3 regels hoger.
  - 'Doen' of 'bereiken'
- (6) De gave van de Naam volgt en het kan alleen komen van Hem (God).

ਆਨੰਦੁ ਆਨੰਦੁ ਸਭੁ ਕੇ ਕਰੈ ਆਨੰਦੁ ਗੁਰੂ ਤੇ ਜਾਣਿਆ ॥

aanand aanand sabh koo kahèè; aanand guroe tee djaani-aa.

*Zaligheid, allen spreken van zaligheid; echte zaligheid komt alleen door de Goeroe.*

- 'Spreken van...' of 'scheppen op van...'
- 'Komt alleen...', 'kan alleen worden bereikt.....'
- 'Echte zaligheid' is spirituele zaligheid.
- 'Door de Goeroe' ofwel door Zijn gratie.

ਜਾਣਿਆ ਆਨੰਦੁ ਸਦਾ ਗੁਰ ਤੇ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰੇ ਪਿਆਰਿਆ ॥

djaani-aa aanand sadaa gur tee; kripaa karee pi-aari-aa.

*Eeuwige zaligheid komt alleen van de Goeroe, als de geliefde Heer genadig is.*

- 'De Goeroe' is de Meester.

ਕਰਿ ਕਿਰਪਾ ਕਿਲਵਿਖ ਕਟੇ ਗਿਆਨ ਅੰਜਨੁ ਸਾਰਿਆ ॥

kar kirpaa kilvikh katee; gi-aan andjan saari-aa.

*Door Zijn genade worden zonden weggesneden, Hij zalft ons met de zalf van spirituele kennis.*

- 'Zonder weggesneden' of schoongewassen.

ਅੰਦਰਹੁ ਜਿਨ ਕਾ ਮੋਹੁ ਤੁਟਾ ਤਿਨ ਕਾ ਸਬਦੁ ਸਚੈ ਸਵਾਰਿਆ ॥

*andrahu djin kaa mooh tutaa; tin kaa shabad satchèè savaari-aa.*

*Die binding in zichzelf uitroeien, worden gesierd met Gods woord.*

- 'Binding' is liefde voor wereldse zaken
- 'Gods woord' of 'shabat' is het woord van de ware Heer.
- Hun woorden worden zoet en waar.
- Het woord; Gods naam, Heilige geschriften.

ਕਰੈ ਨਾਨਕੁ ਏਹੁ ਅਨੰਦੁ ਹੈ ਆਨੰਦੁ ਗੁਰ ਤੇ ਜਾਣਿਆ ॥੭॥

*kahèè naanak, eehu anand hèè; aanand gur tee djaani-aa. (7)*

*Nanak zegt; dit is ware zaligheid, zaligheid gekend door de Goeroe. (7)*

(7) De Goeroe is de bron van 'Anand' (gelukzaligheid), want zijn lessen geven onthechting en onderscheidend vermogen en verbannen zonde.

ਬਾਬਾ ਜਿਸੁ ਤੂ ਦੇਹਿ ਸੇਈ ਜਨੁ ਪਾਵੈ ॥

*baabaa, djis toe deeh; soo-ie djan paavèè.*

*Vader, zij alleen ontvangen, aan wie U geeft.*

- 'Baabaa' (God, Goeroe) is hier vertaald met 'vader'.

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

*paavèè ta soo djan deeh djis noo; hoor ki-aa karahi veetchaari-aa.*

*Alleen zij aan wie U geeft, ontvangen; wat kunnen andere stakkers doen?*

- Zij kunnen niets doen of krijgen!

ਇਕਿ ਭਰਮਿ ਭੂਲੇ ਫਿਰਹਿ ਦਹ ਦਿਸਿ ਇਕਿ ਨਾਮਿ ਲਾਗਿ ਸਵਾਰਿਆ

॥

*ik pharam phoelee, phirah dah dis; ik naam laag savaari-aa.*

*Sommigen zijn misleid, dwalen in tien richtingen; sommigen zijn geëerd, gebonden aan de Naam.*

- 'Tien richtingen' is alle richtingen

ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਮਨੁ ਭਇਆ ਨਿਰਮਲੁ ਜਿਨਾ ਭਾਣਾ ਭਾਵਏ ॥

gur-parsaadie, man pha-i-aa nirmal; djinaa phaanaa phaav-ee.

*Door Goeroes genade wordt de geest, van hen die Gods wil volgen, puur.*

ਕਰੈ ਨਾਨਕੁ ਜਿਸੁ ਦੇਹਿ ਪਿਆਰੇ ਸੇਈ ਜਨੁ ਪਾਵਏ ॥੮॥

kahèè naanak, djis deeh pi-aaree; soo-ie djan paav-ee. (8)

*Nanak zegt; zij alleen ontvangen, aan wie U geeft, O Heer. (8)*

(8) Zonder de Goeroe's begeleiding tast men in het duister van onwetendheid.

ਆਵਹੁ ਸੰਤ ਪਿਆਰਿਹੋ ਅਕਥ ਕੀ ਕਰਹ ਕਹਾਣੀ ॥

aavhu sant pi-aarihoo; akathth kie karah kahaanie.

*Kom, geliefde Heiligen, laat ons spreken van de onzegbare Heer.*

- 'Spreken van de onzegbare Heer' is mediteren

ਕਰਹ ਕਹਾਣੀ ਅਕਥ ਕੇਰੀ ਕਿਤੁ ਦੁਆਰੈ ਪਾਈਐ ॥

karah kahaanie akathth; keerie kit du-aarèè paa-ie-èè.

*Laat ons spreken van de onzegbare Heer, achter welke deur moeten we hem zoeken?*

- 'De onzegbare Heer' is God.

- Deze zin kun je ook opvatten als: 'De deur waarachter Hij zich bevind vinden we door het spreken van de onzichtbare Heer.'

ਤਨੁ ਮਨੁ ਧਨੁ ਸਭੁ ਸਉਪਿ ਗੁਰ ਕਉ ਹੁਕਮਿ ਮੰਨਿਐ ਪਾਈਐ ॥

tan man than sabh sa-op gur ka-o; hukam manni-èè paa-ie-èè.

*Geef je, lichaam, geest en rijkdom, over aan de Goeroe, hou je aan Zijn wil en je zult Hem vinden.*

ਹੁਕਮੁ ਮੰਨਿਹੁ ਗੁਰੂ ਕੇਰਾ ਗਾਵਹੁ ਸਚੀ ਬਾਣੀ ॥

hukam mannihu guroe keeraa; gaavehu satchie banie.  
*Volg de order van de Goeroe op en zing 't ware loflied.*

- 'Het ware loflied' is Gurbani, de heilige Sikh teksten.
- Om hem te ontmoeten; 'Volg de orders....'.

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਸੁਣਹੁ ਸੰਤਹੁ ਕਥਿਹੁ ਅਕਥ ਕਹਾਣੀ ॥੯॥

kahèè naanak, sunhu santahu; kathihu akathth kahaanie. (9)  
*Nanak zegt; luister Heiligen en spreek van de onzegbare Heer.*  
(9)

- 'Spreek van' betekend hier; herhaal Zijn naam, herinner Hem.
- (9) De Goeroe leidt de zoeker naar het gezelschap van de heiligen, waar op de Onbevleete (God) wordt gemediteerd.

ਏ ਮਨ ਚੰਚਲਾ ਚਤੁਰਾਈ ਕਿਨੈ ਨ ਪਾਇਆ ॥

ee man tchantchlaa; tchaturaa-ie kinèè na paa-i-aa.  
*O rusteloze ziel, niemand bereikt God door sluwheid.*

- 'Man' is hier vertaald met 'ziel' maar kan ook 'geest' (zoals hieronder), 'hart' of 'brein/hersenen' zijn.

ਚਤੁਰਾਈ ਨ ਪਾਇਆ ਕਿਨੈ ਤੂ ਸੁਣਿ ਮੰਨ ਮੇਰਿਆ ॥

tchaturaa-ie na paa-i-aa kinèè; toe sun mam meeri-aa.  
*Door sluwheid bereikt niemand God. Luister mijn geest.*

- 'Man' is hier vertaald met 'geest' maar kan ook 'ziel' zijn (zoals hierboven)

ਏਹ ਮਾਇਆ ਮੋਹਣੀ ਜਿਨਿ ਏਤੁ ਭਰਮਿ ਭੁਲਾਇਆ ॥

eeh maa-i-aa moohanie; djin eet pharam phulaa-i-aa.  
*Wereldse zaken zijn zo boeiend dat de mens in twijfel dwaalt.*

- 'Maa-i-aa' is hier vertaald met 'wereldse zaken'.
- De mens dwaalt in twijfel omdat God al of niet gezien wordt terwijl 'de wereld' zich opdringt.

ਮਾਇਆ ਤ ਮੋਹਣੀ ਤਿਨੈ ਕੀਤੀ ਜਿਨਿ ਠਗਉਲੀ ਪਾਈਆ ॥

maa-i-aa ta moohanee tinèè kietie; djin thagaolie paa-ie-aa.  
*Wereldse zaken zijn door Hem voorzien van bedwelmende*

## *kruiden.*

- 'Bedwelmende kruiden' is hier zoiets als 'verslavende aantrekkingskracht' of 'fascinerende attractie'
- 'Thagulier' is een bedwelmend kruid met aantrekkingskracht. God plaatst attractie in de wereld en hij creëert twijfel over zijn bestaan. Hij test de mens en daagt hem uit om te begrijpen dat hij zo zwak is dat hij zelf niets kan zonder Gods genade.

ਕੁਰਬਾਣੁ ਕੀਤਾ ਤਿਸੈ ਵਿਟਹੁ ਜਿਨਿ ਮੇਹੁ ਮੀਠਾ ਲਾਇਆ ॥

*kurbaan kietaa tisèè vitahu; djin mooh miethaa laa-i-aa.*

*Ik ben een offer aan Hem, die deze attractie zoet heeft gemaakt.*

- 'Mooh' is emotionele attractie of aanhankelijkheid.
- Hij heeft zo'n attractie gemaakt voor 'Maya' (de wereldse dingen), en heeft de mens in zijn zoete gehechtheid geplaatst. Zo prachtige is Zijn spel! De mens beseft dit niet blijft in twijfel over God. God wil dat de mens zijn zwakheid, fouten leert kennen, om zo de echte kennis te krijgen dat er niets hoger is dan Hem en dat Hij is de doener is.

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਮਨ ਚੰਚਲ ਚਤੁਰਾਈ ਕਿਨੈ ਨ ਪਾਇਆ ॥੧੦॥

*kahèè naanak, man tchantchal; tchaturaa-ie kinèè na paa-i-aa. (10)*

*Nanak zegt; O rusteloze ziel, niemand bereikt Hem door sluwheid. (10)*

- God heeft je zo betrokken in wereldse zaken dat je je wijsheid verloren bent en daardoor de waarheid niet realiseerd.
- (10) Hierdoor wordt de geest losgemaakt van de illusie van Maya (wereldse verleiding), de betovering.

ਏ ਮਨ ਪਿਆਰਿਆ ਤੂ ਸਦਾ ਸਚੁ ਸਮਾਲੇ ॥

*ee man pi-aari-aa; toe sadaa satch samaalee.*

*O geliefde ziel, gedenk altijd de ware Heer.*

ਏਹੁ ਕੁਟੰਬੁ ਤੂ ਜਿ ਦੇਖਦਾ ਚਲੈ ਨਾਹੀ ਤੇਰੈ ਨਾਲੇ ॥

*eehu kutamb toe dji deekh-daa; tchalèè naahie teerèè naalee.*

*De familie die je ziet, zal niet met je meegaan.*

ਸਾਥਿ ਤੇਰੈ ਚਲੈ ਨਾਹੀ ਤਿਸੁ ਨਾਲਿ ਕਿਉ ਚਿਤੁ ਲਾਈਐ ॥

saath teerèè tchalèè naahie; tis naal ki-o tchit laa-ie-èè.

*Zij zullen niet met je meegaan, dus waarom je aandacht richten op hen?*

ਐਸਾ ਕੰਮੁ ਮੂਲੇ ਨ ਕੀਚੈ ਜਿਤੁ ਅੰਤਿ ਪਛੋਤਾਈਐ ॥

èèsaa kamm moelèè na kietchèè; djit ant patchhootaa-ie-èè.

*Doe niets waarvan je op 't eind spijt zult hebben.*

- 'Eind' is tijd van de dood.

ਸਤਿਗੁਰੂ ਕਾ ਉਪਦੇਸੁ ਸੁਣਿ ਤੂ ਹੋਵੈ ਤੇਰੈ ਨਾਲੇ ॥

satiguroe kaa updèès sun toe; hoovèè teerèè naalee.

*Luister naar de lessen van de ware Goeroe, die zullen met je meegaan.*

- 'Luister naar de lessen'; gedraag goed en reciteer de heilige teksten en Zijn (Gods) naam.

- 'Die zullen met je meegaan' en je helpen.

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਮਨ ਪਿਆਰੇ ਤੂ ਸਦਾ ਸਚੁ ਸਮਾਲੇ ॥੧੧॥

kahèè naanak, man pi-aaree; toe sadaa satch samaalee. (11)

*Nanak zegt; O geliefde ziel, gedenk altijd de ware Heer. (11)*

- 'Gedenk altijd de Ware Heer'; De waarheid is belangrijk.

(11) Het geeft zich over aan God, de Eeuwige Werkelijkheid.

ਅਗਮ ਅਗੋਚਰਾ ਤੇਰਾ ਅੰਤੁ ਨ ਪਾਇਆ ॥

agam agootcharaa; teeraa ant na paa-i-aa.

*O onbereikbare, onbegrijpelijke Heer, Uw grens is niet te vinden.*

- 'Onbereikbare, onbegrijpelijke' is God.

- 'Uw grens' is het bereik van Uw grootsheid, kracht, macht.

ਅੰਤੋ ਨ ਪਾਇਆ ਕਿਨੈ ਤੇਰਾ ਆਪਣਾ ਆਪੁ ਤੂ ਜਾਣਹੇ ॥

antoo na paa-i-aa kinèè teeraa; aapnaa aap toe djaanhee.

*Niemand kan Uw grens vinden; U alleen kent hem.*



ਜੀਅ ਜੰਤ ਸਭਿ ਖੇਲੁ ਤੇਰਾ ਕਿਆ ਕੇ ਆਖਿ ਵਖਾਣਏ ॥

djie-a djant sabh kheel teeraa; ki-aa koo aakh vakhaana-ee.  
*Alle leven en schepping is Uw spel; hoe kan iemand U beschrijven?*

- 'Spel', sport of drama (als in toneelspel).

ਆਖਹਿ ਤ ਵੇਖਹਿ ਸਭੁ ਤੂਹੈ ਜਿਨਿ ਜਗਤੁ ਉਪਾਇਆ ॥

aakhahi ta veekhah sabh toehèè; djin djagat upaa-i-aa.  
*U spreekt en zorgt voor alles; U creëerde het universum.*

- Uw creatie (het universum) zelf heeft niet de kracht of wijsheid iets van U te vertellen. Het is U (God) die zorg draagt voor alle wezens en spreekt zodat zij van U kunnen verhalen.

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

kahèè naanak, toe sadaa agamm hèè; teeraa ant na paa-i-aa. (12)  
*Nanak zegt; O altijd onbereikbare Heer, Uw grens is niet te vinden. (12)*

(12) God, de Schepper, is onbegrijpelijk.

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

sur nar mun djan ammrit khoojedee; soo ammrit gur tee paa-i-aa.  
*Goddelijke wezens en stille wijzen zoeken Amrit; Amrit word verkregen door de Goeroe.*

- 'Goddelijke wezens' word soms ook vertaald als 'engelen'.

- 'Stille wijzen' wordt soms ook vertaald als 'heiligen', letterlijk 'Muni's' ('mun'), ook Jain monikken.

- 'Amrit' is een heilige drank die (spirituele) onsterfelijkheid geeft; de naam van God.

ਪਾਇਆ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਗੁਰਿ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕੀਨੀ ਸਚਾ ਮਨਿ ਵਸਾਇਆ ॥

paa-i-aa ammrit gur kripaa kienie; satchaa man vasaa-i-aa.  
*Amrit wordt verkregen door genade van de Goeroe; Hij brengt de Ware in mijn Geest.*

- 'De Ware' is God.
- 'Man' is hier vertaald met 'geest' maar kan ook 'ziel' of 'hart' betekenen.
- 'Amrit' is een heilige drank die (spirituele) onsterfelijkheid geeft; de naam van God.

ਜੀਅ ਜੰਤ ਸਭਿ ਤੁਧੁ ਉਪਾਏ ਇਕਿ ਵੇਖਿ ਪਰਸਣਿ ਆਇਆ ॥

djie-a djant sabh tudh upaa-ee; ik veeke parsan aa-i-aa.

*Alle leven is door U geschapen. Slechts weinige zoeken Uw zegen.*

ਲਬੁ ਲੋਭੁ ਅਹੰਕਾਰੁ ਚੂਕਾ ਸਤਿਗੁਰੂ ਭਲਾ ਭਾਇਆ ॥

lab loobh ahankaar tchoekaa; satiguroe phalaa phaa-i-aa.

*Hebzucht, gierigheid en egoïsme zijn verjaagd, de Ware Goeroe blijkt zoet.*

- Zij die komen en zich omringen door de ware Goeroe, de ware Meester van hen worden hebzucht, gierigheid en egoïsme verjaagd.

ਕਰੈ ਨਾਨਕੁ ਜਿਸ ਨੇ ਆਪਿ ਤੁਠਾ ਤਿਨਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਗੁਰ ਤੇ ਪਾਇਆ ॥

੧੩॥

kahèè naanak, djis noo aap tuthaa; tin ammrit gur tee paa-i-aa. (13)

*Nanak zegt; die de Heer plezieren, verkrijgen Amrit door de Goeroe. (13)*

- 'Amrit' is een heilige drank die (spirituele) onsterfelijkheid geeft; de naam van God.

(13) Zelfs de engelen en (stille) wijzen zoeken de nectar van Zijn Naam, die ego en zonde verbant.

ਭਗਤਾ ਕੀ ਚਾਲ ਨਿਰਾਲੀ ॥

phagtaa kie tchaal; niraalie.

*Toegewijden volgen 'n andere levenswijze.*

- 'Toegewijden' is de vertaling van 'bhagtaah' van 'bhagtee' wat 'aanbidding en reciteren van Zijn Naam' betekend.

ਚਾਲਾ ਨਿਰਾਲੀ ਭਗਤਾਹ ਕੇਰੀ ਬਿਖਮ ਮਾਰਗਿ ਚਲਣਾ ॥

tchaalaa niraalie phagtaah keerie; bikham maarag tchalnaa.  
*De levenswijze van toegewijden is anders. Zij volgen de moeilijke weg.*

ਲਬੁ ਲੋਭੁ ਅਹੰਕਾਰੁ ਤਜਿ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਬਹੁਤੁ ਨਾਹੀ ਬੋਲਣਾ ॥

lab loobh ahankaar tadj trisnaa; bahut naahie boolnaa.  
*Zij doen afstand van gierigheid, hebzucht, egoïsme en verlangen; zij spreken zelden.*

ਖੰਨਿਅਹੁ ਤਿਖੀ ਵਾਲਹੁ ਨਿਕੀ ਏਤੁ ਮਾਰਗਿ ਜਾਣਾ ॥

khanni-ahu tikhie vaalahu nokie; eet maarag djaanaa.  
*Hun pad is scherper dan 'n zwaard en fijner dan 'n haar.*

- Hun pad is dus erg smal, dus erg moeilijk.

ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਜਿਨੀ ਆਪੁ ਤਜਿਆ ਹਰਿ ਵਾਸਨਾ ਸਮਾਣੀ ॥

gur parsaadie djinie aap tadj-aa; har vaasnaa samaanie.  
*Met de zegen van de Goeroe werpen zij hun verlangens af; hun hoop is in God.*

- 'Werpen hun verlangens af' geven hun onafhankelijkheid op en geven zich over aan God.

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਚਾਲ ਭਗਤਾ ਜੁਗਹੁ ਜੁਗੁ ਨਿਰਾਲੀ ॥੧੪॥

kahèè naanak tchaal phagtaa; djughu djug niraalie. (14)  
*Nanak zegt; Toegewijden volgen altijd en eeuwig 'n andere levenswijze. (14)*

- Het pad van toewijding is altijd moeilijk, God aanbidden is niet gemakkelijk. (14) De toegewijden bewandelen het pad van zonder ego en zonder verlangens.

ਜਿਉ ਤੂ ਚਲਾਇਹਿ ਤਿਵ ਚਲਹ ਸੁਆਮੀ ਹੇਰੁ ਕਿਆ ਜਾਣਾ ਗੁਣ ਤੇਰੇ

॥

dji-o toe tchalaai-ihitiv tchalah su-aamie; hoor ki-aa djaanaa gun teeree.  
*Zoals U ze laat lopen, God, lopen ze; wat weten ze anders van*

## *Uw deugden?*

- 'Laat lopen' of 'zich laat gedragen'.

ਜਿਵ ਤੂ ਚਲਾਇਹਿ ਤਿਵੈ ਚਲਹ ਜਿਨਾ ਮਾਰਗਿ ਪਾਵਹੇ ॥

*djiv toe tchalaai-ihī tivèè tchalah; djinaa maarag paavehee.*

*Zoals U ze laat lopen, lopen ze; U hebt ze op 't pad geplaatst.*

- 'U maakt dat wij ons gedragen zoals we doen. U kunt ons met U verbinden of niet.

ਕਰਿ ਕਿਰਪਾ ਜਿਨ ਨਾਮਿ ਲਾਇਹਿ ਸਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਸਦਾ ਧਿਆਵਹੇ ॥

*kar kirpaa djin naam laa-ihī; si har har sadaa thi-aavehee.*

*Uw genade verbind hen aan Uw Naam, God; Zij blijven zich Gods Naam herinneren.*

- 'Har(i) har(i)' betekent 'God God', zij reciteren of herinneren zich de Naam van God.

ਜਿਸ ਨੇ ਕਥਾ ਸੁਣਾਇਹਿ ਆਪਣੀ ਸਿ ਗੁਰਦੁਆਰੈ ਸੁਖੁ ਪਾਵਹੇ ॥

*djiss noo katha sunaa-ihī aapṇī; si gurdu-aarèè sukh paavehee.*

*Die naar Uw verhaal luisteren, vinden rust bij de deur naar de Goeroe.*

- 'Deur/poort naar de Goeroe' is de Gurdwara

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਸਚੇ ਸਾਹਿਬ ਜਿਉ ਭਾਵੈ ਤਿਵੈ ਚਲਾਵਹੇ ॥੧੫॥

*kahèè naanak, satchee saahib; dji-o phaavèè tivèè tchalaavehee. (15)*

*Nanak zegt; O Ware Heer, U laat ons lopen naar Uw wil. (15)*

- (15) Mensen doen wat God wil, sommige, door Zijn genade te ontvangen, mediteren over de Naam.

ਏਹੁ ਸੋਹਿਲਾ ਸਬਦੁ ਸੁਹਾਵਾ ॥

*eehu soohilaa; sabad suhaavaa.*

*Dit lied van blijdschap zingt lof van de Heer*

- 'Sohila' is 'lied van blijdschap'.
- 'Sabad' is 'gebed' of zoals hier vertaald 'lied'.

ਸਬਦੇ ਸੁਹਾਵਾ ਸਦਾ ਸੋਹਿਲਾ ਸਤਿਗੁਰੂ ਸੁਣਾਇਆ ॥

sabdoo suhaavaa, sadaa soohilaa; satiguroe sunaa-i-aa.

*Luister naar dit eeuwige loflied, gezongen door de ware Goeroe.*

ਏਹੁ ਤਿਨ ਕੈ ਮੰਨਿ ਵਸਿਆ ਜਿਨ ਧੁਰਹੁ ਲਿਖਿਆ ਆਇਆ ॥

eehu tin kèè mann vasi-aa; djin thurahu likhi-aa aa-i-aa.

*Het weerklinkt in de geest van hen die gezegend zijn door de Heer.*

- 'Gezegend' of 'gedoemd', 'aangewezen'.

ਇਕਿ ਫਿਰਹਿ ਘਨੇਰੇ ਕਰਹਿ ਗਲਾ ਗਲੀ ਕਿਨੈ ਨ ਪਾਇਆ ॥

ik phirah khaneeree, karahi gallaan; gallien kinèè na paa-i-aa.

*Sommigen dwalen zwetsend rond, maar niemand verkrijgt Hem door holle frases.*

- 'Zwetsen' is 'praten alleen' is 'lege spraak'. Je moet God 'aanbidden'.

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਸਬਦੁ ਸੋਹਿਲਾ ਸਤਿਗੁਰੂ ਸੁਣਾਇਆ ॥੧੬॥

kahèè naanak, sabad soohilaa; satiguroe sunaa-i-aa. (16)

*Nanak zegt; dit gebed, dit loflied word geuit door de ware Goeroe. (16)*

- Aanbidding van God is de manier om Hem te ontmoeten, zoals door de 'bani' (heilige teksten, door de Goeroe direct van Hem ontvangen) onthuld word.

(16) Diegene, op wie is Zijn genade rust, luisteren naar de Goeroes woord.

ਪਵਿਤੁ ਹੋਏ ਸੇ ਜਨਾ ਜਿਨੀ ਹਰਿ ਧਿਆਇਆ ॥

pavit hoo-ee see djanaa; djinie har thi-aa-i-aa.

*Die over God mediteren worden puur.*

- 'Mediteren' is zich Hem (God) herinnerren.

- 'Puur' is 'spiritueel puur', 'geestelijk zuiver'.

ਹਰਿ ਧਿਆਇਆ ਪਵਿਤੁ ਹੋਏ ਗੁਰਮੁਖਿ ਜਿਨੀ ਧਿਆਇਆ ॥

har thi-aa-i-aa pavit hoo-ee; gurmukh djinie thi-aa-i-aa.

*God gedenkend worden zij puur, als ware gelovigen mediteren  
zij over Hem.*

- Een 'gurmukh' is een God-gelovige, een God-aanbidder.
- 'Mediteren' of 'Zijn (Gods) naam reciteren' en zo op God gericht zijn.

ਪਵਿਤੁ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਕੁਟੰਬ ਸਹਿਤ ਸਿਉ ਪਵਿਤੁ ਸੰਗਤਿ ਸਬਾਈਆ ॥

pavit maataa pitaa, kutamb sahit si-o; pavit sangat sabaa-ie-aa.

*Puur worden hun moeders, vaders, families en vrienden, heel  
hun gemeenschap wordt puur.*

ਕਹਦੇ ਪਵਿਤੁ ਸੁਣਦੇ ਪਵਿਤੁ ਸੇ ਪਵਿਤੁ ਜਿਨੀ ਮੰਨਿ ਵਸਾਇਆ ॥

kahdee pavit, sundee pavit; see pavit, djinie mamn vasaa-i-aa.

*Puur zijn de sprekers, puur zijn de luisteraars, puur zijn diegene  
bij wie 't beklijft.*

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਸੇ ਪਵਿਤੁ ਜਿਨੀ ਗੁਰਮੁਖਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਧਿਆਇਆ ॥੧੭॥

kahèè naanak, see pavit; djinie gurmukh har har thi-aa-i-aa. (17)

*Nanak zegt; puur zijn zij die als ware gelovige mediteren over  
God de Heer. (17)*

- 'Har(i) har(i)' betekent 'God God', zij mediteren, reciteren of herinneren zich de Naam van God.

(17) Zij worden zuiver/puur door te mediteren op de Naam, ze bevrijding daarmee ook hun metgezellen.

ਕਰਮੀ ਸਹਜੁ ਨ ਉਪਜੈ ਵਿਣੁ ਸਹਜੈ ਸਹਸਾ ਨ ਜਾਇ ॥

karmie sahdj na oepdjèè; vin sahdjèè sahsaa na djaa-i.

*Lege rituelen geven geen geestelijke vrede, zonder vredige  
geest verdwijnt twijfel niet.*

ਨਹ ਜਾਇ ਸਹਸਾ ਕਿਤੇ ਸੰਜਮਿ ਰਹੇ ਕਰਮ ਕਮਾਏ ॥

nah djaa-i sahsaa kitèè sandjam; rahee karam kamaa-ee.

*Twijfel verdwijnt niet door nutteloze acties, iedereen is 't*

*uitvoeren van rituele gebaren zat.*

- Rituele gebaren verwijst hier naar Hindoe aanbidding waarin lichaamsdelen (speciaal de handen) op bepaald manier worden bewogen tijdens het reciteren van teksten of mantra's.

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

sahsèè djie-o malien hèè; kit sandjam thootaa djaa-ee.

*De geest vervuilt met twijfel, hoe kan hij gezuiverd worden?*

- 'Geest' of 'ziel' of 'hart'.

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

mān thoovahu sabad laagahu; har si-o rahhu tchit laa-i.

*Klaar je geest door verbinding met de Naam en blijf op God gericht.*

- 'Klaar je geest' (ook te vertalen met 'was je ziel'); maak je geest leeg zodat die gevuld kan worden met Gods naam (identiteit)

- 'Geest' of 'ziel' of 'hart'.

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

kahèè naanak, gur parsaadie sahjdj; updjèè ih sahsaa iv djaa-i. (18)

*Nanak zegt; door de genade van de Goeroe wordt evenwicht verkregen en twijfel verjaagd. (18)*

- Met 'evenwicht' wordt geestelijk evenwicht bedoeld.

(18) Twijfel en onwetendheid worden verdreven door te mediteren op de naam alleen en niet door allerlei rituele praktijken. Men blijft in onzuiverheid zolang er twijfel blijft.

**ਜੀਅਹੁ ਮੈਲੇ ਬਾਹਰਹੁ ਨਿਰਮਲ ॥**

djie-ahu mèèlee; baahrahu nirmal.

*Van binnen vuil, van buiten puur.*

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

baahrahu nirmal, djie-ahu ta mèèlee; tinie djanam djoe-èè haari-aa.

*Van buiten puur, van binnen vuil, vergokken ze hun leven.*

- 'Gokken' is zinloos, dus je verspilt je leven.

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

*eeh tisnaa vadaa roog lagaa; maran manhu visaari-aa.*

*Zij lopen de vreselijke ziekte van hebzucht op en vergeten de dood.*

- 'Ziektes' of 'aandoeningen'.
- 'Hebzucht' of 'dorst naar wereldse zaken'.
- 'Vergeten de dood'; ze vergeten dat ze al die wereldse zaken niet mee kunnen nemen in de dood.

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

*veedaa mah naam utam, soo sunah naahie; phirah dji-o beetaali-aa.*

*Het hoogste in de Vedas is de Naam; zij horen 'm niet en dwalen als demonen.*

- 'Vedas' zijn oude Heilige Hindoe geschriften

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

*kahèè naanak, djin satch taji-aa, koeree laagee; tinie djanam djoe-èè haari-aa. (19)*

*Nanak zegt; die de waarheid verzaken en de leugen omarmen, vergokken hun leven. (19)*

- 'De waarheid' is God.
  - 'Leugen omarmen' betekend; wereldse zaken blijven nastreven.
  - 'Vergokken' is zinloos, doelloos.
- (19) Een onzuivere geest kan nooit bevrijding verkrijgen.

**ਜੀਅਹੁ ਨਿਰਮਲ ਬਾਹਰਹੁ ਨਿਰਮਲ ॥**

*djie-ahu nirmal; baahrahu nirmal.*

*Van binnen puur, van buiten puur.*

- 'Van binnen puur' is puur/zuiver van hart, ziel en geest. Herinner je Gods naam en de Heilige teksten.
- 'Van buiten puur' is zuiver in verschijning (niet hypocriet), doe goede daden.



ਬਾਹਰਹੁ ਤ ਨਿਰਮਲ ਜੀਅਹੁ ਨਿਰਮਲ ਸਤਿਗੁਰ ਤੇ ਕਰਈ ਕਮਾਈ  
॥

baahrahu ta nirmal, djie-ahu nirmal; satigur tee karnie kamaanie.  
*Van buiten puur, van binnen puur, door de Ware Goeroe doen  
ze goed.*

ਕੂੜ ਕੀ ਸੋਇ ਪਹੁਚੈ ਨਾਹੀ ਮਨਸਾ ਸਚਿ ਸਮਾਈ ॥

koer kie soo-i pahutchèè naahie; mansaa satch samaanie.  
*Geen jota verleiding raakt ze, hun verlangen lost op in de  
waarheid.*

- 'Verleiding' en 'verlangen' naar wereldse zaken.

ਜਨਮੁ ਰਤਨੁ ਜਿਨੀ ਖਟਿਆ ਭਲੇ ਸੇ ਵਣਜਾਰੇ ॥

djanam ratan djinie khati-aa; phalee see vandjaaree.  
*Die 't juweel van menselijk leven verdienen, zijn de beste  
kooplui.*

- 'Het juweel'; zij zingen Gods naam en doen goede daden.

- 'Beste kooplui'; ze doen goede zaken door goede daden te doen en Gods naam te zingen.

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਜਿਨ ਮੰਨੁ ਨਿਰਮਲੁ ਸਦਾ ਰਹਹਿ ਗੁਰ ਨਾਲੇ ॥੨੦॥

kahèè naanak, djin mann nirmal; sadaa raheh gur naalee. (20)  
*Nanak zegt; die puur van geest zijn, vertoeven voor altijd bij de  
Goeroe. (20)*

- 'Vertoeven' is 'blijven bij' of 'volgen'.

(20) Zij die in praktijk brengen wat de Goeroe leert zijn puur van binnen en van buiten.

ਜੇ ਕੋ ਸਿਖੁ ਗੁਰੂ ਸੇਤੀ ਸਨਮੁਖੁ ਹੋਵੈ ॥

djee koo sikh; guroe seetie sanmukh hoovèè.  
*Als 'n sikh waarlijk is toegewijd aan de Goeroe,*

- 'Sikh' betekend leerling, volgeling.

- Verlangt er naar in dienst van de Goeroe te zijn, word God georiënteerd, accepteerd Gods wil, doet goede daden en reciteerd Zijn naam.

ਹੋਵੈ ਤ ਸਨਮੁਖੁ ਸਿਖੁ ਕੋਈ ਜੀਅਹੁ ਰਹੈ ਗੁਰ ਨਾਲੇ ॥

hoovèè ta sanmukh sikh koo-ie; djie-ahu rahèè gur naalee.

*Als 'n sikh waarlijk toegewijd is, verblijft zijn ziel bij de Goeroe.*

- Deze Sikhs (leerlingen) zijn zeldzaam.

ਗੁਰ ਕੇ ਚਰਨ ਹਿਰਦੈ ਧਿਆਏ ਅੰਤਰ ਆਤਮੈ ਸਮਾਲੇ ॥

gur kee tcharan, hirdèè thi-aa-ee; antar aatmèè samaalee.

*Hij sluit de voeten van de Goeroe in zijn hart, en gedenkt Hem met heel zijn ziel.*

- 'De voeten van de Goeroe in zijn hart sluiten' wil zeggen volgt zijn instructies.
- 'gedenkt Hem met heel zijn ziel' reciteerd Zijn naam met elke ademhaling.

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

aap tchhad sadaa-rahèè parnèè; gur bin avar na djaanèè koo-ee.

*Zijn ego verzakend blijft hij altijd bij de Goeroe, hij kent geen ander.*

ਕਰੈ ਨਾਨਕੁ ਸੁਣਹੁ ਸੰਤਹੁ ਸੋ ਸਿਖੁ ਸਨਮੁਖੁ ਹੋਏ ॥੨੧॥

kahèè naanak, sunhu santahu; soo sikh sanmukh hoo-ee. (21)

*Nanak zegt; luister Heiligen, zo'n sikh keert zich altijd naar de Goeroe. (21)*

- 'Sikh' betekend leerling, volgenling.
- (21) Een leerling moet zich volledig over geven aan de Guru door het afschudden van zijn ego en het volledige vertrouwen in hem.

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

djee koo gur tee veemukh hoovèè; bin satigur mukat na paavèè.

*Die zich van de Goeroe afkeerd, zal, zonder de ware Goeroe, niet worden bevrijd.*

- 'Veemukh' (of 'Beemukh') is iemand die zich van de Goeroe

afwend/afkeerd. Zie ook 'Gurmukh' en 'Manmukh'.

- 'Bevrijd' van de cirkel van hergeboorte of bevrijd van wereldse zaken.
- 'Ware Goeroe' is God

ਪਾਵੈ ਮੁਕਤਿ ਨ ਹੋਰ ਥੈ ਕੋਈ ਪੁਛਹੁ ਬਿਬੇਕੀਆ ਜਾਏ ॥

paavèè mukat na hoor thèè koo-ie; putchhahu bibeekie-aa djaa-ee.

*Die vind nergens anders bevrijding, ga en vraag het de wijzen.*

- 'Nergens anders' dan bij God.

ਅਨੇਕ ਜੁਨੀ ਭਰਮਿ ਆਵੈ ਵਿਣੁ ਸਤਿਗੁਰ ਮੁਕਤਿ ਨ ਪਾਏ ॥

aneek djoenie pharam aavèè; vin satigur mukat na paa-ee.

*Die dwaalt in reïncarnatie en vind geen bevrijding zonder de ware Goeroe.*

- 'Geen bevrijding zonder' de bescherming of leiding van 'de ware Goeroe'

ਫਿਰਿ ਮੁਕਤਿ ਪਾਏ ਲਾਗਿ ਚਰਣੀ ਸਤਿਗੁਰੂ ਸਬਦੁ ਸੁਣਾਏ ॥

phir mukat paa-ee, laag tcharnie; satguroe sabad sunaa-ee.

*Die vind bevrijding, verbonden aan de voeten van de ware Goeroe, Zijn lofzang zingend.*

- 'Verbonden aan de voeten van de ware Goeroe' is het volgen van zijn instructies/wil.

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

kahèè naanak vietchaar deekhhu; vin satigur mukat na paa-ee. (22)

*Nanak zegt; overweeg dit en besef; geen bevrijding zonder de ware Goeroe. (22)*

- 'De ware Goeroe' is God.

(22) Niemand kan, zonder de hulp van de Goeroe, bevrijding bereiken.

ਆਵਹੁ ਸਿਖ ਸਤਿਗੁਰੂ ਕੇ ਪਿਆਰਿਹੋ ਗਾਵਹੁ ਸਚੀ ਬਾਣੀ ॥

aavhu sikh satiguroe kee pi-aarihoo; gaavhu satchie banie.

*Kom geliefde sikhs van de ware Goeroe en zing 't ware lied.*

- 'Sikh' betekend leerling, volgeling.

- 'Satchie bani' (ware lied) zijn de heilige geschriften van de Goeroes. De

teksten in de Goeroe Granth Sahib en ook de teksten van de tiende Goeroe, Goeroe Gobind Singh.

ਬਾਣੀ ਤ ਗਾਵਹੁ ਗੁਰੂ ਕੇਰੀ ਬਾਣੀਆ ਸਿਰਿ ਬਾਣੀ ॥

banie ta gaavhu guroe keerie; baanie-aa sir banie.  
*Zing 't lied van de Goeroe, 't lied der liederen.*

- 'Bani' hymnen, liederen.

ਜਿਨ ਕਉ ਨਦਰਿ ਕਰਮੁ ਹੋਵੈ ਹਿਰਦੈ ਤਿਨਾ ਸਮਾਣੀ ॥

djin ka-o nadar karam hoovèè; hirdèè tinaa samaanie.  
*Gurbani dringt door tot de ziel van diegene die God genadig zijn.*

- 'Gurbani' zijn de heilige teksten.

ਪੀਵਹੁ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਸਦਾ ਰਹਹੁ ਹਰਿ ਰੰਗਿ ਜਪਿਹੁ ਸਾਰਿਗਪਾਣੀ ॥

pievhu ammrit sadaa rahhu har rang; djapihu saarig-paanie.  
*Drink Amrit, blijf eeuwig in Gods liefde en zing lof van de wereldbehoeder.*

- 'Amrit' is een heilige drank die (spirituele) onsterfelijkheid geeft; de naam van God.

- 'Drink Amrit' wil zeggen lees de banis en reciteer zijn naam.

- 'Saarigpaanie' verwijst naar 'Vishnu' onderhouder van de aarde (God).

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਸਦਾ ਗਾਵਹੁ ਏਹ ਸਚੀ ਬਾਣੀ ॥੨੩॥

kahèè naanak, sadaa gaavhu; eeh satchie banie. (23)  
*Nanak zegt; zing voor altijd 't ware lied. (23)*

(23) Hij moet zich concentreren op de Ware Goeroe's woord en dit is alleen mogelijk door Zijn genade.

ਸਤਿਗੁਰੂ ਬਿਨਾ ਹੋਰ ਕਚੀ ਹੈ ਬਾਣੀ ॥

satiguroe binaa; hoor katchie hèè banie.  
*Zonder de ware Goeroe zijn liederen vals.*

- 'Vals' of 'vruchtenloos'.

- 'Banie' zijn heilige teksten, hymnes.

- 'Valse liederen' relateren naar wereldse binding zonder spiritueliteit, zonder

God.

- Er is hypocrisie, de daden van schrijvers en wat ze preken zijn verschillend. Ze zijn niet beïnvloed door de 'hoge' daden en geestelijke kracht van de Goeroes. Ze zijn niet geopenbaard door God.

ਬਾਣੀ ਤ ਕਚੀ ਸਤਿਗੁਰੂ ਬਾਝਹੁ ਹੋਰ ਕਚੀ ਬਾਣੀ ॥

banie ta katchie satiguroe baadjhahu; hoor katchie banie.

*Liederen zijn vals zonder de ware Goeroe, alle andere liederen zijn vals.*

- 'Vals' of 'vruchtenloos'.
- 'Liederen' is de vertaling van 'banie' hier.
- 'Andere liederen' gaan over wereldse zaken, zonder spiritueliteit.

ਕਹਦੇ ਕਚੇ ਸੁਣਦੇ ਕਚੇ ਕਚੀ ਆਖਿ ਵਖਾਣੀ ॥

kahdee katchee, sundee katchee; katchien aakh vakhaanie.

*Vals de zangers, vals de toehoorders, vals de recitanten en de auteurs.*

- 'Vals' of 'onwaar'.

ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਿਤ ਕਰਹਿ ਰਸਨਾ ਕਹਿਆ ਕਛੂ ਨ ਜਾਣੀ ॥

har har nit karahi rasnaa; kahi-aa katchhoe na djaanie.

*Die zingen constant 'har, har' met hun tong, maar ze weten niet wat ze zeggen.*

- 'Zij'; valse mensen
- Zij zijn hypocriet en doen niet in de praktijk wat ze prediken.
- 'Har, har' is 'God, God', 'har' is een van de vele namen van God.

ਚਿਤੁ ਜਿਨ ਕਾ ਹਿਰਿ ਲਇਆ ਮਾਇਆ ਬੋਲਨਿ ਪਏ ਰਵਾਣੀ ॥

tchit djin kaa hir la-i-aa maa-i-aa; boolan pa-ee ravaanie.

*Hun geest is verleid door Maya, ze reciteren mechanisch.*

- 'Maya' zijn wereldse zaken, aardse verleiding, bling-bling.
- 'Reciteren mechanisch' zonder enig begrip denken ze God te aanbidden.

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਸਤਿਗੁਰੂ ਬਾਝਹੁ ਹੋਰ ਕਚੀ ਬਾਣੀ ॥੨੪॥

kahèè naanak, satiguroe baadjhahu; hoor katchie banie. (24)

*Nanak zegt; zonder de ware Goeroe zijn alle liederen vals. (24)*

- 'Banie' zijn 'liederen' of 'hymnes'.

(24) Al het andere geleerd is van weinig nut.

ਗੁਰ ਕਾ ਸਬਦੁ ਰਤਨੁ ਹੈ ਹੀਰੇ ਜਿਤੁ ਜੜਾਉ ॥

gur kaa sabad ratam hèè; hierèe djit djaraa-o.

*Het woord van de Goeroe is 'n juweel belegd met diamanten.*

- 'Het woord, een juweel belegd met diamanten' is het Goddelijke woord, de hymnes. Deze zijn waardevol en vult de geest met diamanten.

ਸਬਦੁ ਰਤਨੁ ਜਿਤੁ ਮੰਨੁ ਲਾਗਾ ਏਹੁ ਹੋਆ ਸਮਾਉ ॥

sabad ratan djit man laagaa; eehu hoo-aa samaa-o.

*De geest verbonden met dit juweel smelt samen met 't Woord.*

- 'Smelt samen met 't woord' is; start met het reciteren van Zijn naam met elke ademtocht.

ਸਬਦ ਸੇਤੀ ਮਨੁ ਮਿਲਿਆ ਸਚੈ ਲਾਇਆ ਭਾਉ ॥

sabad seetie man mili-aa; satchèè laa-i-aa phaa-o.

*De geest, afgestemd op 't woord, bevestigt liefde voor de ware Heer.*

- 'Woord' is 'sabad' en Gods naam.

ਆਪੇ ਹੀਰਾ ਰਤਨੁ ਆਪੇ ਜਿਸ ਨੇ ਦੇਇ ਬੁਝਾਇ ॥

aapee hieraa, ratan aapee; djis noo dee-i budjhaa-i.

*Hijzelf de diamant, Hijzelf 't juweel; de gezegende begrijpt Zijn waarde.*

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਸਬਦੁ ਰਤਨੁ ਹੈ ਹੀਰਾ ਜਿਤੁ ਜੜਾਉ ॥੨੫॥

kahèè naanak, sabad ratan hèè; hieraa djit djaraa-o. (25)

*Nanak zegt: 't woord is 'n juweel belegd met diamanten. (25)*

- 't Woord' is de naam van God.

- Het woord is kostbaar, met grote spirituele kwaliteit.

(25) De Goeroes 'shabad' (woord) is een pure diamant die men alleen door

Zijn genade ontvangt.

ਸਿਵ ਸਕਤਿ ਆਪਿ ਉਪਾਇ ਕੈ ਕਰਤਾ ਆਪੇ ਹੁਕਮੁ ਵਰਤਾਏ ॥

siv sakat, aap upaa-i kèè kartaa; aapay hukam vartaa-ee.

*Hijzelf maakt Shiva en Shakti, de Schepper plaatst ze onder Zijn order.*

- 'Shiva' is de Hindoe God van de dood of vernietiging. 'Shiva' is hier 'geest' of 'ziel', de God-factor.
- 'Shakti' is in de Indiase mythologie de vertegenwoordigster van de vrouwelijke energie, de Moedergodin. 'Shakti' is hier 'materie' of 'maya', het wereldse.

ਹੁਕਮੁ ਵਰਤਾਏ ਆਪਿ ਵੇਖੈ ਗੁਰਮੁਖਿ ਕਿਸੈ ਬੁਝਾਏ ॥

hukam vartaa-ee aap veekhèè; gurmukh kisèè budjhaa-ee.

*Onder Zijn order geplaatst, ziet Hij alles. Zeldzaam de devoten die Hem leren kennen.*

- 'Ziet alles' ook 'heeft plezier in zijn spel/drama', hij ondersteund zijn creatie.
- 'Leren kennen' of 'begrijpen'

ਤੇੜੇ ਬੰਧਨ ਹੋਵੈ ਮੁਕਤੁ ਸਬਦੁ ਮੰਨਿ ਵਸਾਏ ॥

tooree bandhan hoovèè mukat; sabad manm vasaa-ee.

*Hun banden breken, ze worden vrij, hun geest verbonden met 't woord*

- 't Woord' of 'shabad' de heilige teksten, gezongen of gereciteerd.
- 'Vrij' van wereldse binding en van de cirkel van geboorte en dood.

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

gurmukh djis noo aap karee, su hoovèè; eekas si-o liv laa-ee.

*Devoten door hem gemaakt, richten hun geest op de Ene Heer.*

- 'Gurmukh' is hier vertaald met 'devoten', diegene die verbonden is met de Goeroe, God-georiënteerd.

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਆਪਿ ਕਰਤਾ ਆਪੇ ਹੁਕਮੁ ਬੁਝਾਏ ॥੨੬॥

kahèè naanak, aap kartaa; aapee hukam budjhaa-ee. (26)

*Nanak zegt; Hijzelf schepper, Hijzelf openbaart Zijn order. (26)*

- 'Zijn order / wil' of 'Hukam'.

(26) De Goeroe breekt de slavernij van 'maya' (wereldse verleiding) en bevrijdt dus de geest.

ਸਿਮ੍ਰਿਤਿ ਸਾਸਤ੍ਰੁ ਪੁੰਨ ਪਾਪ ਬੀਚਾਰਦੇ ਤਤੈ ਸਾਰ ਨ ਜਾਈ ॥

simrit saastre *punn* paap bietchaardee; tatèè saar na djaanie.

*Smriti's en Shastra's onderscheiden goed van kwaad, maar ze kennen de essentie van de realiteit niet.*

- 'Smrities' zijn Heilige Hindoe boeken.

- 'Shastra's' zijn (4) Hindoe geschriften.

ਤਤੈ ਸਾਰ ਨ ਜਾਈ ਗੁਰੂ ਬਾਝਹੁ ਤਤੈ ਸਾਰ ਨ ਜਾਈ ॥

tatèè saar na djaanie, guroe baadjhahu; tatèè saar na djaanie.

*Ze kennen de essentie van de realiteit niet, zonder de Goeroe kennen ze de essentie van de realiteit niet.*

- 'De Goeroe', de meester, de gids.

ਤਿਹੀ ਗੁਣੀ ਸੰਸਾਰੁ ਭ੍ਰਮਿ ਸੁਤਾ ਸੁਤਿਆ ਰੈਣਿ ਵਿਹਾਈ ॥

tihie gunie *sansaar* phram sutaa; suti-aa rèèn vihaanie.

*De wereld slaapt in twijfel van de drie toestanden, slapend door de nacht.*

- 'Drie modes': 1. 'Sato'; deugden, waarheidsgetrouwheid, heiligheid, goede eigenschappen. 2. 'Tamo'; duistere zaken, ondeugden, valsheid, leegheid. 3. 'Rajo'; eigenschappen van heersers, ego, trots, opschepperij. Mensen gooien hun leven weg door niet hierboven uit te stijgen, te verheffen.

- 'Nacht' is de nacht van het leven.

ਗੁਰ ਕਿਰਪਾ ਤੇ ਸੇ ਜਨ ਜਾਰੋ ਜਿਨਾ ਹਰਿ ਮਨਿ ਵਸਿਆ ਬੋਲਹਿ  
ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਬਾਈ ॥

gur kirpaa tee see djan djaagee, djinaa har man vasi-aa; boolah *ammrit* banie.

*Die God in hun hart dragen, waken door de genade van de Goeroe, zij zingen 't eeuwige lied.*

- 'Eeuwige woord' of 'Amrit Bani'.

- 'Amrit' is een heilige drank die (spirituele) onsterfelijkheid geeft; de naam



van God.

ਕਰੈ ਨਾਨਕੁ ਸੇ ਤਤੁ ਪਾਏ ਜਿਸ ਨੇ ਅਨਦਿਨੁ ਹਰਿ ਲਿਵ ਲਾਗੈ ਜਾਗਤ  
ਰੈਣਿ ਵਿਹਾਣੀ ॥੨੭॥

kahèè naanak, soo tat paa-ee, djis noo an-din har liv laagèè; djaagat rèèn  
vihaanie. (27)

*Nanak zegt; die in Gods liefde verblijven kennen de essentie van  
de realiteit, zij waken in de nacht. (27)*

- 'Waken in de nacht'; blijven leven.

(27) De 'Smritis' en 'Shastra' (Hindoe geschriften) kunnen 'maya' (wereldse  
verleiding) niet doorboren.

ਮਾਤਾ ਕੇ ਉਦਰ ਮਹਿ ਪ੍ਰਤਿਪਾਲ ਕਰੇ ਸੇ ਕਿਉ ਮਨਹੁ ਵਿਸਾਰੀਐ ॥

maataa kee udar mah, pratipaal karee; soo ki-o manhu visaarie-èè.

*Hij voedde ons in de baarmoeder, waarom zouden we hem  
vergeten?*

ਮਨਹੁ ਕਿਉ ਵਿਸਾਰੀਐ ਏਵਡੁ ਦਾਤਾ ਜਿ ਅਗਨਿ ਮਹਿ ਆਹਾਰੁ  
ਪਹੁਚਾਵਏ ॥

manhu ki-o visaarie-èè eevad daataa; dji agan mah aahaar pahutchaava-ee.

*Waarom de grote Gevèr vergeten die ons verzorgde in 't vuur  
van de baarmoeder?*

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

oos noo kihu poohi na sakie; djis na-o aapnie liv laav-ee.

*Niets kan hen, die de Heer zegent met zijn liefde, kwaad doen.*

- 'Niets' verwijst hier naar 'maya', wereldse verleiding.

- Zo'n persoon rijst boven deze verleiding.

ਆਪਣੀ ਲਿਵ ਆਪੇ ਲਾਏ ਗੁਰਮੁਖਿ ਸਦਾ ਸਮਾਲੀਐ ॥

aapnie liv aapee laa-ee; gurmukh sadaa samaalie-èè.

*Hij is de liefde, de omarming, de gelovige herdenkt Hem voor  
eeuwig.*

- 'Herdenkt Hem' reciteerd Zijn naam, Gurbani.

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਏਵਡੁ ਦਾਤਾ ਸੇ ਕਿਉ ਮਨਹੁ ਵਿਸਾਰੀਐ ॥੨੮॥

kahèè naanak, eevad daataa; soo ki-o manhu visaarie-èè. (28)  
*Nanak zegt; waarom vergeten we zo'n grote Gever? (28)*

(28) De Goeroe leert concentratie op de Naam, die ons beschermd en onderhoud.

ਜੈਸੀ ਅਗਨਿ ਉਦਰ ਮਹਿ ਤੈਸੀ ਬਾਹਰਿ ਮਾਇਆ ॥

djèèsie agan udar mah; tèèsie baahar maa-i-aa.  
*Het vuur binnen de baarmoeder is zoals de hebzucht daarbuiten.*

- 'Hebzucht' is hier de vertaling van 'maya'.
- 'Vuur in de baarmoeder' is de hebzucht van het kind naar voedsel, waar zonder het dood gaat.
- 'Hebzucht daarbuiten' is de verleiding voor wereldse zaken, de gehechtheid aan wereldse dingen of de hebzucht van de mensen die al in de wereld zijn.

ਮਾਇਆ ਅਗਨਿ ਸਭ ਇਕੋ ਜੇਹੀ ਕਰਤੈ ਖੇਲੁ ਰਚਾਇਆ ॥

maa-i-aa agan sabh ikoo djeehie; kartèè kheel ratchaa-i-aa.  
*Het vuur en de hebzucht zijn gelijk, de schepper speelt zijn spel.*

ਜਾ ਤਿਸੁ ਭਾਣਾ ਤਾ ਜੰਮਿਆ ਪਰਵਾਰਿ ਭਲਾ ਭਾਇਆ ॥

djaa tis phaanaa taa djammi-aa; parvaar phalaa phaa-i-aa.  
*Naar Zijn wil wordt het kind geboren tot groot geluk van de familie.*

ਲਿਵ ਛੁੜਕੀ ਲਗੀ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਮਾਇਆ ਅਮਰੁ ਵਰਤਾਇਆ ॥

liv tchhurkie lagie trisnaa; maa-i-aa amar vartaa-i-aa.  
*De liefde voor de Heer verdwijnt, het kind valt ten prooi aan hebzucht.*

- Bij de geboorte verdwijnt de liefde voor de Heer (God).
- 'Het kind valt ten prooi aan hebzucht' of aan wereldse zaken die zo'n aantrekkingskracht hebben dat God vergeten word.

ਏਹ ਮਾਇਆ ਜਿਤੁ ਹਰਿ ਵਿਸਰੈ ਮੇਹੁ ਉਪਜੈ ਭਾਉ ਦੂਜਾ ਲਾਇਆ ॥

eeh maa-i-aa, djit har visrèè, mooh updjèè; phaa-o doedjaa laa-i-aa.  
*Door hebzucht wordt de Heer vergeten, binding en begeerte  
groeien.*

- 'Binding en begeertes groeien' ten opzichte van familie en de wereld.

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

kahèè naanak, gur parsaadie djinaa liv laagie; tinie vitchee maa-i-aa paa-i-  
aa. (29)

*Nanak zegt; door liefde voor en genade van de Heer wordt Hij,  
te midden van hebzucht, toch gevonden. (29)*

(29) 'Maya' (wereldse verleiding) leidt je weg van concentratie.

ਹਰਿ ਆਪਿ ਅਮੁਲਕੁ ਹੈ ਮੁਲਿ ਨ ਪਾਇਆ ਜਾਇ ॥

har aap amulak hèè; mul na paa-i-aa djaa-i.  
*De Heer is onschatbaar, Zijn waarde kan niet worden geschat.*

- Niemand kan Hem krijgen, Hem begrijpen door een prijs te betalen.

ਮੁਲਿ ਨ ਪਾਇਆ ਜਾਇ ਕਿਸੈ ਵਿਟਹੁ ਰਹੇ ਲੋਕ ਵਿਲਲਾਇ ॥

mul na paa-i-aa djaa-i kisèè vitahu; rahee look villaa-i.  
*Zijn waarde kan niet worden geschat, mensen raken het  
proberen moe.*

- Er staat geen prijs op God, hoewel mensen dat wel blijven proberen.

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

èèsaa satigur djee milèè; tis noo sir sa-opie-èè vitchahu aap djaa-i.  
*Ontmoet je zo'n ware Goeroe, offer hem dan je hoofd, je  
egoïsme verdwijnt van binnenuit.*

- Je ego verdwijnt als je je realiseert dat je door eigen inspanningen (het betalen van een prijs) allen God niet kunt bereiken. Dit begrip brengt nederigheid and geloof en hoop in de vriendelijkheid van God ontwikkeld zich.

ਜਿਸ ਦਾ ਜੀਉ ਤਿਸੁ ਮਿਲਿ ਰਹੈ ਹਰਿ ਵਸੈ ਮਨਿ ਆਇ ॥

djis daa djie-o tis mil rahèè; har vasèè man aa-i.

*Je ziel behoort Hem toe, blijf met Hem verbonden en God zal in je geest wonen.*

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

har aap amulak hèè, phaag tinaa kee naankaa; djin har palèè paa-i. (30)

*De Heer is onschatbaar, Nanak; gelukkig diegene die de Heer bereiken. (30)*

(30) 'Maya' (wereldse verleiding) is waardeloos, terwijl de Naam is onbetaalbaar is.

ਹਰਿ ਰਾਸਿ ਮੇਰੀ ਮਨੁ ਵਣਜਾਰਾ ॥

har raas meerie; man vandjaaraa.

*De Heer is mijn kapitaal, mijn geest de handelaar.*

- 'Mijn kapitaal' of 'mijn investering'.
- Mijn handel is me God te herinneren (aanbidden) en het zingen van zijn Naam (identiteit).

ਹਰਿ ਰਾਸਿ ਮੇਰੀ ਮਨੁ ਵਣਜਾਰਾ ਸਤਿਗੁਰ ਤੇ ਰਾਸਿ ਜਾਈ ॥

har raas meerie, man vandjaaraa; satigur tee raas djaanie.

*De Heer is mijn kapitaal, mijn geest de handelaar; door de ware Goeroe ken ik mijn kapitaal.*

- 'Mijn geest de handelaar' wil zeggen mijn geest is gefixeerd op God.
- 'Mijn kapitaal' is God, het reciteren van zijn Naam.

ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਿਤ ਜਪਿਹੁ ਜੀਅਹੁ ਲਾਹਾ ਖਟਿਹੁ ਦਿਹਾੜੀ ॥

har har nit djapihu djie-ahu; laahaa khatihu dihaarie.

*O mijn ziel, bezing altijd Gods Naam en ontvang dagelijks je winst.*

- Met andere woorden; maak elke dag de beste deal in dit menselijk leven.

ਏਹੁ ਧਨੁ ਤਿਨਾ ਮਿਲਿਆ ਜਿਨ ਹਰਿ ਆਪੇ ਭਾਣਾ ॥

eehu than tinaa mili-aa; djin har aapee phaanaa.

*Deze rijkdom word verkregen door hen die Gods wil volgen.*

- 'Deze schat' is het reciteren/zingen van Gods Naam.
- 'Gods wil volgen' is die God plezieren.

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਹਰਿ ਰਾਸਿ ਮੇਰੀ ਮਨੁ ਹੋਆ ਵਣਜਾਰਾ ॥੩੧॥

kahèè naanak, har raas meerie; man hoo-aa vandjaaraa. (31)

*Nanak zegt; de Heer is mijn kapitaal, mijn geest de handelaar.*

(31)

(31) Mensen die zich concentreren op de Naam opbouwen echt kapitaal op.

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

ee rasnaa, toe an ras raatch rahie; teerie pi-aas na djaa-i.

*O mijn tong, je geniet andere smaken en je dorst word niet gelest.*

- 'Je geniet andere smaken', je bent gebonden aan wereldse zaken, je reciteerd zijn Naam niet, de wereldse verlangens verlaten je geest nooit.

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

pi-aas na djaa-i hoorat kitèè; djitchar har ras palèè na paa-i.

*Je dorst word niet gelest, op geen enkele wijze, totdat je Gods essentie verkrijgt.*

- Totdat je de liefde van de Goeroe voor God begrijpt en je zijn Naam herinnerd zul je God niet bereiken.

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

॥

har ras paa-i palèè, pie-èè har ras; bahu na trisnaa laagèè aa-i.

*Als je Gods essentie verkrijgt, en Gods essentie drinkt, zul je nooit meer dorst hebben.*

- 'Gods essentie drinken' is zijn Naam reciteren.
- 'Nooit meer dorst hebben' nooit meer geplaagd worden door verlangen.

ਏਹੁ ਹਰਿ ਰਸੁ ਕਰਮੀ ਪਾਈਐ ਸਤਿਗੁਰੁ ਮਿਲੈ ਜਿਸੁ ਆਇ ॥

eehu har ras karmie paa-ie-èè; satigur milèè djis aa-i.

*Gods essentie wordt verkregen door goede Karma, waardoor je de ware Goeroe ontmoet.*

- 'Karma' is de som en het gevolg van daden ook 'Goddelijke genade' genoemd.

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਹੇਰਿ ਅਨ ਰਸ ਸਭਿ ਵੀਸਰੇ ਜਾ ਹਰਿ ਵਸੈ ਮਨਿ ਆਇ ॥

੩੨॥

kahèè naanak, hoor an ras sabh viesree; djaa har vasèè man aa-i. (32)

*Nanak zegt; andere smaken worden vergeten als God in je geest komt wonen. (32)*

- 'Andere smaken' zijn verlangens etc.

(32) van de smaak van de Naam is de zoetste en het elimineert alle begeerte.

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

ee sarieraa meeri-aa, har tum mah djoot rakhie; taa toe djag mah aa-i-aa.

*O mijn lichaam, God plaatste z'n licht er in en 't kwam ter wereld.*

- 'Zijn licht' is 'bewustzijn' of 'ziel'.

ਹਰਿ ਜੋਤਿ ਰਖੀ ਤੁਧੁ ਵਿਚਿ ਤਾ ਤੂ ਜਗ ਮਹਿ ਆਇਆ ॥

har djoot rakhie tudh vitch; taa toe djag mah aa-i-aa.

*God heeft er z'n licht in geplaatst en 't kwam ter wereld.*

ਹਰਿ ਆਪੇ ਮਾਤਾ ਆਪੇ ਪਿਤਾ ਜਿਨਿ ਜੀਉ ਉਪਾਇ ਜਗਤੁ ਦਿਖਾਇਆ  
॥

har aapee maataa, aapee pitaa; djin djie-o, upaa-i djagat dikhaa-i-aa.

*God zelf is moeder, God zelf is vader. Hij schiep ons en toonde ons de wereld.*

- 'Hij schiep ons', Hij gaf je een ziel toen je geboren werd.

- 'God zelf is moeder, God zelf is vader' Hij is je echte ouders, omdat Hij (God) je een ziel heeft gegeven

ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਬੁਝਿਆ ਤਾ ਚਲਤੁ ਹੋਆ ਚਲਤੁ ਨਦਰੀ ਆਇਆ ॥

gur-parsaadie budjhi-aa, taa tchalat hoo-aa; tchalat nadrie aa-i-aa.

*Door Goeroes genade begrijpen we; het lijkt een toneelspel, het is een toneelspel.*

- 'Spel' of 'show', 'vertoning'.

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

kahèè naanak, srisat kaa moel ratchi-aa; djoot raakhie, taa toe djag mah aa-i-aa. (33)

*Nanak zegt; hij legde de basis voor het universum, plaatste z'n licht er in en we kwamen ter wereld. (33)*

(33) De naam is de goddelijke vonk binnen het lichaam.

ਮਨਿ ਚਾਉ ਭਇਆ ਪ੍ਰਭ ਆਗਮੁ ਸੁਣਿਆ ॥

man tcha-o pha-i-aa; prabh aagam suni-aa.

*Mijn ziel is in extase, sinds ik God hoorde komen.*

- 'Extase' springt open van blijdschap.

ਹਰਿ ਮੰਗਲੁ ਗਾਉ ਸਖੀ ਗ੍ਰਿਹੁ ਮੰਦਰੁ ਬਣਿਆ ॥

har mangal gaa-o sakhie; grihu mandar bani-aa.

*Zing Gods lofzang, mijn huis is zijn paleis geworden*

- 'Mijn huis' is mijn lichaam of mijn geest of mijn hart.

ਹਰਿ ਗਾਉ ਮੰਗਲੁ ਨਿਤ ਸਖੀਏ ਸੇਗੁ ਦੂਖੁ ਨ ਵਿਆਪਏ ॥

har gaa-o mangal nit sakhie-ee; soog doekh na vi-aapa-ee.

*Makkers, zing altijd Gods lofzang en verdriet en lijden deren je niet.*

- 'Makkers' of 'vrienden', 'gezellen'.

ਗੁਰ ਚਰਨ ਲਾਗੇ ਦਿਨ ਸਭਾਗੇ ਆਪਣਾ ਪਿਰੁ ਜਾਪਏ ॥

gur tcharan laagee, din sabhaagee; aapnaa pir djaap-ee.

*Gezegend de dag wanneer ik aan de voeten van de Goeroe zit  
en mediteer op mijn Geliefde.*

- 'Zitten aan de voeten van de Goeroe' is zijn bescherming zoeken, je aan hem overgeven.
- 'Geliefde' of 'Echtgenoot' is God.

ਅਨਹਤ ਬਾਣੀ ਗੁਰ ਸਬਦਿ ਜਾਣੀ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਹਰਿ ਰਸੁ ਭੋਗੋ ॥

anhat banie, gur sabad djaanie; har naam har ras phoogoo.

*Ik leerde het bronloze lied, de Goeroes Shabad, kennen en  
geniet van Gods essentie, Gods Naam.*

- 'Anhat banie' het geluid zonder bron (bronloze geluid) is de Naam van God, hemels gezang. Het betekend ook dat God geen begin (en geen eind) heeft.

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਪ੍ਰਭੁ ਆਪਿ ਮਿਲਿਆ ਕਰਣ ਕਾਰਣ ਜੋਗੋ ॥੩੪॥

kahèè naanak, prabh aap mili-aa; karan kaaran djoogoo. (34)

*Nanak zegt; God zelf, de doener, de oorzaak van oorzaken,  
heeft mij ontmoet. (34)*

- God werd toegankelijk voor de Goeroe, hij realiseerde Hem, begreep Hem. (34) De realisatie ervan geeft gelukzaligheid en vernietigt verdriet en lijden.

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

ee sarieraa meeri-aa, is djag mah aa-i kèè; ki-aa tudh karam kamaa-i-aa.

*O m'n lichaam, wat heb je gedaan nadat je ter wereld bent  
gekomen?*

ਕਿ ਕਰਮ ਕਮਾਇਆ ਤੁਧੁ ਸਰੀਰਾ ਜਾ ਤੂ ਜਗ ਮਹਿ ਆਇਆ ॥

ki karam kamaa-i-aa tudh sarieraa; djaa toe djag mah aa-i-aa.

*Wat heb je gedaan m'n lichaam sinds je ter wereld bent  
gekomen?*



ਜਿਨਿ ਹਰਿ ਤੇਰਾ ਰਚਨੁ ਰਚਿਆ ਸੇ ਹਰਿ ਮਨਿ ਨ ਵਸਾਇਆ ॥

djin har teeraa ratchan ratchi-aa; soo har man na vasaa-i-aa.

*God die jou heeft gevormd, die God heb je niet in je geest verankerd.*

- 'Niet in je geest verankerd' is je bent hem vergeten.

ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਹਰਿ ਮੰਨਿ ਵਸਿਆ ਪੂਰਬਿ ਲਿਖਿਆ ਪਾਇਆ ॥

gur-parsaadie har man vasi-aa; poerab likhi-aa paa-i-aa.

*Door Goeroes genade komt God in jouw geest en wordt je voorbestemd lot vervult.*

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

kahèè naanak, eehu sarier parvaan hoo-aa; djin satigur si-o tchit laa-i-aa.

(35)

*Nanak zegt; het lichaam dat zijn geest met de ware Goeroe verbind, wordt goedgekeurt. (35)*

- 'Het lichaam' is dat wat geboren wordt.

(35) Gezegend is de mens, die is gewijd aan de Goeroe en God.

ਏ ਨੇਤ੍ਰਹੁ ਮੇਰਿਹੋ ਹਰਿ ਤੁਮ ਮਹਿ ਜੋਤਿ ਧਰੀ ਹਰਿ ਬਿਨੁ ਅਵਰੁ ਨ  
ਦੇਖਹੁ ਕੋਈ ॥

ee neetrahu meerihoo, har tum meh djoot tharie; har bin avar na deekhhu  
koo-ie.

*O mijn ogen, God heeft jullie licht gegeven, kijk naar niets anders dan God.*

- Met andere woorden; 'Zie God in alles.'

ਹਰਿ ਬਿਨੁ ਅਵਰੁ ਨ ਦੇਖਹੁ ਕੋਈ ਨਦਰੀ ਹਰਿ ਨਿਹਾਲਿਆ ॥

har bin avar na deekhhu koo-ie; nadrie har nihaali-aa.

*Kijk naar niets anders dan God, alleen God is 't waard gezien te worden.*

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

eehu vis *sansaar* tum deekh-dee, eehu har kaa roep hèè; har roep nadrie aa-  
i-aa.

*De hele wereld die je ziet is Gods beeld; alleen Gods beeld is te zien.*

- 'Vissu' of 'Vis' is 'geheel', 'alle' of 'hele'. 'Viss' of 'Vish', betekent ook vergif. De mensen nemen wereldse dingen als de bron van ellende (Poison), verlieten hun huizen en vertrokken naar de bossen en bergen om God te aanbidden. De Goeroe adviseert dat de hele wereld Zijn (Gods) schepping is, en dat je daar 'doorheen' (of daarin) God moet kunnen zien en niets anders. Je hoeft niet weg te rennen om te ontsnappen, maar blijf thuis en aanbid.

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

gur-parsaadie budjhi-aa djaa veekhaa har ik hèè; har bin avar na koo-ie.

*Door Goeroes genade begrijp ik en zie alleen één God, er is niets anders dan God.*

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

kahèè naanak, eehi neetra *andh* see; satigur mili-èè, dib drisat hoo-ie. (36)

*Nanak zegt; deze ogen waren blind, door de ware Goeroe te ontmoeten, werden ze alziend. (36)*

- 'Ogen waren blind' ze konden de realiteit niet zien dat in alles we God kunnen zien. Met visie en kennis zie je God overal en in alles.

- 'Alziend' is visie en kennis.

(36) Zalig zijn de ogen, die God overal (in alles) zien.

ਏ ਸ੍ਰਾਵਣੁ ਮੇਰਿਹੋ ਸਾਚੈ ਸੁਨਣੈ ਨੋ ਪਠਾਏ ॥

ee sravanu meerihoo; saatchèè sunnèè noo pathaa-ee.

*O mijn oren, jullie zijn geschapen om alleen de Waarheid te horen.*

- 'De Waarheid' over Hem, Zijn lof, Zijn orders, Zijn naam, Zijn geschriften.

ਸਾਚੈ ਸੁਨਣੈ ਨੇ ਪਠਾਏ ਸਰੀਰਿ ਲਾਏ ਸੁਣਹੁ ਸਤਿ ਬਾਣੀ ॥

saatchèè sunnèè noo pathaa-ee, sarier laa-ee; sunhu sat banie.  
*Om de waarheid te horen zijn jullie geschapen en aan 't lijf  
vastgezet; hoor 't Ware Lied.*

- 'Hoor' of 'luister naar' impliceert ook begrijpen.
- 'Het Ware woord' of de waarheid over God.

ਜਿਤੁ ਸੁਣੀ ਮਨੁ ਤਨੁ ਹਰਿਆ ਹੋਆ ਰਸਨਾ ਰਸਿ ਸਮਾਣੀ ॥

djit sunie man tan hari-aa hoo-aa; rasnaa ras samaanie.  
*Horende worden geest en lijf verjongt, en de tong geabsorbeerd  
in nectar.*

- 'Tong geabsorbeerd in Nectar' is reciteren van de Naam van God

ਸਚੁ ਅਲਖ ਵਿਡਾਈ ਤਾ ਕੀ ਗਤਿ ਕਹੀ ਨ ਜਾਏ ॥

sach alakhkh vidaanie; taa kie gat kahie na djaa-ee.  
*De ware Heer is ongezien en wonderlijk; Zijn staat is  
onbeschrijfelijk.*

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨਾਮੁ ਸੁਣਹੁ ਪਵਿਤ੍ਰੁ ਹੋਵਹੁ ਸਾਚੈ ਸੁਨਣੈ ਨੇ ਪਠਾਏ  
॥੩੭॥

kahèè naanak, amrit naam sunhu, pavitre hoovhu; saatchèè sunnèè noo  
pathaa-ee. (37)

*Nanak zegt; hoor de Ware Naam en wordt puur; jullie zijn  
geschapen om alleen de waarheid te horen. (37)*

- 'Jullie' kan slaan op de oren, maar ook op de horende mens.
  - 'Waarheid' is Gods ware Naam of Identiteit.
  - 'Amrit naam' is Gods naam waardoor je door hem te reciteren onsterfelijkheid krijgt.
- (37) Zalig zijn de oren die de nectar-zoete Naam horen.

ਹਰਿ ਜੀਉ ਗੁਫਾ ਅੰਦਰਿ ਰਖਿ ਕੈ ਵਾਜਾ ਪਵਣੁ ਵਜਾਇਆ ॥

har djie-o, guphaa andar rakh kèè; vaadjaa pavan vadjaa-i-aa.  
*God plaatste je ziel in je lichaams-grot en bliës leven in dat  
muziekinstrument.*

- 'Lichaamsgrot' innerlijke diepte.
- 'Blies leven' of 'adem'
- 'Muziekinstrument' is de mens (lichaam en geest). Muziekinstrument representeerd hier kracht om te spreken.

ਵਜਾਇਆ ਵਾਜਾ ਪਉਣ ਨਉ ਦੁਆਰੇ ਪਰਗਟੁ ਕੀਏ ਦਸਵਾ ਗੁਪਤੁ  
ਰਖਾਇਆ ॥

vadjaa-i-aa vaadjaa pa-on, na-o du-aaree pargat kie-ee; dasvaa gupat  
rakhaa-i-aa.

*Hij blies leven in dat muziekinstrument, toonde de negen deuren,  
maar hield de tiende verborgen.*

- 'De negen deuren'; 2 ogen, 2 oren, 2 neusgaten, 1 mond en 2 prive delen. Deze zijn zichtbaar.
- 'De tiende deur' is het spirituele 'oog', spiegel van de ziel, die door sommige boven op het hoofd wordt geplaatst. Dit is geen lichaams orgaan.

ਗੁਰਦੁਆਰੈ ਲਾਇ ਭਾਵਨੀ ਇਕਨਾ ਦਸਵਾ ਦੁਆਰੁ ਦਿਖਾਇਆ ॥

gurdu-aarèè laa-i phaavnie; iknaa dasvaa du-aar dikhaa-i-aa.

*Door de poort van de Goeroe wordt voor sommige de tiende  
deur onthult.*

- 'Goeroe's poort' is Gurdwara
- 'Tiende deur onthult' betekend je krijgt de kennis van de ziel en van God.

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

tah aneek roep naa-o nav nidh; tis daa art na djaa-ie paa-i-aa.

*Zijn veelvormigheid en de negen schatten van de Naam; Zijn  
limiet kan niet worden gevonden.*

- 'Negen schatten van de Naam' zijn; land, bezit, rijkdom, produkten van land en zee, kinderen, kleinkinderen, bedienden, gezondheid, wijsheid, dieren, transport, roem, Gods naam (aanbidding van God) etc. het betekend eigenlijk 'alles in de wereld'

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

kahèè naanak, har pi-aarèè djie-o, guphaa andar rakh kèè; vaadjaa pavan  
vadjaa-i-aa. (38)

*Nanak zegt; God plaatste je ziel in je lichaams-grot en blies leven in dat muziekinstrument. (38)*

(38) Gezegend is de realisatie van de staat waarin men God ziet in al zijn uitgestrektheid.

**ਏਹੁ ਸਾਚਾ ਸੋਹਿਲਾ ਸਾਚੈ ਘਰਿ ਗਾਵਹੁ ॥**

*eehu saatchaa soohilaa; saatchèè khar gaavhu.*

*Zing dit ware loflied in 't ware huis van je ziel.*

- 'Het ware huis' is het gezelschap van God georiënteerde mensen, je in je geest op hun concentreren.

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

*gaavhu ta soohilaa, khar saatchèè; djithèè sadaa satch thi-aavhee.*

*Zing het loflied in je ware huis; mediteer daar voor altijd op de Ware Heer.*

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

*sachoo thi-aavahi, djaa tudh phaavah; gurmukh djinaa budjhaavhee.*

*Alleen die U plezieren en begrijpen, de Gurmukhs, mediteren op U.*

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

*ih satch sabhnaa kaa khasam hèè; djis bakhsee soo djan paavhee.*

*De Waarheid is Heer en Meester; zij die gezegend zijn, verkrijgen hem.*

- 'De Waarheid' zijn de geheimen van God en Zijn naam (identiteit).
- 'Hem verkrijgen' is kennis van God en Zijn naam verwerven.
- God is buiten ons bereik, alleen gezegend door Hem kunnen we dit begrijpen.

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

*kahèè naanak, satch soohilaa; satchèè khar gaavhee. (39)*

*Nanak zegt; zing 't ware loflied in 't ware huis van je ziel. (39)*

(39) De Waarheid is van de hoogste waarde, die blijft in de zuivere harten.

ਅਨਦੁ ਸੁਣਹੁ ਵਡਭਾਗੀਹੋ ਸਗਲ ਮਨੋਰਥ ਪੂਰੇ ॥

an-du sunahu vadbhaagieho; sagal manoorath poeree.

*Luister naar dit lied van geluk, o gelukkigen, het vervuld alle verlangens.*

- 'Anand' is hier vertaald met 'lied van geluk'.

ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਪ੍ਰਭੁ ਪਾਇਆ ਉਤਰੇ ਸਗਲ ਵਿਸੁਰੇ ॥

paarbrahm prabh paa-i-aa; utree sagal visoeree.

*Ik vond God de Schepper en overwon al mijn angsten.*

- In deze staat van gelukzaligheid heb ik God de Schepper gevonden en.....

ਦੂਖ ਰੋਗ ਸੰਤਾਪ ਉਤਰੇ ਸੁਣੀ ਸਚੀ ਬਾਣੀ ॥

doekh roog santaap utree; sunie satchie banie.

*Zorgen, ziektes en pijn zijn weg door te luisteren naar 't ware lied.*

- 'Satchie baanie' of 'ware woord' ook 'Gurbani' is de lof voor God.

ਸੰਤ ਸਾਜਨ ਭਏ ਸਰਸੇ ਪੂਰੇ ਗੁਰ ਤੇ ਜਾਣੀ ॥

sant saadjan pha-ee sarsee; poeree gur tee djaanie.

*De heiligen en geliefden zijn vervuld, zij kennen de perfecte Goeroe.*

- '.... zijn vervuld' met geluk want 'zij kennen.....'.

ਸੁਣਤੇ ਪੁਨੀਤ ਕਹਤੇ ਪਵਿਤੁ ਸਤਿਗੁਰੁ ਰਹਿਆ ਭਰਪੂਰੇ ॥

suntee puniet, kahtee pavit; satigur rahi-aa pharpoeree.

*Puur door luisteren, puur door spreken, de ware Goeroe blijft vervullen.*

- 'Puur' is hier 'zuiver/devoot'.

- Met 'spreken' wordt hier bedoeld: herhalen/reciteren in gedachten.

- 'De ware Goeroe' is God.

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

binvant naanak, gur tcharan laagee; vaadje anhad toeree. (40|1)

*Nanak bids; raak de voeten van de Goeroe aan en ongespeelde trompetten klinken. (40|1)*

- 'De ongespeelde trompetten' is Gods woord dat eindeloos (zonder begin en einde) is.

(40| Met het besef komt 'Anand' of gelukzaligheid, die lijden, ziektes en zorgen verbant.

Het idee achter deze Nederlandse vertaling van Anand is dat hij a. Zo dicht mogelijk bij de originele tekst moeten liggen en b. In het Nederlands reciteerbaar moet zijn. Om dit te bereiken zijn soms de Punjabi begrippen (vooral namen en soms ook vergelijkingen) 'onvertaald' overgenomen. Wel zijn deze dan opgenomen in de uitleg bij elke regel en elke vers.

Bronnen gebruikt bij de Nederlandse vertaling van Anand zijn (voor de verzen (1) t/m (5) en (40):

1. Engelse vertaling van website: sikhs.nl
2. Engelse vertaling door: Singh Sahib Sant Singh Khalsa, MD
3. Engelse vertaling van website: gurbani101.net
4. Engelse vertaling uit Nithem door: Dr. Kulwant Singh
5. Nederlandse vertaling door: Meta Vrijhoef & Joyce Marx
6. Nederlandse Woord voor woord vertaling door: Rajbir Singh Bumra.
7. Interpunctie & Uitspraak van: Sri Guru Granth Sahib Ji Acedemy Malaysia.

Voor de overige verzen (6) t/m (39) is gebruik gemaakt van:

1. Engelse vertaling door: Bhai Manmohan Singh
2. Engelse vertaling door: Dr. Sant Singh Khalsa
3. Engelse vertaling van website: sikhs.org
4. Engelse vertaling door: Dr. Kulwant Singh
5. Nederlandse vertaling door: Joyce Marx & Sat Kirtan Kaur Khalsa.
6. Interpunctie & Uitspraak van: Sri Guru Granth Sahib Ji Acedemy Malaysia.