

Sukmani 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.

Sukhmani Sahib

Sukhmani Sahib is de eenvoudigste en meest populaire van alle teksten in de Goeroe Granth Sahib. Letterlijk betekend 'Sukhmani' iets wat een vredige geest geeft of de voorwaarde voor geluk. Goeroe Arjan's doel bij het schrijven van Sukmani (het vers van de vrede) was om de lezer kalmte van geest en een gevoel van innerlijke gelukzaligheid te geven. Iedereen die genoeg heeft van het leven of in de put zit door stress en dergelijke kan er werkelijke troost in vinden.

Er is een stapsgewijze ontwikkeling in de vierentwintig verzen van Sukhmani. In de eerste drie verzen noemt Goeroe Arjan de voordelen van het practiseren van 'Naam', de herinnerring van 'de Naam' (gods naam) door herhaling ervan is de verbinding met het heilige in een geest van overgeving, devotie en liefde. 'De Naam' helpt in de dagelijkse gang van zaken in het leven and plaveit de weg naar spirituele ontwikkeling.

In de verzen vier tot en met elf geeft Goeroe Arjan zijn visie op de God-mens. De potentie van de mens kan worden versterkt door Goddelijke genade. De mens krijgt een visie op God door het gezelschap van de heiligen (devote mensen). De God-mens is niet de aanhanger van Vishnu of de redder of de mystieke asceek. Hij is iemand die zijn taken in het normale leven verricht. 'De God verlichtte mens leeft zoals de lotus, puur en temidden van de onzuiverheden van de wereld.'. Al de zoekers zullen, op een of ander moment, God's hulp zoeken en zich naar hem wenden voor sterkte en begeleiding.

Verzen twaalf tot en met twintig noemen het proces waarmee Gods genade/gratie kan worden ontvangen of genoten. Eigenwaan en het niet respecteren van de heiligen geeft zijn eigen straf. Alleen door totale overgave kan Gods gratie verdient worden. God is 'De Waarheid' en de Goeroes gaan de leerlingen voor in een rechtvaardig leven. De Goeroes inspireren de devoten ook in liefde voor 'De Naam' (Gods identiteit).

De laatste vier verzen bevatten Goeroe Arjan's uitleg van 'De Naam'. De Naam dekt zowel het persoonlijke als het onpersoonlijke aspect van God. God transcends en is een met heel zijn creatie. Het zingen van 'De Naam' geeft de mens spirituele, geestelijke troost and innerlijke vrede. Op het einde somt de Goeroe de beloningen op die

het lezen van Sukhmani Sahib voor de lezer kunnen brengen. Het zijn; schoonheid, nederigheid, wijsheid, gemoedsrust en de realisatie van God.

Sukhmani Sahib wordt ook beschouwd als de tweede uitleg of uitweiding van 'De Mul Mantra' (de basis van het Sikh geloof). De eerste uitweiding is 'Japji Sahbi' en de derde is de gehele Goeroe Granth Sahib.

Proloog: Op een dag in de vroege ochtend, kwamen Baba Buddha Ji en Bhai Gurdass Ji bij Goeroe Arjan Dev Ji's op bezoek. Nadat ze een buiging hadden gemaakt voor de Goeroe, verzochten ze, nederig, met gevouwen handen 'Beste Satguru Ji, wij vertegenwoordigen uw Sikhs, en die hebben gevraagd naar een eenvoudig en gemakkelijk vers (Gurbani) waardoor men bij het lezen gemakkelijk verlossing kan bereiken en je dagelijkse adem vruchtbaar kan zijn.'. Goeroe ji stemde in met het verzoek en componeerde Sri Sukhmani Sahib (het Juweel van Geluk) aan de oever van het meer Ramsar. Na het voltooiën van Sri Sukhmani Sahib, zei Goeroe ji: 'Wie deze Bani (hymne) leest tijdens de vroege uurtjes (Amritvela), na het nemen van een bad, zal niet alleen bevrijd worden, maar ook zal zijn of haar dagelijkse adem, gemiddeld berekend op 24.000 ademhalingen, vruchtbaar zijn.'. Sri Sukhmani Sahib heeft een totaal van 21.624 letters (inclusief klinkers), 2373 'onder' letters (bijvoorbeeld R, @, I, H) en 3 extra letters (het gebruik van extra 'n' in het woord' SMQ in Astpadhi 13, Ang 279 Lijn 17 & 18), wat dus in totaal optelt tot 24.000 en gelijk aan de gemiddelde dagelijkse menselijke adem.

ਗਉੜੀ ਸੁਖਮਨੀ ਮਃ ੫ ॥

ga-orie sukhmanie mahallaa pandjevaan.

Gauree Sukhmani, 5de Goeroe,

- 'Gauree' is een van de zgn. 'Raags', de toonsoort of muzikale thema die is voorgeschreven wanneer deze tekst gezongen word.
- 'Sukhmani' betekend 'Juweel van Vrede'.

ਸਲੋਕੁ ॥

salook.

Shalok:

- Een 'Shalok' is een toegevoegd vers. Soms als laatste soms ook aan het begin.

ੴ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥

ik-ongkaar; satigur prasaad.

1 God. De gratie van de ware Goeroe:

- 1 God, gekent door de gratie van de ware Goeroe:

ਆਦਿ ਗੁਰਏ ਨਮਹ ॥

aad gur-ee; namah.

Ik buig voor de oer-Goeroe

ਜੁਗਾਦਿ ਗੁਰਏ ਨਮਹ ॥

djugaad gur-ee namah.

Ik buig voor de eeuwige Goeroe

ਸਤਿਗੁਰਏ ਨਮਹ ॥

satgur-ee; namah.

Ik buig voor de ware Goeroe

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰਦੇਵਏ ਨਮਹ ॥੧॥

sri gurdeev-ee; namah. (1)

Ik buig voor de grote, goddelijke Goeroe. (1)

ਅਸਟਪਦੀ ॥

astapadie.

Acht stappen:

- Hier is de letterlijke vertaling gegeven van 'Astapadie' als 8 stappen. Elk van de 24 'delen' van Sukhmanie bevat namelijk 8 'verzen' die als stappen naar een bepaald 'doel' of 'conclusie' leiden.

ਸਿਮਰਉ ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਸੁਖੁ ਪਾਵਉ ॥

simra-o, simar simar sukh paava-o.

Mediteer, mediteer, mediteer en vind vrede.

- Mediteer over God, of herinner je God.

ਕਲਿ ਕਲੇਸ ਤਨ ਮਾਹਿ ਮਿਟਾਵਉ ॥

kal kalees; tan maahi mitaava-o.

Zorgen en angst worden uit je lichaam verjaagd.

ਸਿਮਰਉ ਜਾਸੁ ਬਿਸੁੰਭਰ ਏਕੈ ॥

simra-o, djaas bisung-phar eekèè.

Looft de Ene die het hele universum vult.

- 'De Ene die het hele universum vult' is God.

ਨਾਮੁ ਜਪਤ ਅਗਨਤ ਅਨੇਕੈ ॥

naam djapat; a-gannat aneekèè.

Ontelbare zingen Zijn vele verschillende namen.

ਬੇਦ ਪੁਰਾਨ ਸਿੰਮ੍ਰਿਤਿ ਸੁਧਾਖੁਰ ॥

beed puraan; singmrit sudhaakhiaar.

De Veda's, Puraana's en Simrit's, de puurste woorden,

- De 'Veda's' zijn de oudste heilige Hindoe geschriften.

- De 'Purana's' zijn oude Hindoe geschriften die 18 verhalen bevatten.

- 'Smriti's' zijn heilige boeken van de Hindoes.

ਕੀਨੇ ਰਾਮ ਨਾਮ ਇਕ ਆਖੁਰ ॥

kienee raam naam ik; aakhiaar.

ontstonden uit dat Ene Woord van Gods naam.

ਕਿਨਕਾ ਏਕ ਜਿਸੁ ਜੀਅ ਬਸਾਵੈ ॥

kinkaa eek; djis djie-a basaavèè.

Diegene, in wiens ziel zich de Ene Heer bevindt,

ਤਾ ਕੀ ਮਹਿਮਾ ਗਨੀ ਨ ਆਵੈ ॥

taa kie mahimaa; ganie na aavèè.

hun gelukzalige lof kan niet worden vertelt.

ਕਾਂਖੀ ਏਕੈ ਦਰਸ ਤੁਹਾਰੇ ॥

kaankhie; eekèè daras tuhaaroo.

Zij die smachten naar de zegen van Uw Darshan.

- 'Darshan' is een soort bewustwording van interactie tussen de devotee en God of de Goeroe. Bewust gezien en gezien worden. Aanschouwen?

ਨਾਨਕ ਉਨ ਸੰਗਿ ਮੇਹਿ ਉਧਾਰੇ ॥੧॥

naanak, un sangg; moohi udhaaroo. (1)

Nanak; red me samen met hen! (1)

- Nanak zegt;

ਸੁਖਮਨੀ ਸੁਖ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਪ੍ਰਭ ਨਾਮੁ ॥

sukhmanie sukh ammrit prabh naam.

Sukhmani; Amrit van Gods Naam.

- 'Sukhmani' is de titel van dit gebed en betekend zoiets als 'gemoedsrust'.
- 'Amrit' of 'Nectar' (Goden drank).
- 'Gods Naam' of 'de Goddelijke Naam' hiermee wordt Gods identiteit, zijn 'wezen' bedoeld.

ਭਗਤ ਜਨਾ ਕੈ ਮਨਿ ਬਿਸ੍ਰਾਮ ॥ ਰਹਾਉ ॥

phagat djanaa kèè man bisraam. rahaa-o.

Er is vrede in de geest van Gods volgelingen. Pauze.

ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਗਰਭਿ ਨ ਬਸੈ ॥

prabh kèè simran garabh na basèè.

God gedenkend, kom je niet terug in de baarmoeder.

- 'Niet terug keren in de baarmoeder' betekend niet meer herboren te worden maar op te gaan in God. Het uiteindelijke doel van elke Sikh.

ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਦੁਖੁ ਜਮੁ ਨਸੈ ॥

prabh kèè simran doekh djam nasèè.

God gedenkend, wordt de doods-pijn verjaagd.

ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਕਾਲੁ ਪਰਹਰੈ ॥

prabh kèè simran kaal parharèè.

God gedenkend, wordt de dood geëlimineerd.

ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਦੁਸਮਨੁ ਟਰੈ ॥

prabh kèè simran dusman tarèè.

God gedenkend, worden je vijanden geweerd.

- Vijanden zijn gewoonlijk: 'Woede', 'lust', 'hebzucht', 'ego' en 'aanhankelijkheid'.

ਪ੍ਰਭ ਸਿਮਰਤ ਕਛੁ ਬਿਘਨੁ ਨ ਲਾਗੈ ॥

prabh simrat katchh bighan na laagèè.

God gedenkend, kom je geen hindernissen tegen.

ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਅਨਦਿਨੁ ਜਾਗੈ ॥

prabh kèè simran an-din djaagèè.

God gedenkend, blijf je alert, dag en nacht.

ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਭਉ ਨ ਬਿਆਪੈ ॥

prabh kèè simran pha-o na bi-aapèè.

God gedenkend, ken je geen angst.

ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਦੁਖੁ ਨ ਸੰਤਾਪੈ ॥

prabh kèè simran dukh na santaapèè.

God gedenkend, ken je geen zorgen.

ਪ੍ਰਭ ਕਾ ਸਿਮਰਨੁ ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ॥

prabh kaa simran saahh kèè sangg.

God gedenkend, ben je gezelschap van de heiligen.

ਸਰਬ ਨਿਧਾਨ ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਰੰਗਿ ॥੨॥

sarab nidhaan naanak har rangg. (2)
Alle rijkdom, Nanak, is in Gods liefde. (2)

ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਰਿਧਿ ਸਿਧਿ ਨਉ ਨਿਧਿ ॥

prabh kèè simran ridh sidh na-o nidh.
God gedenkend, geeft welvaart, genot en negen rijkdommen.

- De vertaling van 'ridh & sidh' is hier welvaart & genot. Het word soms ook vertaald als 'welvaart & spirituele kracht'.
- 'Negen rijkdommen' of 'schatten'; 1. Diep geloof, 2. God gehechtheid, 3. Tevredenheid, 4. Onthechting (van aardse zaken), 5. Totale onderwerping aan Gods wil, 6. Evenwichtigheid (van geest), 7. Eeuwige vreugde, 8. Blijde verwondering, 9. Op God gerichte, ontwakende ziel (overwinning van het ego).

ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਗਿਆਨੁ ਧਿਆਨੁ ਤਤੁ ਬੁਧਿ ॥

prabh kèè simran gi-aan thi-aan tat budh.
God gedenkend, geeft kennis, bezinning en de kern van wijsheid.

ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਜਪ ਤਪ ਪੂਜਾ ॥

prabh kèè simran djap tap poedjaa.
God gedenkend, is lofzang, meditatie en devotie.

- 'Devotie' of 'devote aanbidding/vereering'.

ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਬਿਨਸੈ ਦੂਜਾ ॥

prabh kèè simran binsèè doedjaa.
God gedenkend, verdwijnt dualiteit.

ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਤੀਰਥ ਇਸਨਾਨੀ ॥

prabh kèè simran tierath isnaanie.
God gedenkend, is baden bij bedevaartsoorden.

- 'De bedevaartsoorden' zijn de historische Gurdwara's.

ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਦਰਗਹ ਮਾਨੀ ॥

prabh kèè simran dargah maanie.
God gedenkend, is eer in Gods hof.

ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਹੋਇ ਸੁ ਭਲਾ ॥

prabh kèè simran hoo-i su phalaa.
God gedenkend, wordt je een goed mens.

ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਸੁਫਲ ਫਲਾ ॥

prabh kèè simran suphal phalaa.
God gedenkend, kom je tot bloei.

ਸੇ ਸਿਮਰਹਿ ਜਿਨ ਆਪਿ ਸਿਮਰਾਏ ॥

see simrahi djin aap simraa-ee.
Alleen zij gedenken, die Hij inspireert om te gedenken.

- 'Die Hij/God inspireerd om te herinneren/mediteren'.

ਨਾਨਕ ਤਾ ਕੈ ਲਾਗਉ ਪਾਏ ॥੩॥

naanak taa kèè laaga-o paa-ee. (3)
Nanak omklemt de voeten van deze stervelingen (3)

- 'Nanak' is de naam van de 1e van de 10 Sikh Goeroes.

ਪ੍ਰਭ ਕਾ ਸਿਮਰਨੁ ਸਭ ਤੇ ਉਚਾ ॥

prabh kaa simran sabh tee oetchaa.
God gedenkend, is het hoogst verhevene van alles.

ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਉਧਰੇ ਮੂਚਾ ॥

prabh kèè simran udhree moetchaa.
God gedenkend, worden velen verlost.

ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਬੁਝੈ ॥

prabh kèè simran trisnaa budjhèè.

God gedenkend, wordt alle dorst gelest.

ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਸੁਝੈ ॥

prabh kèè simran sabh kitchh sudjhèè.

God gedenkend, is alle kennis gekend.

ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਨਾਹੀ ਜਮ ਤ੍ਰਾਸਾ ॥

prabh kèè simran naahie djam traasaa.

God gedenkend, is er geen angst voor de dood.

ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਪੂਰਨ ਆਸਾ ॥

prabh kèè simran poeran aasaa.

God gedenkend, wordt alle hoop vervuld.

ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਮਨ ਕੀ ਮਲੁ ਜਾਇ ॥

prabh kèè simran man kie mal djaa-i.

God gedenkend, wordt vuil uit de geest verwijderd.

ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨਾਮੁ ਰਿਦ ਮਾਹਿ ਸਮਾਇ ॥

amrit naam rid maahi samaa-i.

De Amrit Naam versmelt met het hart.

- 'Amrit Naam' of 'amborzijne Naam' is de Goddelijke Naam of Gods identiteit.

- 'Amrit' is 'Ambrozijn', het voedsel dan wel de drank van de Goden. Ook 'amrita' (Hindoe mythologie) drank die de goden onsterfelijk maakt.

ਪ੍ਰਭ ਜੀ ਬਸਹਿ ਸਾਧ ਕੀ ਰਸਨਾ ॥

prabh djie basah saadh kie rasnaa.

God verblijft op de tongen van Zijn heiligen.

ਨਾਨਕ ਜਨ ਕਾ ਦਾਸਨਿ ਦਸਨਾ ॥੪॥

naanak djan kaa daasan dasnaa. (4)

Nanak is de bediende van de slaaf van Zijn slaven. (4)

ਪ੍ਰਭ ਕਉ ਸਿਮਰਹਿ ਸੇ ਧਨਵੰਤੇ ॥

prabh ka-o simrahi see thanvantee.

Zij die God gedenken zijn welvarend.

ਪ੍ਰਭ ਕਉ ਸਿਮਰਹਿ ਸੇ ਪਤਿਵੰਤੇ ॥

prabh ka-o simrahi see pativantee.

Zij die God gedenken zijn eerbaar.

ਪ੍ਰਭ ਕਉ ਸਿਮਰਹਿ ਸੇ ਜਨ ਪਰਵਾਨ ॥

prabh ka-o simrahi see djan parvaan.

Zij die God gedenken zijn goedgekeurd.

ਪ੍ਰਭ ਕਉ ਸਿਮਰਹਿ ਸੇ ਪੁਰਖ ਪ੍ਰਧਾਨ ॥

prabh ka-o simrahi see purakh pradhaan.

Zij die God gedenken zijn voorbeeldig.

ਪ੍ਰਭ ਕਉ ਸਿਮਰਹਿ ਸਿ ਬੇਮੁਹਤਾਜੇ ॥

prabh ka-o simrahi si beemuhtaadjee.

Zij die God gedenken komen niets te kort.

ਪ੍ਰਭ ਕਉ ਸਿਮਰਹਿ ਸਿ ਸਰਬ ਕੇ ਰਾਜੇ ॥

prabh ka-o simrahi si sarab kee raadjee.

Zij die God gedenken zijn koningen van allen.

ਪ੍ਰਭ ਕਉ ਸਿਮਰਹਿ ਸੇ ਸੁਖਵਾਸੀ ॥

prabh ka-o simrahi see sukhvaasie.

Zij die God gedenken leven in vrede.

ਪ੍ਰਭ ਕਉ ਸਿਮਰਹਿ ਸਦਾ ਅਬਿਨਾਸੀ ॥

prabh ka-o simrahi sadaa abhinaasie.
Zij die God gedenken zijn eeuwig onsterfelijk.

ਸਿਮਰਨ ਤੇ ਲਾਗੇ ਜਿਨ ਆਪਿ ਦਇਆਲਾ ॥

simran tee laagee djin aap da-i-aalaa.
Alleen zij gedenken, aan wie Hij zijn genade schenkt.

ਨਾਨਕ ਜਨ ਕੀ ਮੰਗੈ ਰਵਾਲਾ ॥੫॥

naanak djan kie mangèè ravaalaa. (5)
Nanak smeekt voor het stof van hun voeten. (5)

ਪ੍ਰਭ ਕਉ ਸਿਮਰਹਿ ਸੇ ਪਰਉਪਕਾਰੀ ॥

prabh ka-o simrahi see par-opkaarie.
Zij die God gedenken helpen anderen grootmoedig.

ਪ੍ਰਭ ਕਉ ਸਿਮਰਹਿ ਤਿਨ ਸਦ ਬਲਿਹਾਰੀ ॥

prabh ka-o simrahi tin sad balihaarie.
Zij die God gedenken, voor hen zal ik altijd een offer zijn.

ਪ੍ਰਭ ਕਉ ਸਿਮਰਹਿ ਸੇ ਮੁਖ ਸੁਹਾਵੇ ॥

prabh ka-o simrahi see mukh suhaavee.
Zij die God gedenken, hun gezichten zijn mooi.

ਪ੍ਰਭ ਕਉ ਸਿਮਰਹਿ ਤਿਨ ਸੂਖਿ ਬਿਹਾਵੈ ॥

prabh ka-o simrahi tin soekh bihaavèè.
Zij die God gedenken verblijven in vrede.

ਪ੍ਰਭ ਕਉ ਸਿਮਰਹਿ ਤਿਨ ਆਤਮੁ ਜੀਤਾ ॥

prabh ka-o simrahi tin aatam djietaa.
Zij die God gedenken overwinnen hun geest.

ਪ੍ਰਭ ਕਉ ਸਿਮਰਹਿ ਤਿਨ ਨਿਰਮਲ ਰੀਤਾ ॥

prabh ka-o simrahi tin nirmal rietaa.

Zij die God gedenken hebben een smetteloze levensstijl.

ਪ੍ਰਭ ਕਉ ਸਿਮਰਹਿ ਤਿਨ ਅਨਦ ਘਨੇਰੇ ॥

prabh ka-o simrahi tin anad khaneeree.

Zij die God gedenken ervaren overal vreugd.

ਪ੍ਰਭ ਕਉ ਸਿਮਰਹਿ ਬਸਹਿ ਹਰਿ ਨੇਰੇ ॥

prabh ka-o simrahi basah har neeree.

Zij die God gedenken verblijven dicht bij de Heer.

ਸੰਤ ਕ੍ਰਿਪਾ ਤੇ ਅਨਦਿਨੁ ਜਾਗਿ ॥

sant kripaa tee an-din djaag.

Bij de Gratie van heiligen, blijf je waakzaam, nacht en dag

ਨਾਨਕ ਸਿਮਰਨੁ ਪੂਰੈ ਭਾਗਿ ॥੬॥

naanak simran poerèè phaag. (6)

Nanak, gedenken komt slechts door perfecte lotsbestemming. (6)

ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਕਾਰਜ ਪੂਰੇ ॥

prabh kèè simran kaaradj poeree.

God gedenkend, worden werkzaamheden voltooid.

ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਕਬਹੁ ਨ ਝੂਰੇ ॥

prabh kèè simran kabahu na tchoeree.

God gedenkend, zal men nimmer treuren.

ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਹਰਿ ਗੁਨ ਬਾਨੀ ॥

prabh kèè simran har gun baanie.

God gedenkend, looft men de Heer.

ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਸਹਜਿ ਸਮਾਨੀ ॥

prabh kèè simran sahedj samaanie.

God gedenkend, lost men op in de Heer.

ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਨਿਹਚਲ ਆਸਨੁ ॥

prabh kèè simran nihtchal aasan.

God gedenkend, wordt men standvastig.

ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਕਮਲ ਬਿਗਾਸਨੁ ॥

prabh kèè simran kamal bigaasan.

God gedenkend, bloeit de hart-lotus voort.

ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਅਨਹਦ ਝੁਨਕਾਰ ॥

prabh kèè simran anhad tchhunkaar.

God gedenkend, vibreert de hemelse klank.

ਸੁਖੁ ਪ੍ਰਭ ਸਿਮਰਨ ਕਾ ਅੰਤੁ ਨ ਪਾਰ ॥

sukh prabh simran kaa ant na paar.

De vrede in het gedenken van God kent geen einde of grens.

ਸਿਮਰਹਿ ਸੇ ਜਨ ਜਿਨ ਕਉ ਪ੍ਰਭ ਮਇਆ ॥

simrahi see djan djin ka-o prabh ma-i-aa.

Alleen zij gedenken Hem, aan wie Hij zijn gratie verleend.

ਨਾਨਕ ਤਿਨ ਜਨ ਸਰਨੀ ਪਇਆ ॥੭॥

naanak tin djan sarnie pa-i-aa. (7)

Nanak zoekt geborgenheid bij zulke stervelingen. (7)

ਹਰਿ ਸਿਮਰਨੁ ਕਰਿ ਭਗਤ ਪ੍ਰਗਟਾਏ ॥

har simran kar phagat pragataa-ee.

*Door God te gedenken worden Zijn volgelingen
voornaam.*

ਹਰਿ ਸਿਮਰਨਿ ਲਗਿ ਬੇਦ ਉਪਾਏ ॥

har simran lag beed upaa-ee.

*Door God te gedenken werden de Veda's
gecomposeerd.*

- De 'Veda's' zijn de oudste heilige Hindoe geschriften.

ਹਰਿ ਸਿਮਰਨਿ ਭਏ ਸਿਧ ਜਤੀ ਦਾਤੇ ॥

har simran pha-ee sidh djatie daatee.

*Door God te gedenken worden wij Siddhas, celibatair en
gevers.*

- Een 'Sidh' (Sanskrit) is een spiritueel meester.

ਹਰਿ ਸਿਮਰਨਿ ਨੀਚ ਚਹੁ ਕੁੰਟ ਜਾਤੇ ॥

har simran nietch tchahu kunt djaatee.

*Door God te gedenken worden de laagsten in vier
kwartieren gekend.*

- 'kwartieren' (letterlijk) of 'windstreken'.

ਹਰਿ ਸਿਮਰਨਿ ਧਾਰੀ ਸਭ ਧਰਨਾ ॥

har simran thaarie sabh tharnaa.

*Door God te gedenken werd de gehele wereld
geschapen.*

ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਹਰਿ ਕਾਰਨ ਕਰਨਾ ॥

simar simar har kaaran karnaa.

Gedenk, gedenk God, de bron van de schepping.

ਹਰਿ ਸਿਮਰਨਿ ਕੀਓ ਸਗਲ ਅਕਾਰਾ ॥

har simran kie-o sagal akaaraa.
Door God te gedenken schiep hij de hele schepping.

ਹਰਿ ਸਿਮਰਨ ਮਹਿ ਆਪਿ ਨਿਰੰਕਾਰਾ ॥

har simran mah aap nirangkaaraa.
Door God te gedenken is Hijzelf vormeloos.

ਕਰਿ ਕਿਰਪਾ ਜਿਸੁ ਆਪਿ ਬੁਝਾਇਆ ॥

kar kirpaa djis aap budjhaa-i-aa.
Door Zijn Gratie, wordt door Hem inzicht geschonken.

ਨਾਨਕ ਗੁਰਮੁਖਿ ਹਰਿ ਸਿਮਰਨੁ ਤਿਨਿ ਪਾਇਆ ॥੮॥੧॥

naanak gurmukh har simran tin paa-i-aa. (8|1)
Nanak, de Gurmukh word de gedachte aan de Heer gegunt. (8|1)

- Een 'Gurmukh' is een devoot volger van de Goeroe.
|1) Bovenstaande 8 stappen sommen de voordelen op van contemplatie en meditatie. Het verhaalt dat alle fysieke pijn en verdriet kan verdwijnen door het oprechte gedenken van Gods Heilige Naam en dat daardoor de mens lichamelijk gezond en moreel sterk word. Zulke mensen vinden de innerlijke kracht om zich te wijden aan het publiek goed en ontwikkelen het uithoudingsvermogen om alle wereldse obstakels te overwinnen.

ਸਲੋਕੁ ॥

salook.
Shalok:

- Een 'Shalok' is een toegevoegd vers. Soms als laatste soms ook aan het begin.

ਦੀਨ ਦਰਦ ਦੁਖ ਭੰਜਨਾ ਘਟਿ ਘਟਿ ਨਾਥ ਅਨਾਥ ॥

dien darad dukh phandjnaa khat khat naath anaath.
Vernietiger van pijn en lijden van armen, meesterloze Meester van harten.

ਸਰਣਿ ਤੁਮਾਰੀ ਆਇਓ ਨਾਨਕ ਕੇ ਪ੍ਰਭ ਸਾਥ ॥੧॥

saran tumhaaree aa-i-oo naanak kee prabh saath. (1)
Ik zoek Uw geborgenheid. God wees met Nanak! (1)

ਅਸਟਪਦੀ ॥

asatpadie.

Acht stappen:

- Hier is de letterlijke vertaling gegeven van 'Astapadie' als 8 stappen. Elk van de 24 'delen' van Sukhmanie bevat namelijk 8 'verzen' die als stappen naar een bepaald 'doel' of 'conclusie' leiden.

ਜਹ ਮਾਤ ਪਿਤਾ ਸੁਤ ਮੀਤ ਨ ਭਾਈ ॥

djah maat pitaa sut miet na phaa-ie.

Waar geen moeder, vader, zoon, vriend of broer zijn,

ਮਨ ਊਹਾ ਨਾਮੁ ਤੇਰੈ ਸੰਗਿ ਸਹਾਈ ॥

man oehaa naam teerèè sang sahaa-ie.

Daar, mijn geest, zal de Naam je steun en toeverlaat zijn.

ਜਹ ਮਹਾ ਭਇਆਨ ਦੂਤ ਜਮ ਦਲੈ ॥

djah mahaa pha-i-aan doet djam dalèè.

Waar magere Hein je wil verpletteren,

- 'Magere Hein' is de vertaling van de 'Boodschapper van de dood'.

ਤਹ ਕੇਵਲ ਨਾਮੁ ਸੰਗਿ ਤੇਰੈ ਚਲੈ ॥

tah keeval naam sang teerèè tchalèè.

Daar, zal alleen de Naam aan jouw zijde staan.

ਜਹ ਮੁਸਕਲ ਹੋਵੈ ਅਤਿ ਭਾਰੀ ॥

djah muskal hoovèè at phaarie.

Waar hindernissen zo zwaar zijn,

ਹਰਿ ਕੇ ਨਾਮੁ ਖਿਨ ਮਾਹਿ ਉਧਾਰੀ ॥

har koo naam khin maahi udhaarie.

Daar zal de Naam jou in 'n ogenblik verlossen.

ਅਨਿਕ ਪੁਨਹਚਰਨ ਕਰਤ ਨਹੀ ਤਰੈ ॥

anik punahtcharan karat nahie taree.

Het uitvoeren van ontelbare rituelen redden je niet.

ਹਰਿ ਕੇ ਨਾਮੁ ਕੋਟਿ ਪਾਪ ਪਰਹਰੈ ॥

har koo naam koot paap parharèe.

Gods Naam wast miljoenen zonden schoon.

ਗੁਰਮੁਖਿ ਨਾਮੁ ਜਪਹੁ ਮਨ ਮੇਰੇ ॥

gurmukh naam djapahu man meeree.

Zing de Naam als Gurmukh, mijn geest.

- Een 'Gurmukh' is een God-liefhebbende persoon.

ਨਾਨਕ ਪਾਵਹੁ ਸੁਖ ਘਨੇਰੇ ॥੧॥

naanak paavhu soekh khaneeree. (1)

Nanak, je krijgt ontelbare vreugden. (1)

ਸਗਲ ਸ੍ਰਿਸਟਿ ਕੇ ਰਾਜਾ ਦੁਖੀਆ ॥

sagal srisat koo raadjaa dukhie-aa.

De leiders in de hele wereld zijn ongelukkig;

ਹਰਿ ਕਾ ਨਾਮੁ ਜਪਤ ਹੋਇ ਸੁਖੀਆ ॥

har kaa naam djapat hoo-i sukhie-aa.

Zij die Gods Naam zingen worden gelukkig.

- 'Har' is een van de vele namen van God, letterlijk 'diamant'.

ਲਾਖ ਕਰੇਰੀ ਬੰਧੁ ਨ ਪਰੈ ॥

laakh karoorie bandh na parèè.
Door biljoenen gebonden, ben je niet voldaan.

- ('laakh' is) 100.000 (maal) X ('karoorie' is) 10.000.000 (-den)
= 1.000.000.000.000 (-den) = 'biljoenen'.

ਹਰਿ ਕਾ ਨਾਮੁ ਜਪਤ ਨਿਸਤਰੈ ॥

har kaa naam djapat nistarèè.
Zing Gods Naam en je vind bevrijding.

- 'Har' is een van de vele namen van God, letterlijk 'diamant'.

ਅਨਿਕ ਮਾਇਆ ਰੰਗ ਤਿਖ ਨ ਬੁਝਾਵੈ ॥

anik maa-i-aa rang tikh na budjhaavèè.
De vele kleuren van Maya kunnen jouw dorst niet lessen.

- 'Maya' zijn de wereldse verleidingen, wereldse genoegens.

ਹਰਿ ਕਾ ਨਾਮੁ ਜਪਤ ਆਘਾਵੈ ॥

har kaa naam djapat aaghaavèè.
Zing Gods Naam en je wordt vervult.

- 'Har' is een van de vele namen van God, letterlijk 'diamant'.
- 'Vervult' of 'bevredigt'.

ਜਿਹ ਮਾਰਗਿ ਇਹੁ ਜਾਤ ਇਕੇਲਾ ॥

djih maarag ih djaat ikeelaa.
Op het pad waar je alleen moet gaan,

ਤਹ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਸੰਗਿ ਹੇਤ ਸੁਹੇਲਾ ॥

tah har naam sang hoot suheelaa.
daar zal Gods Naam je vergezellen en ondersteunen.

- 'Har' is een van de vele namen van God, letterlijk 'diamant'.

ਐਸਾ ਨਾਮੁ ਮਨ ਸਦਾ ਧਿਆਈਐ ॥

èèsaa naam man sadaa thi-aa-ie-èè.
Mediteer voor eeuwig op de Naam, mijn geest.

ਨਾਨਕ ਗੁਰਮੁਖਿ ਪਰਮ ਗਤਿ ਪਾਈਐ ॥੨॥

naanak gurmukh param gat paa-ie-èè. (2)

Nanak, als Gurmukh verkrijg je de grootste waardigheid.

(2)

- Een 'Gurmukh' is een God-liefhebbende persoon.

ਛੂਟਤ ਨਹੀ ਕੋਟਿ ਲਖ ਬਾਹੀ ॥

tchhoetat nahie koot lakh baahie.

Je wordt niet verlost door biljoenen helpende handen.

- 'Lakh' is 100.000, 'Koot' is 10.000.000

ਨਾਮੁ ਜਪਤ ਤਹ ਪਾਰਿ ਪਰਾਹੀ ॥

naam djapat tah paar paraahie.

Zing de Naam en je wordt naar de overkant gedragen.

ਅਨਿਕ ਬਿਘਨ ਜਹ ਆਇ ਸੰਘਾਰੈ ॥

anik bighan djah aa-ie sanghaarèè.

Waar ontelbare problemen je dreigen te vernietigen,

ਹਰਿ ਕਾ ਨਾਮੁ ਤਤਕਾਲ ਉਧਾਰੈ ॥

har kaa naam tatkaal udhaarèè.

daar zal Gods Naam je ogenblikkelijk redden.

ਅਨਿਕ ਜੋਨਿ ਜਨਮੈ ਮਰਿ ਜਾਮ ॥

anik djoon djanmèè mar djaam.

Mensen komen en gaan door ontelbare reïncarnaties.

- 'Komen' mensen in de wereld en 'gaan' mensen dood.

ਨਾਮੁ ਜਪਤ ਪਾਵੈ ਬਿਸ੍ਰਾਮ ॥

naam djapat paavèè bisraam.

Zing Gods Naam en je komt tot rust.

ਹਉ ਮੈਲਾ ਮਲੁ ਕਬਹੁ ਨ ਧੋਵੈ ॥

ha-o mèèlaa mal kabahu na thoovèè.

Je vervuilde ego kan niet worden schoongewassen.

ਹਰਿ ਕਾ ਨਾਮੁ ਕੋਟਿ ਪਾਪ ਖੋਵੈ ॥

har kaa naam koot paap khoovèè.

Gods Naam maakt miljoenen zonden ongedaan.

- 'Koot' is 10.000.000.

ਐਸਾ ਨਾਮੁ ਜਪਹੁ ਮਨ ਰੰਗਿ ॥

èèsaa naam djapahu man rang.

Zing zijn Naam met liefde, mijn geest.

ਨਾਨਕ ਪਾਈਐ ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ॥੩॥

naanak paa-ie-èè saadh kèè sang. (3)

Nanak, je ontvang dit in het bijzijn van de heiligen. (3)

- 'In de gemeenschap van devoten' soms vertaald als 'in het gezelschap van de Heiligen'.

ਜਿਹ ਮਾਰਗ ਕੇ ਗਨੇ ਜਾਹਿ ਨ ਕੋਸਾ ॥

djih maarag kee ganee djaahi na koosaa.

Op het pad waar kilometers niet geteld kunnen worden,

ਹਰਿ ਕਾ ਨਾਮੁ ਊਹਾ ਸੰਗਿ ਤੇਸਾ ॥

har kaa naam oehaa sang toosaa.

daar zal Gods Naam de je houvast zijn.

ਜਿਹ ਪੈਡੈ ਮਹਾ ਅੰਧ ਗੁਬਾਰਾ ॥

djih pèèdèè mahaa andh gubaaraa.

Op die reis in totale, gitzwarte duisternis,

ਹਰਿ ਕਾ ਨਾਮੁ ਸੰਗਿ ਉਜੀਆਰਾ ॥

har kaa naam sang udjie-aaraa.
daar zal Gods Naam jouw licht zijn.

ਜਹਾ ਪੰਥਿ ਤੇਰਾ ਕੋ ਨ ਸਿਵਾਨੂ ॥
djahaa panth teeraa koo na sinjaanoe.
Op die reis waar niemand je kent,

ਹਰਿ ਕਾ ਨਾਮੁ ਤਹ ਨਾਲਿ ਪਛਾਨੂ ॥
har kaa naam tah naal patchhaanoe.
zul je herkent worden met Gods Naam.

ਜਹ ਮਹਾ ਭਇਆਨ ਤਪਤਿ ਬਹੁ ਘਾਮ ॥
djah mahaa pha-i-aan tapat bahu khaam.
Waar verzengende hitte en een brandende zon zijn,

ਤਹ ਹਰਿ ਕੇ ਨਾਮ ਕੀ ਤੁਮ ਉਪਰਿ ਛਾਮ ॥
tah har kee naam kie tum oepar tchhaam.
daar zal Gods Naam je schaduw geven.

ਜਹਾ ਤ੍ਰਿਖਾ ਮਨ ਤੁਝੁ ਆਕਰਖੈ ॥
djahaa trikhaa man tudjh aakrakhèè.
Waar dorst je naar lucht doet happen, mijn geest,

ਤਹ ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਹਰਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਬਰਖੈ ॥੪॥
tah naanak har har amrit barkhèè. (4)
Nanak, daar zal de amrit van Gods naam op je neerdalen. (4)

- 'Neerdalen' is letterlijk regenen.
- 'Amrit' is 'nectar' of 'ambrozijn', de godendrank.
- 'Har' is een van de vele namen voor God.

ਭਗਤ ਜਨਾ ਕੀ ਬਰਤਨਿ ਨਾਮੁ ॥
phagat djanaa kie bartan naam.

Voor de toegewijde is de Naam voor dagelijks gebruik.

ਸੰਤ ਜਨਾ ਕੈ ਮਨਿ ਬਿਸ੍ਰਾਮੁ ॥

sant djanaa kèè man bisraam.

Hij geeft vrede in het hart van de heiligen.

- 'Hij' refereerd aan de Naam, Gods identiteit.

ਹਰਿ ਕਾ ਨਾਮੁ ਦਾਸ ਕੀ ਓਟ ॥

har kaa naam daas kie oot.

Gods Naam is de steun van zijn dienaar.

ਹਰਿ ਕੈ ਨਾਮਿ ਉਧਰੇ ਜਨ ਕੋਟਿ ॥

har kèè naam udhree djan koot.

Door Gods Naam zijn miljoenen gered.

- 'Miljoenen' mensen.

ਹਰਿ ਜਸੁ ਕਰਤ ਸੰਤ ਦਿਨੁ ਰਾਤਿ ॥

har djas karat sant din raat.

De heiligen zingen Gods lofzang, dag en nacht.

ਹਰਿ ਹਰਿ ਅਉਖਧੁ ਸਾਧ ਕਮਾਤਿ ॥

har har a-okhadh saadh kamaat.

Zij gebruiken Gods Naam als hun medicijn.

- 'Zij' refereerd naar de heiligen uit de vorige zin.

- 'Har Har' is hier vertaald als Gods Naam.

- 'Har' is een van de (vele) namen voor God.

ਹਰਿ ਜਨ ਕੈ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਨਿਧਾਨੁ ॥

har djan kèè har naam nidhaan.

Gods Naam is de rijkdom van Gods dienaar.

ਪਾਰਬ੍ਰਹਮਿ ਜਨ ਕੀਨੇ ਦਾਨ ॥

paarbrahm djan kienoo daan.
De almachtige God heeft hem met deze gift gezegend.

- 'Rijkdom' of 'schat'.

ਮਨ ਤਨ ਰੰਗਿ ਰਤੇ ਰੰਗ ਏਕੈ ॥

man tan rang ratee rang eekèè.

Geest en lichaam zijn doordenkt met liefde voor de Ene God.

- 'Hem' slaat op Gods dienaar uit de vorige zin.

ਨਾਨਕ ਜਨ ਕੈ ਬਿਰਤਿ ਬਿਬੇਕੈ ॥੫॥

naanak djan kèè birat bibekèè. (5)

Nanak, de kennis van God is het bestaan van Gods dienaar. (5)

ਹਰਿ ਕਾ ਨਾਮੁ ਜਨ ਕਉ ਮੁਕਤਿ ਜੁਗਤਿ ॥

har kaa naam djan ka-o mukat djugat.

Gods Naam is het pad der bevrijding voor zijn dienaar.

- 'Jan' is mens hier vertaald met 'dienaar' maar kan ook vertaald worden in 'slaaf', 'horige' of 'lijfeigene'.

ਹਰਿ ਕੈ ਨਾਮਿ ਜਨ ਕਉ ਤ੍ਰਿਪਤਿ ਭੁਗਤਿ ॥

har kèè naam djan ka-o tripat phugat.

Gods dienaar is voldaan met het voedsel van de Naam.

ਹਰਿ ਕਾ ਨਾਮੁ ਜਨ ਕਾ ਰੂਪ ਰੰਗੁ ॥

har kaa naam djan kaa rup rang.

Gods Naam geeft zijn dienaars schoonheid en vreugde.

ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਜਪਤ ਕਬ ਪਰੈ ਨ ਭੰਗੁ ॥

har naam djapat kab parèè na phang.

Gods Naam zingen overwint alle obstakels.

ਹਰਿ ਕਾ ਨਾਮੁ ਜਨ ਕੀ ਵਡਿਆਈ ॥

har kaa naam djan kie vadi-aa-ie.

Gods Naam is de glorie van zijn dienaars.

ਹਰਿ ਕੈ ਨਾਮਿ ਜਨ ਸੇਭਾ ਪਾਈ ॥

har kèè naam djan soobhaa paa-ie.

Door Gods Naam verkrijgt zijn dienaar eer.

ਹਰਿ ਕਾ ਨਾਮੁ ਜਨ ਕਉ ਭੋਗ ਜੋਗ ॥

har kaa naam djan ka-o phoog djoog.

Gods Naam is de vreugde en yoga van zijn dienaar.

ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਜਪਤ ਕਛੁ ਨਾਹਿ ਬਿਓਗੁ ॥

har naam djapat katchh naahi bi-oog.

Zing Gods Naam en er is geen scheiding met Hem.

- Dit is vrij vertaald; letterlijk: 'men zal nooit geblokkeerd worden door hindernissen'.

ਜਨੁ ਰਾਤਾ ਹਰਿ ਨਾਮ ਕੀ ਸੇਵਾ ॥

djan raataa har naam kie seevaa.

Zijn dienaar is bezielt met het dienen van Gods naam.

ਨਾਨਕ ਪੂਜੈ ਹਰਿ ਹਰਿ ਦੇਵਾ ॥੬॥

naanak poedjèè har har deevaa. (6)

Nanak, vereer de verlichtte goddelijke Heer. (6)

- 'Har' is een van de vele namen van God.

ਹਰਿ ਹਰਿ ਜਨ ਕੈ ਮਾਲੁ ਖਜੀਨਾ ॥

har har djan kèè maal khadjienaa.

Gods Naam is een schat van rijkdom voor zijn dienaar.

- 'Har' is een van de vele namen van God.

ਹਰਿ ਧਨੁ ਜਨ ਕਉ ਆਪਿ ਪ੍ਰਭਿ ਦੀਨਾ ॥

har than djan ka-o aap prabh diena.

*Gods rijkdom is door hemzelf aan zijn dienaar
geschonken.*

ਹਰਿ ਹਰਿ ਜਨ ਕੈ ਓਟ ਸਤਾਈ ॥

har har djan kèè oot sataanie.

Gods Naam is de ultieme bescherming voor zijn dienaar.

- 'Har' is een van de vele namen van God.

ਹਰਿ ਪ੍ਰਤਾਪਿ ਜਨ ਅਵਰ ਨ ਜਾਈ ॥

har prataap djan avar na djaanie.

Gods dienaar kent niets anders dan Gods glorie.

ਓਤਿ ਪੇਤਿ ਜਨ ਹਰਿ ਰਸਿ ਰਾਤੇ ॥

oot poot djan har ras raatee.

*Gods dienaar is door en door doordrenkt met Gods
liefde.*

ਸੁੰਨ ਸਮਾਧਿ ਨਾਮ ਰਸ ਮਾਤੇ ॥

sum samaadh naam ras maatee.

*In meditatie is hij bedwelmd door de essentie van de
Naam.*

- 'Meditatie' of 'diepste bezinning' of ...de diepste meditatieve
Concentratie.... is hier de vertaling van 'samaadhi'.

ਆਠ ਪਹਰ ਜਨੁ ਹਰਿ ਹਰਿ ਜਪੈ ॥

aath pahar djan har har djapèè.

Vierentwintig uur per dag zingt de dienaar Gods Naam.

- 'Aath pahar' is letterlijk de acht 'wachten' van de dag.
- 'Har' is een van de vele namen van God

ਹਰਿ ਕਾ ਭਗਤੁ ਪ੍ਰਗਟ ਨਹੀ ਛਪੈ ॥

har kaa phagat pragat nahie tchhapèè.
*Gods dienaar is gerespecteerd en houdt zich niet
verborgen.*

ਹਰਿ ਕੀ ਭਗਤਿ ਮੁਕਤਿ ਬਹੁ ਕਰੇ ॥

har kie phagat mukat bahu karee.
Door Gods verering, zijn velen verlost.

ਨਾਨਕ ਜਨ ਸੰਗਿ ਕੇਤੇ ਤਰੇ ॥੭॥

naanak djan sang keetee taree. (7)
Nanak; met Zijn dienaar, worden vele gered. (7)

ਪਾਰਜਾਤੁ ਇਹੁ ਹਰਿ ਕੇ ਨਾਮ ॥

paardjaat ih har koo naam.
Parijaat is de Naam van God.

- 'Paardjaat' of 'Parijaat' kan slaan op de Parijaat boom, een heilige baobab boom in het dorp Kintoor, bij Barabanki, Uttar Pradesh, India, waarover diverse legenden de ronde doen. Hier gezien als een Hemelse boom met wonderbaarlijke krachten. Het kan echter ook verwijzen naar een boom die bekend staat als de 's-nachts bloeiende Jasmijn boom 'Nyctanthes arbor-tristis'.

ਕਾਮਧੇਨ ਹਰਿ ਹਰਿ ਗੁਣ ਗਾਮ ॥

kaamdheen har har gun gaam.
Khaamadhayn is het loven van Gods Naam.

- 'De Khaamadhayn' is de koe der wonderbaarlijke krachten, of de mythologische koe die alle wensen vervult.
- 'Har' is een van vele namen van God.

ਸਭ ਤੇ ਉਤਮ ਹਰਿ ਕੀ ਕਥਾ ॥

sabh tee oetam har kie kathaa.
Het hoogste van alles is Gods woord.

ਨਾਮੁ ਸੁਨਤ ਦਰਦ ਦੁਖ ਲਥਾ ॥

naam sunat darad dukh lathaa.

Bij het horen van de Naam verdwijnen pijn en verdriet.

ਨਾਮ ਕੀ ਮਹਿਮਾ ਸੰਤ ਰਿਦ ਵਸੈ ॥

naam kie mahimaa sant rid vasèè.

De glorie van de Naam verblijft in het hart van de heiligen.

- 'De Naam' is gods essentie, gods identiteit.
- 'Het hart' of 'de geest' of 'de ziel'.

ਸੰਤ ਪ੍ਰਤਾਪਿ ਦੁਰਤੁ ਸਭੁ ਨਸੈ ॥

sant prataap durat sabh nasèè.

De invloed van heiligen verjaagd alle zonden.

ਸੰਤ ਕਾ ਸੰਗੁ ਵਡਭਾਗੀ ਪਾਈਐ ॥

sant kaa sang vad**h**haagie paa-ie-èè.

Het gezelschap van heiligen wordt door geluk bereikt.

- 'Invloed' of 'gemoedelijke/vriendelijke/goedaardige tussenkomst of interventie'.
- 'Zonden' of 'schuld'.

ਸੰਤ ਕੀ ਸੇਵਾ ਨਾਮੁ ਧਿਆਈਐ ॥

sant kie seevaa naam thi-aa-ie-èè.

De heiligen dienend, mediteert men op de Naam.

ਨਾਮ ਤੁਲਿ ਕਛੁ ਅਵਰੁ ਨ ਹੋਇ ॥

naam tul katchh avar na hoo-i.

Niet is gelijk aan de Naam.

ਨਾਨਕ ਗੁਰਮੁਖਿ ਨਾਮੁ ਪਾਵੈ ਜਨੁ ਕੋਇ ॥੮॥੨॥

naanak gurmukh naam paavèè djan koo-i. (8|2)

Nanak; zeldzaam de Gurmukhs die de Naam verkrijgen.

(8/2)

- Een 'Gurmukh' is een devoot volger van Gurbani, Gods woord.
- |2) Bovenstaande 8 stappen vertellen ons dat 'het beoefenen van heiligheid' de neiging van de mens om te zondigen vermindert. Het biedt ook een ontsnapping uit de ontberingen van het leven. De mens komt tot innerlijke rust en geestelijke vreugde.

ਸਲੋਕੁ ॥

salook.

Shalok:

- Een 'Shalok' is een toegevoegd vers. Soms als laatste soms ook aan het begin.

ਬਹੁ ਸਾਸਤ੍ਰੁ ਬਹੁ ਸਿਮ੍ਰਿਤੀ ਪੇਖੇ ਸਰਬ ਢਢੇਲਿ ॥

bahu saastre bahu simritie peekhee sarab thadhool.

Veel Shastras, veel Simritees heb ik gezien en alle doorzocht.

- De zes 'Shastras' zijn boeken van de Hindoe filosofie.
- 'Simritees' zijn heilige Hindoe boeken.

ਪੂਜਸਿ ਨਾਹੀ ਹਰਿ ਹਰੇ ਨਾਨਕ ਨਾਮ ਅਮੋਲ ॥੧॥

poedjas naahie har haree naanak naam amool. (1)

Ze zijn niet Har, Haray, Nanak, Gods onschatbare Naam. (1)

- 'Har, Haray' is een van de vele namen van God.

ਅਸਟਪਦੀ ॥

astapadie.

Acht stappen:

- Hier is de letterlijke vertaling gegeven van 'Astapadie' als 8 stappen. Elk van de 24 'delen' van Sukhmanie bevat namelijk 8 'verzen' die als stappen naar een bepaald 'doel' of 'conclusie' leiden.

ਜਾਪ ਤਾਪ ਗਿਆਨ ਸਭਿ ਧਿਆਨ ॥

djaap taap gi-aan sabh thi-aan.

Zingen, contemplatie, spirituele wijsheid, alle meditatie;

- 'Zingen' of 'reciteren' = Lof zingen.
- 'Contemplatie' of 'diepste overdenking', 'intense meditatie'.

ਖਟ ਸਾਸਤ੍ਰ ਸਿਮ੍ਰਿਤਿ ਵਖਿਆਨ ॥

khat saastre simrit vakhi-aan.

de zes filosofische scholen en uitleg van de teksten;

- Met zes filosofische 'scholen' is hier bedoeld de zes filosofieën gebaseerd op elke van de zes Shastra's, de boeken van de Hindoe filosofie.
- 'De teksten' verwijst hier naar de Hindoe teksten/heilige boeken: Veda's, Sastra's, Simriti's etc.

ਜੋਗ ਅਭਿਆਸ ਕਰਮ ਧ੍ਰਮ ਕਿਰਿਆ ॥

djoog abhi-aas karam thram kiri-aa.

beoefenen van yoga en rechtvaardig gedrag;

ਸਗਲ ਤਿਆਗਿ ਬਨ ਮਧੇ ਫਿਰਿਆ ॥

sagal ti-aag ban madheey phiri-aa.

afstand doen van alles en ronddwalen in de wildernis;

ਅਨਿਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਕੀਏ ਬਹੁ ਜਤਨਾ ॥

anik prakaar kie-ee bahu djatnaa.

uitvoeren van allerlei soorten werkzaamheden;

- 'Allerlei' en 'soorten' is een beetje dubbel op

ਪੁੰਨ ਦਾਨ ਹੋਮੇ ਬਹੁ ਰਤਨਾ ॥

pum daan hoomee bahu ratnaa.

geven van giften, vuur aanbidden en offeren van juwelen;

ਸਰੀਰੁ ਕਟਾਇ ਹੇਮੈ ਕਰਿ ਰਾਤੀ ॥

sarier kataa-i hoomèè kar raatie.

het lichaam verminken, het doen van vuuroffers;

ਵਰਤ ਨੇਮ ਕਰੈ ਬਹੁ ਭਾਤੀ ॥

varat neem karèè bahu phaatie.

vasten en doen van allerlei geloftes;

ਨਹੀ ਤੁਲਿ ਰਾਮ ਨਾਮ ਬੀਚਾਰ ॥

nahie tul raam naam bietchaar.

niets is vergelijkbaar met het overdenken van Gods

Naam;

- 'Overdenken' of 'bespiegelen', 'contempleren'.

ਨਾਨਕ ਗੁਰਮੁਖਿ ਨਾਮੁ ਜਪੀਐ ਇਕ ਬਾਰ ॥੧॥

naanak gurmukh naam djapie-èè ik baar. (1)

*Nanak; of als je de Naam, als Gurmukh, slechts een
keer zingt. (1)*

- Een 'Gurmukh' is een devote, God lovende, Sikh.

(1| Bovenstaande vers is eigenlijk een lange zin met daarin een opsomming van alle dingen die je kunt doen in het aanbidden van God maar die niet opwegen tegen het overdenken of zingen van Gods Naam.

ਨਉ ਖੰਡ ਪ੍ਰਿਥਮੀ ਫਿਰੈ ਚਿਰੁ ਜੀਵੈ ॥

na-o khand prithmie phirèè tchir djievèè.

Dwalen in negen regio's van de wereld en lang leven;

ਮਹਾ ਉਦਾਸੁ ਤਪੀਸਰੁ ਥੀਵੈ ॥

mahaa udaas tapiesar thievèè.

de grootste asceek en meester in meditatie worden;

- 'Asceek' of 'kluizenaar', jezelf afzonderen van de wereld.

- 'Meester' of 'gedisciplineerd'.

ਅਗਨਿ ਮਾਹਿ ਹੋਮਤ ਪਰਾਨ ॥

agan maahi hoomat paraan.
jezelf in vuur verbranden;

- Hiermee wordt een soort van 'Brandmerken' bedoeld.

ਕਨਿਕ ਅਸ੍ਵ ਹੈਵਰ ਭੂਮਿ ਦਾਨ ॥

kanik asva hèvevar phoem daan.
goud, paarden, olifanten en land weggeven;

ਨਿਉਲੀ ਕਰਮ ਕਰੈ ਬਹੁ ਆਸਨ ॥

ni-olie karam karèè bahu aasan.
*jezelf innerlijk reinigen en allerlei yoga houdingen
aannemen;*

ਜੈਨ ਮਾਰਗ ਸੰਜਮ ਅਤਿ ਸਾਧਨ ॥

djèèn maarag sandjam at saadhan.
jezelf pijnigen als de Jains en grote spirituele discipline;

ਨਿਮਖ ਨਿਮਖ ਕਰਿ ਸਰੀਰੁ ਕਟਾਵੈ ॥

nimakh nimakh kar sarier kataavèè.
je lichaam in kleine stukjes snijden;

ਤਉ ਭੀ ਹਉਮੈ ਮੈਲੁ ਨ ਜਾਵੈ ॥

ta-o phie ha-omèè mèèl na djaavèè.
zelfs dan zal het vuil van je ego niet verdwijnen;

ਹਰਿ ਕੇ ਨਾਮ ਸਮਸਰਿ ਕਛੁ ਨਾਹਿ ॥

har kee naam samsar katchh naahi.
niets is gelijk aan Gods Naam.

ਨਾਨਕ ਗੁਰਮੁਖਿ ਨਾਮੁ ਜਪਤ ਗਤਿ ਪਾਹਿ ॥੨॥

naanak gurmukh naam djapat gat paahi. (2)

Nanak; zing de Naam, als Gurmukh, en je wordt verlost.
(2)

- 'Zing' of 'loof' of 'zing lof van'.

ਮਨ ਕਾਮਨਾ ਤੀਰਥ ਦੇਹ ਛੁਟੈ ॥

man kaamnaa tirath deeh tchhutèè.

Het verlangen je lichaam te offeren op pelgrimsplaatsen,

ਗਰਬ ਗੁਮਾਨੁ ਨ ਮਨ ਤੇ ਹੁਟੈ ॥

garab gumaan na man tee hutèè.

zal ego en trots niet uit je geest verwijderen.

ਸੋਚ ਕਰੈ ਦਿਨਸੁ ਅਰੁ ਰਾਤਿ ॥

sootch karèè dinas ar raat.

Het dag en nacht uitvoeren van reinigingen,

- 'Reinigingen' zijn hier 'geestelijke reinigingen'.

ਮਨ ਕੀ ਮੈਲੁ ਨ ਤਨ ਤੇ ਜਾਤਿ ॥

man kie mèèl na tan tee djaat.

doet het vuil van de geest het lichaam niet verlaten.

ਇਸੁ ਦੇਹੀ ਕਉ ਬਹੁ ਸਾਧਨਾ ਕਰੈ ॥

is deehie ka-o bahu saadhnaa karèè.

Je lichaam onderwerpen aan allerlei disciplines,

ਮਨ ਤੇ ਕਬਹੂ ਨ ਬਿਖਿਆ ਟਰੈ ॥

man tee kabhoe na bikhi-aa tarèè.

kan de geest nooit vrij maken van corruptie.

ਜਲਿ ਧੋਵੈ ਬਹੁ ਦੇਹ ਅਨੀਤਿ ॥

djal thoovèè bahu deeh aniet.

Dit vergankelijke lichaam met liters water wassen,

ਸੁਧ ਕਹਾ ਹੋਇ ਕਾਚੀ ਭੀਤਿ ॥

sudh kahaa hoo-i kaatchie phiet.

hoe kan de muur van modder worden gereinigd?

ਮਨ ਹਰਿ ਕੇ ਨਾਮ ਕੀ ਮਹਿਮਾ ਉਚ ॥

man har kee naam kie mahimaa oetch.

*O mijn ziel, het hoogste is het eervol aanbidden van
Gods Naam.*

ਨਾਨਕ ਨਾਮਿ ਉਧਰੇ ਪਤਿਤ ਬਹੁ ਮੂਚ ॥੩॥

naanak naam udhree patit bahu moetch. (3)

*Nanak, de grootste zondaars zijn gered door de Naam.
(3)*

ਬਹੁਤੁ ਸਿਆਣਪ ਜਮ ਕਾ ਭਉ ਬਿਆਪੈ ॥

bahut si-aanap djam kaa pha-o bi-aapèè.

De grootste wijsheid verlost je niet van doodsangst.

ਅਨਿਕ ਜਤਨ ਕਰਿ ਤ੍ਰਿਸਨ ਨਾ ਧ੍ਰਾਪੈ ॥

anik djatan kar trisan naa tharaapèè.

Je probeert van alles, maar je dorst wordt niet gelest.

ਭੇਖ ਅਨੇਕ ਅਗਨਿ ਨਹੀ ਬੁਝੈ ॥

pheekh aneek agan nahie budjhèè.

*Het dragen van allerlei religieuze kleding blust het vuur
niet.*

ਕੋਟਿ ਉਪਾਵ ਦਰਗਹ ਨਹੀ ਸਿਝੈ ॥

kooti upaav dargah nahie sidjhèè.

*Miljoenen pogingen geven geen toegang tot het Hof van
de Heer.*

ਛੂਟਸਿ ਨਾਹੀ ਉਭ ਪਇਆਲਿ ॥

tchhoetas naahie oebh pa-i-aal.

*Er is geen ontsnapping naar de hemel of hogere
regionen,*

ਮੋਹਿ ਬਿਆਪਹਿ ਮਾਇਆ ਜਾਲਿ ॥

moohi bi-aapahi maa-i-aa djaal.

als je verstrikt raakt in het net van Maya.

- 'Maya' is emotionele gehechtheid en wereldse verleidingen.

ਅਵਰ ਕਰਤੂਤਿ ਸਗਲੀ ਜਮੁ ਡਾਨੈ ॥

avar kartoet saglie djam daanèè.

Alle pogingen worden door Magere Hein bestraft,

- 'Magere Hein' is de vertaling van 'de boodschaper des Doods'.

ਗੋਵਿੰਦ ਭਜਨ ਬਿਨੁ ਤਿਲੁ ਨਹੀ ਮਾਨੈ ॥

goovind phadjan bin til nahie maanèè.

die niets anders dan meditatie op God accepteerd.

ਹਰਿ ਕਾ ਨਾਮੁ ਜਪਤ ਦੁਖੁ ਜਾਇ ॥

har kaa naam djapat dukh djaa-i.

Zing Gods Naam en verdriet wordt verdreven.

ਨਾਨਕ ਬੋਲੈ ਸਹਜਿ ਸੁਭਾਇ ॥੪॥

naanak boolèè sahadj subhaa-i. (4)

Nanak, zing met intuïtief gemak. (4)

ਚਾਰਿ ਪਦਾਰਥ ਜੇ ਕੇ ਮਾਰੈ ॥

tchaar padaarath djee koo maagèè.

Hij die bidt voor de vier kardinale zegeningen,

- De vier kardinale zegeningen ('Chaar Padarath') of de 4 kardinale

substanties zijn: 1. 'Dharma' (vervulling van verplichtingen inclusief 'Karmische' schuld), 2. 'Arth' (Weelde, rijkdom), 3. 'Kaam' (taken, werk), 4. 'Mokh' (verlossing). De vier kardinale zegeningen zijn dusdanig dat als een persoon ze allemaal bezit hij, het gezien wordt als dat hij alle werelds geluk heeft/kent.

ਸਾਧ ਜਨਾ ਕੀ ਸੇਵਾ ਲਾਗੈ ॥

saadh djanaa kie seevaa laagèè.

moet zich wijden aan het dienen van de heiligen.

ਜੇ ਕੇ ਆਪੁਨਾ ਦੂਖੁ ਮਿਟਾਵੈ ॥

djee koo aapunaa doekh mitaavèè.

Als je je zorgen kwijt wilt raken,

ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਰਿਦੈ ਸਦ ਗਾਵੈ ॥

har har naam ridèè sad gaavèè.

zing dan Gods Naam met heel je hart.

- 'Har' is een van de vele namen van God.

ਜੇ ਕੇ ਆਪੁਨੀ ਸੋਭਾ ਲੋਰੈ ॥

djee koo apunie soobhaa loorèè.

Als je verlangt naar eer voor jezelf,

- Als je eerzuchtig bent.

ਸਾਧਸੰਗਿ ਇਹ ਹਉਮੈ ਛੋਰੈ ॥

saadhsang ih ha-omèè tchhoorèè.

zweer je ego dan af in gezelschap van gelovigen.

- 'saadhsang' is 'gemeenschap van heiligen' of 'gezelschap van gelovigen'

ਜੇ ਕੇ ਜਨਮ ਮਰਣ ਤੇ ਡਰੈ ॥

djee koo djanam maran tee darèè.

Als je de cyclus van leven en dood vreest,

ਸਾਧ ਜਨਾ ਕੀ ਸਰਨੀ ਪਰੈ ॥

saadh djanaa kie sarnie parèè.
zoek dan geborgenheid bij de heiligen.

ਜਿਸੁ ਜਨ ਕਉ ਪ੍ਰਭ ਦਰਸ ਪਿਆਸਾ ॥

djis djan ka-o prabh daras pi-aasaa.
Hij de dorst naar Gods gezegende blik,

ਨਾਨਕ ਤਾ ਕੈ ਬਲਿ ਬਲਿ ਜਾਸਾ ॥੫॥

naanak taa kèè bal bal djaasaa. (5)
Nanak, is een offer, toegewijd aan hem. (5)

ਸਗਲ ਪੁਰਖ ਮਹਿ ਪੁਰਖੁ ਪ੍ਰਯਾਨੁ ॥

sagal purakh mah purakh pradhaan.
Onder de mensen, is hij de grootste,

ਸਾਧਸੰਗਿ ਜਾ ਕਾ ਮਿਟੈ ਅਭਿਮਾਨੁ ॥

saadhsang djaa kaa mitèè abhimaan.
die zijn egoïsme opgeeft in gezelschap van gelovigen.

- 'Saadhsang' is 'gezelschap van gelovigen' of 'gemeenschap van heiligen'.

ਆਪਸ ਕਉ ਜੋ ਜਾਣੈ ਨੀਚਾ ॥

aapas ka-o djoo djaanèè nietchaa.
Hij die zichzelf als laag ziet,

ਸੇਊ ਗਨੀਐ ਸਭ ਤੇ ਊਚਾ ॥

soo-u ganie-èè sabh tee utchaa.
zal als de allerhoogste gezien worden.

ਜਾ ਕਾ ਮਨੁ ਹੋਇ ਸਗਲ ਕੀ ਰੀਨਾ ॥

djaa kaa man hoo-i sagal kie rienaa.

Hij wiens geest een ieders stof is,

ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਤਿਨਿ ਘਟਿ ਘਟਿ ਚੀਨਾ ॥

har har naam tin khat khat tchienaa.
herkent Gods Naam in ieders hart.

- 'Har' is een van de vele namen van God.

ਮਨ ਅਪੁਨੇ ਤੇ ਬੁਰਾ ਮਿਟਾਨਾ ॥

man apunee tee buraa mitaanaa.
Hij die wreedheid in zijn eigen hart uitroeit,

- 'Man' kan worden vertaald als 'geest', 'hart' of 'ziel'.

ਪੇਖੈ ਸਗਲ ਸ੍ਰਿਸਟਿ ਸਾਜਨਾ ॥

peekhèè sagal srisat saadinaa.
ervaart de hele wereld als zijn vriend.

ਸੂਖ ਦੂਖ ਜਨ ਸਮ ਦ੍ਰਿਸਟੇਤਾ ॥

soekh doekh djan sam dristeetaa.
Hij die pijn en plezier als gelijk ziet,

ਨਾਨਕ ਪਾਪ ਪੁੰਨ ਨਹੀ ਲੇਪਾ ॥੬॥

naanak paap punn nahie leepaa. (6)
Nanak, is onaangedaan door goed en slecht. (6)

ਨਿਰਧਨ ਕਉ ਧਨੁ ਤੇਰੇ ਨਾਉ ॥

nirdhan ka-o than teeroo naa-o.
Voor de armen is Uw Naam rijkdom.

ਨਿਥਾਵੇ ਕਉ ਨਾਉ ਤੇਰਾ ਥਾਉ ॥

nithaavee ka-o naa-o teeraa thaa-o.
Voor de thuislozen is Uw Naam een thuis.

ਨਿਮਾਨੇ ਕਉ ਪ੍ਰਭ ਤੇਰੇ ਮਾਨੁ ॥

nimaanee ka-o prabh teeroo maan.

Voor de onteerden, bent U, God, eer.

ਸਗਲ ਘਟਾ ਕਉ ਦੇਵਹੁ ਦਾਨੁ ॥

sagal khatāa ka-o deevhu daan.

Voor allen, bent U de Gever van Giften.

ਕਰਨ ਕਰਾਵਨਹਾਰ ਸੁਆਮੀ ॥

karan karaavanhaar su-aamie.

De Heer is uitvoerder en veroorzaker van acties,

ਸਗਲ ਘਟਾ ਕੇ ਅੰਤਰਜਾਮੀ ॥

sagal khatāa kee antardjaamie.

Hij kent ieders hart van binnen.

ਅਪਨੀ ਗਤਿ ਮਿਤਿ ਜਾਨਹੁ ਆਪੇ ॥

apnie gat mit djaanhu aapee.

U alleen kent Uw toestand en status.

ਆਪਨ ਸੰਗਿ ਆਪਿ ਪ੍ਰਭ ਰਾਤੇ ॥

aapan sang aap prabh raatee.

U zelf bent van Uw zelf doordrongen.

ਤੁਮ੍ਹਰੀ ਉਸਤਤਿ ਤੁਮ ਤੇ ਹੋਇ ॥

tumhrie ustat tum tee hoo-i.

U alleen kunt Uw Lof vieren.

ਨਾਨਕ ਅਵਰੁ ਨ ਜਾਨਸਿ ਕੋਇ ॥੭॥

naanak avar na djaanas koo-i. (7)

Nanak, niemand anders kent Uw lof. (7)

ਸਰਬ ਧਰਮ ਮਹਿ ਸ੍ਰੇਸ਼ਟ ਧਰਮੁ ॥

sarab tharam mah sreesat tharam.

Van alle geloven, is het beste geloof,

ਹਰਿ ਕੇ ਨਾਮੁ ਜਪਿ ਨਿਰਮਲ ਕਰਮੁ ॥

har koo naam djap nirmal karam.

het zingen van de Naam en het doen van goede daden.

- 'het doen van goede daden' of 'goed gedrag'.

ਸਗਲ ਕ੍ਰਿਆ ਮਹਿ ਉਤਮ ਕਿਰਿਆ ॥

sagal kri-aa mah oetam kiri-aa.

Van alle religieuze rituelen is het beste ritueel,

ਸਾਧਸੰਗਿ ਦੁਰਮਤਿ ਮਲੁ ਹਿਰਿਆ ॥

saadhsang durmat mal hiri-aa.

het vuil verwijderen uit je geest in gezelschap van gelovigen.

ਸਗਲ ਉਦਮ ਮਹਿ ਉਦਮੁ ਭਲਾ ॥

sagal udam mah udam phalaa.

Van alle inspanningen, is de beste inspanning

ਹਰਿ ਕਾ ਨਾਮੁ ਜਪਹੁ ਜੀਅ ਸਦਾ ॥

har kaa naam djapahu djie-a sadaa.

het altijd en overtuigend zingen van Gods Naam.

ਸਗਲ ਬਾਨੀ ਮਹਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਬਾਨੀ ॥

sagal baanie mah amrit baanie.

Van alle spraak, is ambrozijne spraak,

- 'Amrit' is 'Amborzijn' godenspijs, nectar, voedsel voor onsterfelijken, de goden.

ਹਰਿ ਕੇ ਜਸੁ ਸੁਨਿ ਰਸਨ ਬਖਾਨੀ ॥

har koo djas sun rasan bakhaanie.

het horen, en met je tong zingen, van Gods lof.

ਸਗਲ ਥਾਨ ਤੇ ਓਹੁ ਉਤਮ ਥਾਨੁ ॥

sagal thaan tee uh oetam thaan.

Van alle plaatsen is de prachtigste plaats,

ਨਾਨਕ ਜਿਹ ਘਟਿ ਵਸੈ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ॥੮॥੩॥

naanak djih khat vasèè har naam. (8|3)

Nanak, het hart waar Gods Naam verblijft. (8|3)

|3) In bovenstaande 8 stappen bepaalt de Goeroe dat elke studie van heilige teksten, de prestaties van de ascese en diverse religieuze praktijken en het geven van veel aan liefdadigheid, niet is te vergelijken met de voordelen te verkrijgen door te lezen of te luisteren naar de Heilige Woord. Meditatie en nobel gedrag kan een paspoort voor het Goddelijke Hof te bieden.

ਸਲੋਕੁ ॥

salook.

Shalok:

- Een 'Shalok' is een toegevoegd vers. Soms als laatste soms ook aan het begin.

ਨਿਰਗੁਨੀਆਰ ਇਆਨਿਆ ਸੇ ਪ੍ਰਭੁ ਸਦਾ ਸਮਾਲਿ ॥

nirgunie-aar i-aani-aa soo prabh sadaa samaal.

Waardeloze, onnozele dwaas, ga voor altijd op in God.

ਜਿਨਿ ਕੀਆ ਤਿਸੁ ਚੀਤਿ ਰਖੁ ਨਾਨਕ ਨਿਬਹੀ ਨਾਲਿ ॥੧॥

djin kie-aa tis tchiet rakh naanak nibhie naal. (1)

Plaats je Schepper in je hart, Nanak, Hij alleen zal met je meegaan. (1)

ਅਸਟਪਦੀ ॥

asatpadie.

Acht stappen:

- Hier is de letterlijke vertaling gegeven van 'Astapadie' als 8 stappen. Elk van de 24 'delen' van Sukhmanie bevat namelijk 8 'verzen' die als stappen naar een bepaald 'doel' of 'conclusie' leiden.

ਰਮਈਆ ਕੇ ਗੁਨ ਚੇਤਿ ਪਰਾਨੀ ॥

rama-ie-aa kee gun tcheet paraanie.

Sterveling, gedenk de glorie van de alles doordringende Heer.

ਕਵਨ ਮੂਲ ਤੇ ਕਵਨ ਦ੍ਰਿਸਟਾਨੀ ॥

kavan mool tee kavan dristaanie.

Waar kom je vandaan en hoe zie je er uit?

ਜਿਨਿ ਤੂੰ ਸਾਜਿ ਸਵਾਰਿ ਸੀਗਾਰਿਆ ॥

djin toen saadj savaar siegaari-aa.

Hij die jou gemaakt, gevormt en gesiert heeft;

ਗਰਭ ਅਗਨਿ ਮਹਿ ਜਿਨਹਿ ਉਬਾਰਿਆ ॥

garabh agan mah djinah ubaari-aa.

die jou in het vuur van de baarmoeder behoedde.

ਬਾਰ ਬਿਵਸਥਾ ਤੁਝਹਿ ਪਿਆਰੈ ਦੂਧ ॥

baar bivasthaa tudjhah pi-aarèè doedh.

Hij gaf je als kind melk te drinken.

ਭਰਿ ਜੋਬਨ ਭੋਜਨ ਸੁਖ ਸੂਧ ॥

phar djooban phoodjan sukh soedh.

In je jeugd gaf Hij je eten, troost en inzicht.

ਬਿਰਧਿ ਭਇਆ ਉਪਰਿ ਸਾਕ ਸੈਨ ॥

biradh pha-i-aa oepar saak sèèn.

Als je oud en gevestigd bent met vrienden,

- 'gevestigd' betekend 'gezin gesticht' dus met familie.

ਮੁਖਿ ਅਪਿਆਉ ਬੈਠ ਕਉ ਦੈਨ ॥

mukh api-aa-o bèèth ka-o dèèn.

zullen zij je voeden als je rust.

ਇਹੁ ਨਿਰਗੁਨੁ ਗੁਨੁ ਕਛੁ ਨ ਬੁਝੈ ॥

ih nirgun gun katchhoe na boedjhèè.

Deze nietsnut waardeert 't goede hem gedaan, totaal niet.

- 'Nietsnut' of 'waardeloze persoon', 'prutser', 'knoeier', 'dwaas', 'loser'.
- 'Totaal, geheel, helemaal'.

ਬਖਸਿ ਲੇਹੁ ਤਉ ਨਾਨਕ ਸੀਝੈ ॥੧॥

bakhas leehu ta-o naanak siedjhèè. (1)

Alleen als U hem vergeeft, Nanak, kan hij gered worden.
(1)

- 'U' kan hier zowel slaan op Nanak, de eerste Sikh Goeroe als op God.
- 'Verlost' of 'bevrijd' of 'gered'.

ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਧਰ ਉਪਰਿ ਸੁਖਿ ਬਸਹਿ ॥

djih parsaad thar oepar sukh baseh.

Door Zijn genade is je verblijf op aarde geriefelijk.

- 'Geriefelijk' of 'plezierig', 'komfortabel'.

ਸੁਤ ਭ੍ਰਾਤ ਮੀਤ ਬਨਿਤਾ ਸੰਗਿ ਹਸਹਿ ॥

sut phraat miet banitaa sang haseh.

Je lacht met je zoon, broer, vriend en echtgenote.

ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਪੀਵਹਿ ਸੀਤਲ ਜਲਾ ॥

djih prasaad pievah sietal djalaa.

Door Zijn genade drink je fris water.

ਸੁਖਦਾਈ ਪਵਨੁ ਪਾਵਕੁ ਅਮੁਲਾ ॥

sukh-daa-ie pavan paavak amulaa.

Je hebt koele briesjes en onbetaalbaar vuur.

ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਭੋਗਹਿ ਸਭਿ ਰਸਾ ॥

djih prasaad phoogah sabh rasaa.

Door Zijn genade geniet je van alles.

ਸਗਲ ਸਮਗ੍ਰੀ ਸੰਗਿ ਸਾਥਿ ਬਸਾ ॥

sagal samagrie sang saath basaa.

Je bent voorzien van al 't nodige in je leven.

ਦੀਨੇ ਹਸਤ ਪਾਵ ਕਰਨ ਨੇਤ੍ਰ ਰਸਨਾ ॥

dienee hasat paav karan neetra rasnaa.

Hij gaf je handen, voeten, oren, ogen en een tong,

ਤਿਸਹਿ ਤਿਆਗਿ ਅਵਰ ਸੰਗਿ ਰਚਨਾ ॥

tisah ti-aag avar sang ratchnaa.

en toch verlaat je Hem en hecht je aan anderen.

ਐਸੇ ਦੇਖ ਮੂੜ ਅੰਧ ਬਿਆਪੇ ॥

èèsee dookh moer andh bi-aapee.

Zulke zonden kleven aan de blinde dwazen.

ਨਾਨਕ ਕਾਢਿ ਲੇਹੁ ਪ੍ਰਭ ਆਪੇ ॥੨॥

naanak kaadh leehu prabh aapee. (2)

Nanak; O God, red en verhef hen! (2)

ਆਦਿ ਅੰਤਿ ਜੋ ਰਾਖਨਹਾਰੁ ॥

aad ant djoo raakhanhaar.

Van begin tot eind beschermt Hij ons.

ਤਿਸ ਸਿਉ ਪ੍ਰੀਤਿ ਨ ਕਰੈ ਗਵਾਰੁ ॥

tis si-o priet na karèè gavaar.

Toch heeft de onwetende Hem niet lief.

ਜਾ ਕੀ ਸੇਵਾ ਨਵ ਨਿਧਿ ਪਾਵੈ ॥

djaa kie seevaa nav nidh paavèè.

Hem dienend, verkrijg je de negen schatten.

- 'Negen schatten' zijn; 1. Diep geloof, 2. God gehechtheid, 3. Tevredenheid, 4. Onthechting (van aardse zaken), 5. Totale onderwerping aan Gods wil, 6. Evenwichtigheid (van geest), 7. Eeuwige vreugde, 8. Blijde verwondering, 9. Op God gerichte, ontwakende ziel (overwinning van het ego).

ਤਾ ਸਿਉ ਮੂੜਾ ਮਨੁ ਨਹੀ ਲਾਵੈ ॥

taa si-o muraa man nahie laavèè.

Toch verbind de dwaas zijn geest niet aan Hem.

ਜੋ ਠਾਕੁਰੁ ਸਦ ਸਦਾ ਹਜੁਰੇ ॥

djoo thaakur sad sadaa hadjurèè.

Onze Heer en Meester is eeuwig en altijd aanwezig.

ਤਾ ਕਉ ਅੰਧਾ ਜਾਨਤ ਦੂਰੇ ॥

taa ka-o andhaa djaanat durèè.

Toch denken de blinden dat Hij ver weg is.

- 'Blinden' zijn spiritueel blinden'.

ਜਾ ਕੀ ਟਹਲ ਪਾਵੈ ਦਰਗਹ ਮਾਨੁ ॥

djaa kie tahal paavèè dargah maan.

In Zijn dienst verkrijg je eer in Gods hof.

ਤਿਸਹਿ ਬਿਸਾਰੈ ਮੁਗਧੁ ਅਜਾਨੁ ॥

tisah bisaarèè mugadh adjaan.

Toch vergeet de onwetende dwaas Hem.

ਸਦਾ ਸਦਾ ਇਹੁ ਭੂਲਨਹਾਰੁ ॥

sadaa sadaa ih phulanhaar.

Eeuwig en altijd maakt deze mens fouten.

ਨਾਨਕ ਰਾਖਨਹਾਰੁ ਅਪਾਰੁ ॥੩॥

naanak raakhanhaar apaar. (3)

Nanak, de oneindige Heer is de enige redder. (3)

ਰਤਨੁ ਤਿਆਗਿ ਕਉਡੀ ਸੰਗਿ ਰਚੈ ॥

ratan ti-aag ka-od^uie sang ratchèè.

Zij zien af van de p^{er}el en worden bekoord door de schelp.

- 'Zien af van' of 'laten de p^{er}el links liggen'.
- 'Worden bekoord', 'in beslag genomen', 'geboeid door'.

ਸਾਚੁ ਛੇਡਿ ਝੂਠ ਸੰਗਿ ਮਚੈ ॥

saatch tchhood tchhoeth sang matchèè.

Zij ontkennen de waarheid en omhelzen de leugen.

ਜੇ ਛਡਨਾ ਸੁ ਅਸਥਿਰੁ ਕਰਿ ਮਾਨੈ ॥

djoo tchhadnaa su asthir kar maanèè.

Dat wat vergaat denken zij permanent.

ਜੇ ਹੇਵਨੁ ਸੇ ਦੂਰਿ ਪਰਾਨੈ ॥

djoo hoovan soo doer paraanèè.

Dat wat inherent is, denken zij buiten bereik.

- 'Inherent' of 'Immanent' betekend hier iets als 'onvermijdelijk'.

ਛੇਡਿ ਜਾਇ ਤਿਸ ਕਾ ਸ੍ਰਮੁ ਕਰੈ ॥

tchhood djaa-i tis kaa sram karèè.

Zij strijden voor wat ze uiteindelijk moeten achterlaten.

ਸੰਗਿ ਸਹਾਈ ਤਿਸੁ ਪਰਹਰੈ ॥

sang sahaa-i tis parharèè.

Zij verachten de Redder die altijd met hun is.

- 'Die altijd met hun is.' die hun altijd steunt.

ਚੰਦਨ ਲੇਪੁ ਉਤਾਰੈ ਧੋਇ ॥

tchandan leep utaarèè thoo-i.

Zij wassen de sandelhoutpasta af.

- 'Sandelhoutpasta' wordt gebruikt voor de verzorging van de huid en voor de geur.

ਗਰਧਬ ਪ੍ਰੀਤਿ ਭਸਮ ਸੰਗਿ ਹੋਇ ॥

gardhab priet phasam sang hoo-i.

Als ezels zijn ze verliefd op de modder.

ਅੰਧ ਕੂਪ ਮਹਿ ਪਤਿਤ ਬਿਕਰਾਲ ॥

andh kup mah patit bikraal.

Ze zijn in het diepe donkere gat gevallen.

ਨਾਨਕ ਕਾਢਿ ਲੇਹੁ ਪ੍ਰਭ ਦਇਆਲ ॥੪॥

naanak kaadh leehu prabh da-i-aal. (4)

Nanak; redt en verhef hen, barmhartige Heer. (4)

ਕਰਤੂਤਿ ਪਸੂ ਕੀ ਮਾਨਸ ਜਾਤਿ ॥

kartoet pasoe kie maanas djaat.

Het zijn mensen maar ze gedragen zich als beesten.

- 'Mensen' of 'behoren tot het menselijke ras'.

ਲੋਕ ਪਚਾਰਾ ਕਰੈ ਦਿਨੁ ਰਾਤਿ ॥

look patchaaraa karèè din raat.

Dag en nacht vervloeken zij anderen.

ਬਾਹਰਿ ਭੇਖ ਅੰਤਰਿ ਮਲੁ ਮਾਇਆ ॥

baahar pheekh antar mal maa-i-aa.

Uiterlijk zijn ze vroom, van binnen vervuilt met Maya.

- 'Uiterlijk vroom' letterlijk 'dragen religieuze gewaden'.

ਛਪਸਿ ਨਾਹਿ ਕਛੁ ਕਰੈ ਛਪਾਇਆ ॥

tchhapas naahi katchh karèè tchhapaa-i-aa.

Ze kunnen dat niet verbergen, hoe hard ze 't ook proberen.

ਬਾਹਰਿ ਗਿਆਨ ਧਿਆਨ ਇਸਨਾਨ ॥

baahar gi-aan thi-aan isnaan.

Zij laten kennis, meditatie en zuiverheid zien,

ਅੰਤਰਿ ਬਿਆਪੈ ਲੋਭੁ ਸੁਆਨੁ ॥

antar bi-aapèè loobh su-aan.

maar van binnen knaagt de gretige hond.

- 'Gretige hond' betekent 'de hebzucht'.

ਅੰਤਰਿ ਅਗਨਿ ਬਾਹਰਿ ਤਨੁ ਸੁਆਹ ॥

antar agan baahar tan su-aah.

Het vuur woedt van binnen, van buiten smeren ze as.

- 'Het vuur' van de hebzucht of het verlangen.

- 'Smeren as' als een heilige man.

ਗਲਿ ਪਾਥਰ ਕੈਸੇ ਤਰੈ ਅਥਾਹ ॥

gal paathar kèèsee tarèè athaah.

Hoe steken ze de oceaan over met een steen om hun nek?

- 'Oceaan' van het leven.
- Betekenis; hoe kunnen ze hun leven leiden met zo'n grote last (van hebzucht).

ਜਾ ਕੈ ਅੰਤਰਿ ਬਸੈ ਪ੍ਰਭੁ ਆਪਿ ॥

djaa kèè *antar* basèè prabh aap.

Zij, in wie God verblijft,

ਨਾਨਕ ਤੇ ਜਨ ਸਹਜਿ ਸਮਾਤਿ ॥੫॥

naanak tee djan sahdj samaat. (5)

Nanak, zij gaan intuïtief op in de Heer. (5)

- Zij versmelten, lossen op in God.

ਸੁਨਿ ਅੰਧਾ ਕੈਸੇ ਮਾਰਗੁ ਪਾਵੈ ॥

sun *andhaa* kèèsee maarag paavèè.

Hoe kan de blinde, op gehoor, het pad vinden?

- 'Op gehoor' of 'door te luisteren'.

ਕਰੁ ਗਹਿ ਲੇਹੁ ਓੜਿ ਨਿਬਹਾਵੈ ॥

kar geh leehu oor nibhaavèè.

Neem zijn hand en hij bereikt zijn doel.

ਕਹਾ ਬੁਝਾਰਤਿ ਬੁਝੈ ਡੇਰਾ ॥

kahaa budjhaarat boedjhèè dooraa.

Hoe kan de dove het raadsel verstaan?

ਨਿਸਿ ਕਹੀਐ ਤਉ ਸਮਝੈ ਭੇਰਾ ॥

nis kahie-èè ta-o samdjhèè phooraa.

Zeg 'nacht' en hij begrijpt 'dag'.

ਕਹਾ ਬਿਸਨਪਦ ਗਾਵੈ ਗੁੰਗ ॥

kahaa bisanpad gaavèè gung.

Hoe kan de stomme Gods lof zingen?

ਜਤਨ ਕਰੈ ਤਉ ਭੀ ਸੁਰ ਭੰਗ ॥

djatan karèè ta-o phie sur phang.

Hij kan het proberen, maar zijn stem zal falen.

ਕਹ ਪਿੰਗੁਲ ਪਰਬਤ ਪਰ ਭਵਨ ॥

kah pingul parbat par phavan.

Hoe kan de kreupele de berg beklimmen?

ਨਹੀ ਹੋਤ ਉਹਾ ਉਸੁ ਗਵਨ ॥

nahie hoot uhaa us gavan.

Hij kan er simpelweg niet komen.

ਕਰਤਾਰ ਕਰੁਣਾ ਮੈ ਦੀਨੁ ਬੇਨਤੀ ਕਰੈ ॥

kartaar karunaa mèè dien beentie karèè.

Genadige Schepper, Uw nederige dienaar bidt;

ਨਾਨਕ ਤੁਮਰੀ ਕਿਰਪਾ ਤਰੈ ॥੬॥

naanak tumrie kirpaa tarèè. (6)

Nanak: Schenk mij Uw genade. (6)

- 'Schenk mij Uw genade' of 'red me door Uw genade'.

ਸੰਗਿ ਸਹਾਈ ਸੁ ਆਵੈ ਨ ਚੀਤਿ ॥

sang sahaa-ie su aavèè na tchiet.

De mens denkt niet aan zijn altijd aanwezige Redder.

- 'Zijn Redder' is God, Waheguru.

ਜੇ ਬੈਰਾਈ ਤਾ ਸਿਉ ਪ੍ਰੀਤਿ ॥

djoo bèèraa-ie taa si-o priet.

Hij toont liefde aan zijn vijanden.

- 'Vijanden' zijn de vijf 'dieven', te weten: 'Ego', 'Lust', 'Aanhankelijkheid', 'Hebzucht' en 'Woede'.

ਬਲੂਆ ਕੇ ਗ੍ਰਿਹ ਭੀਤਰਿ ਬਸੈ ॥

baloe-aa kee grih phietar basèè.
Hij woont in een zandkasteel.

- Zijn huis (zijn lijf) is zwak als een zandkasteel.

ਅਨਦ ਕੇਲ ਮਾਇਆ ਰੰਗਿ ਰਸੈ ॥

anad keel maa-i-aa rang rasèè.
Hij wenteld zich in het slijk van genot en maya.

- Letterlijk 'Hij geniet van het spel van genot en maya'.
- 'Maya' is aards genot, weelde.

ਦ੍ਰਿੜੁ ਕਰਿ ਮਾਨੈ ਮਨਹਿ ਪ੍ਰਤੀਤਿ ॥

drir kar maanèè manah pratiet.
Hij geloofd in zijn geest dat deze permanent zijn.

ਕਾਲੁ ਨ ਆਵੈ ਮੂੜੇ ਚੀਤਿ ॥

kaal na aavèè moeree tchiet.
De dood komt bij die dwaas niet eens op.

ਬੈਰ ਬਿਰੇਧ ਕਾਮ ਕ੍ਰੋਧ ਮੋਹ ॥

bèè biroodh kaam kroodh mooh.
Haat, strijd, lust, woede en gehechtheid,

- 'Gehechtheid' is emotionele gehechtheid, afhankelijkheid.

ਝੂਠ ਬਿਕਾਰ ਮਹਾ ਲੋਭ ਧੋਹ ॥

tchhoeth bikaar mahaa loobh throoh.
Leugens, corruptie, grote hebzucht en bedrog,

- 'Corruptie' of 'omkoping'.

ਇਆਹੂ ਜੁਗਤਿ ਬਿਹਾਨੇ ਕਈ ਜਨਮ ॥

i-aahoe djugat bihaanee ka-ie djanam.
zoveel levens worden op deze manier verspilt.

ਨਾਨਕ ਰਾਖਿ ਲੇਹੁ ਆਪਨ ਕਰਿ ਕਰਮ ॥੭॥

naanak raakh leehu aapan kar karam. (7)

*Nanak: Verlos en verhef hen, Heer wees hen genadig.
(7)*

ਤੂ ਠਾਕੁਰੁ ਤੁਮ ਪਹਿ ਅਰਦਾਸਿ ॥

toe thaakur tum pah ardaas.

U bent Heer en Meester; aan U draag ik dit gebed op.

ਜੀਉ ਪਿੰਡੁ ਸਭੁ ਤੇਰੀ ਰਾਸਿ ॥

djee-o pind sabh teerie raas.

Dit lichaam, deze ziel, behoren U toe.

ਤੁਮ ਮਾਤ ਪਿਤਾ ਹਮ ਬਾਰਿਕ ਤੇਰੇ ॥

tum maat pitaa ham baarik teeree.

U bent moeder en vader; wij zijn Uw kinderen.

ਤੁਮਰੀ ਕ੍ਰਿਪਾ ਮਹਿ ਸੂਖ ਘਨੇਰੇ ॥

tumrie kripaa mah soekh khaneeree.

Er is zoveel vreugde, door Uw Genade!

ਕੋਇ ਨ ਜਾਨੈ ਤੁਮਰਾ ਅੰਤੁ ॥

koo-i na djaanèè tumraa ant.

Niemand kent Uw grenzen.

ਉਚੇ ਤੇ ਉਚਾ ਭਗਵੰਤੁ ॥

oetchee tee oetchaa phagvant.

O Hoogste der hogen, meest vrijgevige God,

ਸਗਲ ਸਮਗ੍ਰੀ ਤੁਮਰੈ ਸੁਤ੍ਰਿ ਧਾਰੀ ॥

sagal samagrie tumrèè soetri thaarie.

de hele schepping is aan Uw draad geregen.

ਤੁਮ ਤੇ ਹੋਇ ਸੁ ਆਗਿਆਕਾਰੀ ॥

tum tee hoo-i soo aagi-aakaarie.

Dat wat van U komt is onder Uw gezag.

ਤੁਮਰੀ ਗਤਿ ਮਿਤਿ ਤੁਮ ਹੀ ਜਾਨੀ ॥

tumrie gat mit tum hie djaanie.

U alleen kent Uw toestand en omvang.

ਨਾਨਕ ਦਾਸ ਸਦਾ ਕੁਰਬਾਨੀ ॥੮॥੪॥

naanak daas sadaa kurbaanie. (8|4)

Nanak, Uw slaaf is voor eeuwig een offer. (8|4)

- 'Wees hen genadig' toon Uw vergeving / barmhartigheid.

(8|4) Bovenstaand vers (8 regels) wordt vaak gebruikt als inleiding voor de Ardaas in de 'reguliere Sikh dienst'.

|4) In bovenstaande 8 stappen word de noodzaak van goed gedrag benadrukt. De mens is een denkend dier en moet vooruit denken, aan de gevolgen van zijn daden. Leren en slimheid kan een smerige gedachten niet verbergen. Houdt je ver van stelen en laster. Geef hebzucht in al zijn vormen op en vergeet niet dat aan alle wereldse dingen een einde komt.

ਸਲੋਕੁ ॥

salook

Shalok:

- Een 'Shalok' is een toegevoegd vers. Soms als laatste soms ook aan het begin.

ਦੇਨਹਾਰੁ ਪ੍ਰਭ ਛੋਡਿ ਕੈ ਲਾਗਹਿ ਆਨ ਸੁਆਇ ॥

deenhaar prabh tchhood kèè laageh aan su-aa-i.

Hij die God verloochent en zich aan andere dingen hecht,

ਨਾਨਕ ਕਹੂ ਨ ਸੀਝਈ ਬਿਨੁ ਨਾਵੈ ਪਤਿ ਜਾਇ ॥੧॥

naanak kahoe na siejh-ie bin naavèè pat djaa-i. (1)
*zegt Nanak, slaagt nooit en verliest, zonder de Naam,
zijn eer. (1)*

ਅਸਟਪਦੀ ॥

asatpadie.

Acht stappen:

- Hier is de letterlijke vertaling gegeven van 'Astapadie' als 8 stappen. Elk van de 24 'delen' van Sukhmanie bevat namelijk 8 'verzen' die als stappen naar een bepaald 'doel' of 'conclusie' leiden.

ਦਸ ਬਸਤੂ ਲੇ ਪਾਛੈ ਪਾਵੈ ॥

das bastoe lee paatchhèè paavèè.

Hij verwerft tien dingen en laat ze achter.

- 'Laat ze achter' is 'waardeerd ze niet'.

ਏਕ ਬਸਤੁ ਕਾਰਨਿ ਬਿਖੋਟਿ ਗਵਾਵੈ ॥

eek basat kaaran bikhoot gavaavèè.

Om één ding te krijgen, verbeurt hij zijn geloof.

ਏਕ ਭੀ ਨ ਦੇਇ ਦਸ ਭੀ ਹਿਰਿ ਲੇਇ ॥

eek phie na dee-i das phie hir lee-i.

Maar als hij dat ene niet krijgt en die tien ook verliest,

ਤਉ ਮੂੜਾ ਕਹੁ ਕਹਾ ਕਰੇਇ ॥

ta-o moeraa kahu kahaa karee-i.

wat kan de dwaas dan zeggen of doen?

ਜਿਸੁ ਠਾਕੁਰ ਸਿਉ ਨਾਹੀ ਚਾਰਾ ॥

djis thaakur si-o naahie tchaaraa.

Geen kracht kan de Heer bewegen.

ਤਾ ਕਉ ਕੀਜੈ ਸਦ ਨਮਸਕਾਰਾ ॥

taa ka-o kiedjèè sad namaskaaraa.

Buig voor Hem in eeuwige aanbidding.

ਜਾ ਕੈ ਮਨਿ ਲਾਗਾ ਪ੍ਰਭੁ ਮੀਠਾ ॥

djaa kèè man laagaa prabh miethaa.

Hij, in wiens geest God zoet is,

- 'Zoet' of dierbaar is.

ਸਰਬ ਸੂਖ ਤਾਹੁ ਮਨਿ ਵੁਠਾ ॥

sarab soekh taahoe man voethaa.

vergaard alle geestelijk genot.

ਜਿਸੁ ਜਨ ਅਪਨਾ ਹੁਕਮੁ ਮਨਾਇਆ ॥

djis djan apnaa hukam manaa-i-aa.

Hij, die Gods wil aanvaard,

- 'Gods wil' of meer letterlijk: 'Gods gebod'.

ਸਰਬ ਥੋਕ ਨਾਨਕ ਤਿਨਿ ਪਾਇਆ ॥੧॥

sarab thook naanak tin paa-i-aa. (1)

Nanak; krijgt alles van Hem. (1)

ਅਗਨਤ ਸਾਹੁ ਅਪਨੀ ਦੇ ਰਾਸਿ ॥

agnat saahu apnie dee raas.

De Bankier geeft de mens eindeloos kapitaal.

- 'De Bankier' of 'diegene die kapitaal uitleend' is hier een naam voor God. Het is God die ons alles geeft.

ਖਾਤ ਪੀਤ ਬਰਤੈ ਅਨਦ ਉਲਾਸਿ ॥

khaat piet bartèè anad ulaas.

Die eet, drinkt en geeft het met plezier uit.

ਅਪੁਨੀ ਅਮਾਨ ਕਛੁ ਬਹੁਰਿ ਸਾਹੁ ਲੇਇ ॥

apunie amaan katchh bahur saahu lee-i.

Als later wat door de Bankier word teruggenomen,

- 'De Bankier' is God die soms ook wat van ons vraagt.

ਅਗਿਆਨੀ ਮਨਿ ਰੋਸੁ ਕਰੇਇ ॥

agi-aanie man roos karee-i.

toont de onnozele zijn woede.

- 'Onnozele' of 'onwetende'.

ਅਪਨੀ ਪਰਤੀਤਿ ਆਪ ਹੀ ਖੇਵੈ ॥

apnie partiet aap hie khoovèè.

Hij vernietigt zelf zijn geloofwaardigheid,

- 'Geloofwaardigheid' of 'krediet' om in dezelfde beeldspraak te blijven.

ਬਹੁਰਿ ਉਸ ਕਾ ਬਿਸ਼੍ਵਾਸੁ ਨ ਹੋਵੈ ॥

bahur us kaa bisvaas na hoovèè.

en zal niet langer vertrouwd worden.

ਜਿਸ ਕੀ ਬਸਤੁ ਤਿਸੁ ਆਗੈ ਰਾਖੈ ॥

djis kie basat tis aagèè raakhèè.

Als je de Heer geeft wat hem toekomt,

- 'Toekomt' of 'toebehoord'.

ਪ੍ਰਭ ਕੀ ਆਗਿਆ ਮਾਨੈ ਮਾਥੈ ॥

prabh kie aagi-aa maanèè maathèè.

en gewillig Gods order aanvaardt,

ਉਸ ਤੇ ਚਉਗੁਨ ਕਰੈ ਨਿਹਾਲੁ ॥

us tee tcha-ogun karèè nihaal.

dan zal de Heer je geluk verviervoudigen.

ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬੁ ਸਦਾ ਦਇਆਲੁ ॥੨॥

naanak saahib sadaa da-i-aal. (2)

Nanak; De Heer is altijd vergevingsgezind. (2)

ਅਨਿਕ ਭਾਤਿ ਮਾਇਆ ਕੇ ਹੇਤ ॥

anik phaata maa-i-aa kee heet.

Weet dat alle vormen van Maya,

- 'Maya' in de zin van 'Wereldse gehechtheid'.

ਸਰਪਰ ਹੋਵਤ ਜਾਨੁ ਅਨੇਤ ॥

sarpar hoovat djaan aneet.

Tijdelijk en vergankelijk zijn.

ਬਿਰਖ ਕੀ ਛਾਇਆ ਸਿਉ ਰੰਗੁ ਲਾਵੈ ॥

birakh kie tchhaa-i-aa si-o rang laavèè.

De mens wordt verliefd op de schaduw van de boom.

ਓਹ ਬਿਨਸੈ ਉਹੁ ਮਨਿ ਪਛੁਤਾਵੈ ॥

ooh binsèè uhu man patchhutaavèè.

Wanneer die verdwijnt, voelt hij verdriet.

ਜੇ ਦੀਸੈ ਸੇ ਚਾਲਨਹਾਰੁ ॥

djo diesèè soo tchaalanhaar.

Alles wat je ziet zal vergaan,

ਲਪਟਿ ਰਹਿਓ ਤਹ ਅੰਧ ਅੰਧਾਰੁ ॥

lapat rahi-oo tah andh andhaar.

toch klampt de blindste blinde er zich aan vast.

- 'De blindste blinde' of 'Meest blinde' of 'steke blinde'. Hier wordt er mee bedoeld; diegene die spiritueel, geestelijk blind zijn; de mens in het algemeen.

ਬਟਾਉ ਸਿਉ ਜੇ ਲਾਵੈ ਨੇਹ ॥

bataa-oe si-o djoo laavèè neeh.

Zij die haar liefde aan een handelsreiziger geeft,

ਤਾ ਕਉ ਹਾਥਿ ਨ ਆਵੈ ਕੇਹ ॥

taa ka-o haath na aavèè keeh.

niets zal haar zo in handen komen.

- Of is het 'niets zal zo uit haar handen komen.'

ਮਨ ਹਰਿ ਕੇ ਨਾਮ ਕੀ ਪ੍ਰੀਤਿ ਸੁਖਦਾਈ ॥

man har kee naam kie priet sukh-daa-ie.

O geest, liefde voor Gods Naam schenkt vrede.

- 'Geest' of 'ziel'.

ਕਰਿ ਕਿਰਪਾ ਨਾਨਕ ਆਪਿ ਲਏ ਲਾਈ ॥੩॥

kar kirpaa naanak aap la-ee laa-ie. (3)

Nanak; God, in Zijn genade, verenigt Zich met ons. (3)

ਮਿਥਿਆ ਤਨੁ ਧਨੁ ਕੁਟੰਬੁ ਸਬਾਇਆ ॥

mithi-aa tan than kutamb sabaa-i-aa.

Vals zijn lichaam, rijkdom en relaties.

ਮਿਥਿਆ ਹਉਮੈ ਮਮਤਾ ਮਾਇਆ ॥

mithi-aa ha-omèè mamtaa maa-i-aa.

Vals zijn ego, hebzucht en Maya.

- 'Maya' is aardse rijkdom, weelde.

ਮਿਥਿਆ ਰਾਜ ਜੋਬਨ ਧਨ ਮਾਲ ॥

mithi-aa raadj djooban than maal.

Vals zijn macht, jeugd, rijkdom en bezit.

ਮਿਥਿਆ ਕਾਮ ਕ੍ਰੋਧ ਬਿਕਰਾਲ ॥

mithi-aa kaam krooh bikraal.

Vals zijn seksuele lust en ongeremde woede.

- Letterlijk 'lust', maar seksuele lust is hiervan de belangrijkste.

ਮਿਥਿਆ ਰਥ ਹਸਤੀ ਅਸ੍ਵ ਬਸਤ੍ਰਾ ॥

mithi-aa rath hastie asva bastraa.

Vals zijn strijdwagens, olifanten, paarden en rijke gewaden.

- Vertaald naar de huidige tijd: Auto's, jachten, motorfietsen, dure electronica, dure kleren. Kortom alles waarmee je anderen de loef wilt afsteken.

ਮਿਥਿਆ ਰੰਗ ਸੰਗਿ ਮਾਇਆ ਪੇਖਿ ਹਸਤਾ ॥

mithi-aa rang sang maa-i-aa peekh hastaa.

Vals de liefde voor Maya en je verlustigen daaraan.

- 'Maya' (maa-i-aa) is aardse rijkdom, Weelde.
- 'Je verlustigen' is zoiets als 'andere er de ogen mee uitsteken.'

ਮਿਥਿਆ ਧ੍ਰੋਹ ਮੋਹ ਅਭਿਮਾਨੁ ॥

mithi-aa throoh mooh abhimaan.

Vals zijn bedrog, binding en narcisme

- Met 'binding' wordt emotionele binding aan het aardse bedoeld.
- 'Narcisme' of egoïstische zelfzuchtige trots ook 'ego'.

ਮਿਥਿਆ ਆਪਸ ਉਪਰਿ ਕਰਤ ਗੁਮਾਨੁ ॥

mithi-aa aapas oepar karat gumaan.

Vals zijn ongepaste trots en eigendunk.

- 'Ongepaste trots' of 'Trots' in jezelf.
- 'Eigendunk' of 'verwaandheid'.

ਅਸਥਿਰੁ ਭਗਤਿ ਸਾਧ ਕੀ ਸਰਨੁ ॥

asthir phagat saadh kie saran.

Alleen devote aanbidding en het asiel van de Goeroe zijn blijvend.

- 'Asiel van de Goeroe' is de 'Geborgenheid' of 'Bescherming' van de Goeroe.

ਨਾਨਕ ਜਪਿ ਜਪਿ ਜੀਵੈ ਹਰਿ ਕੇ ਚਰਨ ॥੪॥

naanak djap djap djievèè har kee tcharan. (4)

Nanak leeft door mediteren, mediteren over Gods lotusvoeten. (4)

- 'djap' is hier vertaald met 'mediteren' maar het kan ook 'reciteren' of '(lof)zingen' betekenen.

- De herhaling ('djap djap') betekend vaak 'voortdurend, continue'.

ਮਿਥਿਆ ਸ੍ਰਾਵਨ ਪਰ ਨਿੰਦਾ ਸੁਨਹਿ ॥

mithi-aa sravan par nindaa suneh.

Vals de oren die naar laster luisteren.

ਮਿਥਿਆ ਹਸਤ ਪਰ ਦਰਬ ਕਉ ਹਿਰਹਿ ॥

mithi-aa hasat par darab ka-o hireh.

Vals de handen die rijkdom stelen.

ਮਿਥਿਆ ਨੇਤ੍ਰ ਪੇਖਤ ਪਰ ਤ੍ਰਿਅ ਰੂਪਾਦ ॥

mithi-aa neetra peekhat par tri-a roepaad.

Vals de ogen die een andere vrouw verlustigen.

- 'Andere vrouw' dan je eigen vrouw.

ਮਿਥਿਆ ਰਸਨਾ ਭੇਜਨ ਅਨ ਸ੍ਵਾਦ ॥

mithi-aa rasnaa phoodjan an svaad.

Vals de tong die lekkernij en wereldse smaken proeft.

- 'Wereldse' of kunstmatige.

- 'Proeft' of 'geniet'.

ਮਿਥਿਆ ਚਰਨ ਪਰ ਬਿਕਾਰ ਕਉ ਧਾਵਹਿ ॥

mithi-aa tcharan par bikaar ka-o thaaveh.

Vals de voeten die zich haasten om kwaad te doen.

ਮਿਥਿਆ ਮਨ ਪਰ ਲੋਭ ਲੁਭਾਵਹਿ ॥

mithi-aa man par loobh lubhaaveh.

Vals de geest die rijkdom van anderen begeert.

- 'Rijkdom van anderen' = ? 'jalousie'.

ਮਿਥਿਆ ਤਨ ਨਹੀ ਪਰਉਪਕਾਰਾ ॥

mithi-aa tan nahie par-opkaaraa.

Vals het lichaam dat anderen geen goed doet.

ਮਿਥਿਆ ਬਾਸੁ ਲੇਤ ਬਿਕਾਰਾ ॥

mithi-aa baas leet bikaaraa.

Vals de neus die corruptie inademt.

- De 'stank van het kwaad' hier 'corruptie'.

ਬਿਨੁ ਬੂਝੇ ਮਿਥਿਆ ਸਭ ਭਏ ॥

bin boedjhèè mithi-aa sabh pha-ee.

Zonder begrip is alles vals.

- 'Vals' of 'bedriegelijk'.

ਸਫਲ ਦੇਹ ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮ ਲਏ ॥੫॥

saphal deeh naanak har har naam la-ee. (5)

Vruchtbaar het lichaam, Nanak, dat aan Gods naam hecht. (5)

ਬਿਰਥੀ ਸਾਕਤ ਕੀ ਆਰਜਾ ॥

birthie saakat kie aardjaa.

Nutteloos het leven van de ongelovige cynicus

- 'Nutteloos' of 'waardeloos' of 'onvruchtbaar'.

ਸਾਚ ਬਿਨਾ ਕਹ ਹੋਵਤ ਸੂਚਾ ॥

saach binaa kah hoovat soetchaa.

Hoe kan hij puur zijn zonder de waarheid?

ਬਿਰਥਾ ਨਾਮ ਬਿਨਾ ਤਨੁ ਅੰਧੰ ॥

birthaa naam binaa tan andh.

Nutteloos het lijf van de blinde zonder Gods naam.

- 'Blinde' is hier 'spiritueel blinde'.

ਮੁਖਿ ਆਵਤ ਤਾ ਕੈ ਦੁਰਗੰਧੰ ॥

mukh aavat taa kèè durgandh.

Hij stinkt uit zijn mond.

- Uit zijn mond komen alleen kwade dingen.

ਬਿਨੁ ਸਿਮਰਨੁ ਦਿਨੁ ਰੈਨਿ ਬ੍ਰਿਥਾ ਬਿਹਾਇ ॥

bin simran din rèèn brithaa bihaa-i.

Zonder herinnering, vergaat de tijd vergeefs.

- 'herinnering' betekend hier: herinnering aan God.

- 'De tijd' is letterlijk 'dag en nacht'.

ਮੇਘ ਬਿਨਾ ਜਿਉ ਖੇਤੀ ਜਾਇ ॥

meegh binaa dji-o kheetie djaa-i.

Zoals ook zonder regen het gewas verdort.

ਗੋਬਿਦ ਭਜਨ ਬਿਨੁ ਬ੍ਰਿਥੇ ਸਭ ਕਾਮ ॥

gobid phadjan bin brithèe sabh kaam.

Zonder meditatie over de wereldbehoeder, is alle werk vergeefs.

ਜਿਉ ਕਿਰਪਨ ਕੇ ਨਿਰਾਰਥ ਦਾਮ ॥

dji-o kirpan kee niraarath daam.

Zoals ook de rijkdom van de vrek nutteloos is.

ਧੰਨਿ ਧੰਨਿ ਤੇ ਜਨ ਜਿਹ ਘਟਿ ਬਸਿਓ ਹਰਿ ਨਾਉ ॥

than than tee djan djih khat basi-oo har naa-o.

Gezegend, gezegend zij wiens hart is gevuld met Gods naam.

ਨਾਨਕ ਤਾ ਕੈ ਬਲਿ ਬਲਿ ਜਾਉ ॥੬॥

naanak taa kèè bal bal djaa-o. (6)

Nanak is een offer, een offer aan hun. (6)

ਰਹਤ ਅਵਰ ਕਛੁ ਅਵਰ ਕਮਾਵਤ ॥

rahat avar katchh avar kamaavat.

Hij zegt het ene, maar doet het andere.

ਮਨਿ ਨਹੀ ਪ੍ਰੀਤਿ ਮੁਖਹੁ ਗੰਢ ਲਾਵਤ ॥

man nahie priet mukhahu g^{andh} laavat.

Zonder liefde in zijn hart; zijn mond vol grootspraak.

ਜਾਨਨਹਾਰ ਪ੍ਰਭੂ ਪਰਬੀਨ ॥

djaananhaar prabhoe parbien.

De alwetende Heer kent alles van iedereen.

ਬਾਹਰਿ ਭੇਖ ਨ ਕਾਹੂ ਭੀਨ ॥

baahar pheekh na kaahoe phien.

Hij is niet onder de indruk van uiterlijk vertoon.

ਅਵਰ ਉਪਦੇਸੈ ਆਪਿ ਨ ਕਰੈ ॥

avar updeesèè aap na karèè.

Hij die niet doet wat hij preekt,

ਆਵਤ ਜਾਵਤ ਜਨਮੈ ਮਰੈ ॥

aavat djaavat djanmèè marèè.

komt en gaat in reïncarnatie, geboorte en dood.

ਜਿਸ ਕੈ ਅੰਤਰਿ ਬਸੈ ਨਿਰੰਕਾਰੁ ॥

djis kèè antar basèè nirankaar.

Hij wiens innerlijk is vervuld met de Vormloze,

- 'Vormloze' verwijst hier naar God.

ਤਿਸ ਕੀ ਸੀਖ ਤਰੈ ਸੰਸਾਰੁ ॥

tis kie siekh tarèè sansaar.

door zijn lessen wordt de wereld gered.

ਜੇ ਤੁਮ ਭਾਨੇ ਤਿਨ ਪ੍ਰਭੁ ਜਾਤਾ ॥

djoo tum phaanee tin prabh djaataa.

Zij die U plezieren, God, kennen U.

ਨਾਨਕ ਉਨ ਜਨ ਚਰਨ ਪਰਾਤਾ ॥੭॥

naanak un djan tcharan paraataa. (7)

Nanak valt aan hun voeten. (7)

ਕਰਉ ਬੇਨਤੀ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ਸਭੁ ਜਾਨੈ ॥

kara-o beentie paarbrahm sabh djaanèè.

Bidt tot het opperste Wezen dat alles weet.

- 'Opperste Wezen' verwijst naar God.

ਅਪਨਾ ਕੀਆ ਆਪਹਿ ਮਾਨੈ ॥

apnaa kie-aa aapeh maanèè.

Hijzelf eert Zijn eigen schepsels.

ਆਪਹਿ ਆਪ ਆਪਿ ਕਰਤ ਨਿਬੇਰਾ ॥

aapeh aap aap karat nibeeraa.

Hijzelf, Hijzelf alleen beslist.

ਕਿਸੈ ਦੂਰਿ ਜਨਾਵਤ ਕਿਸੈ ਬੁਝਾਵਤ ਨੇਰਾ ॥

kisèè doer djanaavat kisèè budjhaavat neeraa.

Voor de een lijkt Hij ver weg, de ander voelt Hem dichtbij.

ਉਪਾਵ ਸਿਆਨਪ ਸਗਲ ਤੇ ਰਹਤ ॥

upaav si-aanap sagal tee rahat.

Hij gaat aan alle inspanning en slimheid voorbij.

ਸਭੁ ਕਛੁ ਜਾਨੈ ਆਤਮ ਕੀ ਰਹਤ ॥

sabh katchh djaanèè aatam kie rahat.

Hij kent alle wegen en middelen van de ziel.

ਜਿਸੁ ਭਾਵੈ ਤਿਸੁ ਲਏ ਲੜਿ ਲਾਇ ॥

djis phaavèè tis la-ee lar laa-i.

Zij die Hem plezieren zijn verbonden aan Zijn kleed.

- 'Aan Zijn kleed' of preciezer 'de zoom van Zijn kleed'.

ਥਾਨ ਥਨੰਤਰਿ ਰਹਿਆ ਸਮਾਇ ॥

thaan thanantar rahi-aa samaa-i.

Hij dringt in overal en alles door.

ਸੇ ਸੇਵਕੁ ਜਿਸੁ ਕਿਰਪਾ ਕਰੀ ॥

soo seevak djis kirpaa karie.

Hij die Zijn gunst krijgt, word Zijn slaaf.

ਨਿਮਖ ਨਿਮਖ ਜਪਿ ਨਾਨਕ ਹਰੀ ॥੮॥੫॥

nimakh nimakh djap naanak harie. (8|5)

Mediteer op de Heer, Nanak, op elk moment. (8|5)

|5) In bovenstaande 8 stappen leren we God danken voor al zijn diverse giften en schatten die Hij ons geeft. De mens moet zichzelf vergelijken met de minder bedeelden.

ਸਲੋਕੁ ॥

salook.

Shalok:

- Een 'Shalok' is een toegevoegd vers. Soms als laatste soms ook aan het begin.

ਕਾਮ ਕ੍ਰੋਧ ਅਰੁ ਲੋਭ ਮੋਹ ਬਿਨਸਿ ਜਾਇ ਅਹੰਮੇਵ ॥

kaam krodh ar loobh mooh binas djaa-i ahangmeev.
*Moge lust, woede, hebzucht, binding en egoïsme
verdwijnen.*

- 'Lust' of sexuele verlangens.
- 'Binding' is emotionele gehechtheid aan wereldse dingen.

ਨਾਨਕ ਪ੍ਰਭ ਸਰਣਾਗਤੀ ਕਰਿ ਪ੍ਰਸਾਦੁ ਗੁਰਦੇਵ ॥੧॥

naanak prabh sarnaagatie kar prasaad gurdeev. (1)
*Nanak zoekt Gods geborgenheid, Goddelijke Goeroe
wees mij genadig. (1)*

ਅਸਟਪਦੀ ॥

astapadie.
Acht stappen:

- Hier is de letterlijke vertaling gegeven van 'Astapadie' als 8 stappen. Elk van de 24 'delen' van Sukhmanie bevat namelijk 8 'verzen' die als stappen naar een bepaald 'doel' of 'conclusie' leiden.

ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਛਤੀਹ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਖਾਹਿ ॥

djih prasaad tchhatieh amrit khaahi.
Door Zijn gratie eet je zesendertig heerlijkheden.

- 'Amrit' is hier vertaald met 'heerlijkheden'.
- In de Indiaase traditie bestaat een volledige maaltijd uit gerechten met 6 verschillende smaken; zoet, zuur, scherp, kruidig, zout en bitter. Door het mengen van deze smaken wordt voedsel gemaakt in 36 verschillende gerechten. Het aantal 36 heeft in meerdere geloven en culturen (en zelfs in de wetenschap) een significante betekenis. Voor wat betreft 36 verschillende gerechten hebben sommige zelfs hiervan lijsten gemaakt, maar die zijn vaak cultureel gebonden.

ਤਿਸੁ ਠਾਕੁਰ ਕਉ ਰਖੁ ਮਨ ਮਾਹਿ ॥

tis thaakur ka-o rakh man maahi.

Geef die Meester een plek in je geest.

- 'Man' is hier vertaald met 'geest', maar kan ook vertaald worden als 'hart' of 'ziel'.
- 'Meester' refereert naar God.

ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਸੁਗੰਧਤ ਤਨਿ ਲਾਵਹਿ ॥

djih prasaad sugandhat tan laavahi.

Door Zijn gratie doe je parfum op je lijf.

- 'Parfum' of 'geurige olie'.

ਤਿਸ ਕਉ ਸਿਮਰਤ ਪਰਮ ਗਤਿ ਪਾਵਹਿ ॥

tis ka-o simrat param gat paavahi.

Herinner Hem en je bereikt de hoogste status.

- 'Status' of 'eerbaarheid'.

ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਬਸਹਿ ਸੁਖ ਮੰਦਰਿ ॥

djih prasaad baseh sukh mandar.

Door Zijn gratie woon je gelukkig in je tempel.

- 'Tempel' of 'paleis van vrede'.
- 'Je tempel' is hier je lichaam.

ਤਿਸਹਿ ਧਿਆਇ ਸਦਾ ਮਨ ਅੰਦਰਿ ॥

tiseh thi-aa-i sadaa man andar.

Mediteer eeuwig over Hem in je geest.

ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਗ੍ਰਿਹ ਸੰਗਿ ਸੁਖ ਬਸਨਾ ॥

djih prasaad grih sang sukh basnaa.

Door Zijn gratie, leef je in vrede met je familie.

ਆਠ ਪਹਰ ਸਿਮਰਹੁ ਤਿਸੁ ਰਸਨਾ ॥

aath pahar simrahu tis rasnaa.

Herinner Hem met je tong, vierentwintig uur per dag.

- 'Herinner Hem met je tong' is herhaal voortdurend Zijn naam.
- 'Vierentwintig uur per dag' is letterlijk '8 wachten'. Een 'wacht' is in Punjab blijkbaar 3 uur. In Nederland is een 'wacht' (scheepvaart) gewoonlijk 4 uur.

ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਰੰਗ ਰਸ ਭੋਗ ॥

djih prasaad rang ras phoog.

Door Zijn gratie geniet je smaken en geneugten.

- 'Genieten' is letterlijk 'kleuren'.
- 'Smaken' is letterlijk 'nectar' en figuurlijk 'spirituele liefde'.

ਨਾਨਕ ਸਦਾ ਧਿਆਈਐ ਧਿਆਵਨ ਜੋਗ ॥੧॥

naanak sadaa thi-aa-ie-èè thi-aavan djoog. (1)

Nanak, mediteer eeuwig over de Ene, meditatie waardig.

(1)

- 'De Ene, meditatie waardig' is natuurlijk God.

ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਪਾਟ ਪਟੰਬਰ ਹਢਾਵਹਿ ॥

djih prasaad paat patambar hadhaaveh.

Door Zijn gratie draag je zijde en satijn.

ਤਿਸਹਿ ਤਿਆਗਿ ਕਤ ਅਵਰ ਲੁਭਾਵਹਿ ॥

tiseh ti-aag kat avar lubhaaveh.

Waarom Hem verlaten, en je aan een ander binden?

ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਸੁਖਿ ਸੇਜ ਸੇਈਜੈ ॥

djih prasaad sukh seedj soo-iedjèè.

Door Zijn gratie slaap je in een knus bed.

ਮਨ ਆਠ ਪਹਰ ਤਾ ਕਾ ਜਸੁ ਗਾਵੀਜੈ ॥

man aath pahar taa kaa djas gaaviedjèè.

Ziel, zing Zijn lof, vierentwintig uur per dag.

- 'Man' is hier vertaald met 'ziel' maar kan ook 'geest' of 'hart' zijn.
- 'Vierentwintig uur per dag' is letterlijk '8 wachten' ('aath pahar'). Een 'wacht' is in Punjab blijkbaar 3 uur. In Nederland is een 'wacht' (scheepvaart) gewoonlijk 4 uur.

ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਤੁਝੁ ਸਭੁ ਕੋਉ ਮਾਨੈ ॥

djih prasaad tudjh sabh koo-oe maanèè.

Door Zijn gratie, wordt je door iedereen geëerd.

ਮੁਖਿ ਤਾ ਕੇ ਜਸੁ ਰਸਨ ਬਖਾਨੈ ॥

mukh taa koo djas rasan bakhaanèè.

Zing Zijn lof met je mond en tong.

ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਤੇਰੇ ਰਹਤਾ ਧਰਮੁ ॥

djih prasaad teeroo rahtaa tharam.

Door Zijn gratie, blijf je binnen dharma.

- 'Blijf je binnen dharma' of 'is je geloof verzekerd'.

ਮਨ ਸਦਾ ਧਿਆਇ ਕੇਵਲ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ॥

man sadaa thi-aa-i keeval paarbrahm.

Geest, mediteer onafgebroken over de hoogste Heer.

- 'Hoogst Heer' of 'Opper God'.

ਪ੍ਰਭ ਜੀ ਜਪਤ ਦਰਗਹ ਮਾਨੁ ਪਾਵਹਿ ॥

prabh djie djapat dargeh maan paavahi.

Zingend over God, wordt je geëerd in Zijn hof.

ਨਾਨਕ ਪਤਿ ਸੇਤੀ ਘਰਿ ਜਾਵਹਿ ॥੨॥

naanak pat seetie khar djaaveh. (2)

Nanak, met eer keer je terug naar je ware thuis. (2)

- 'Je ware thuis' is opgegaan in of versmolten met God.

ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਆਰੇਗ ਕੰਚਨ ਦੇਹੀ ॥

djih prasaad aarog kanchan deehie.
Door Zijn gratie, heb je een gezond, gouden lichaam.

ਲਿਵ ਲਾਵਹੁ ਤਿਸੁ ਰਾਮ ਸਨੇਹੀ ॥

liv laavhu tis raam saneehie.
Stem je af op de liefhebbende Heer.

- 'Stem je af' of 'concentreer je'.

ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਤੇਰਾ ਓਲਾ ਰਹਤ ॥

djih prasaad teeraa oolaa rahat.
Door Zijn gratie, is je eer beschermt.

- 'Eer' of letterlijk levenswijze.

ਮਨ ਸੁਖੁ ਪਾਵਹਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਜਸੁ ਕਹਤ ॥

man sukh paavahi har har djas kahat.
Geest, looft de Heer, Har, Har, en vind vrede.

- 'Har' (letterlijk diamant) is een van de vele namen van God.
- 'Man' is hier vertaald met 'geest' maar kan ook 'hart' of 'ziel'.

ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਤੇਰੇ ਸਗਲ ਛਿਦ੍ਰ ਢਾਕੇ ॥

djih prasaad teeree sagal tchhidre thaakee.
Door Zijn gratie, zijn al je gebreken gedekt.

ਮਨ ਸਰਨੀ ਪਰੁ ਠਾਕੁਰ ਪ੍ਰਭ ਤਾ ਕੈ ॥

man sarnie par thaakur prabh taa kèè.
Geest, zoek geborgenheid bij de Heer onze God.

- 'Geest' zou ook 'bewustzijn'.

ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਤੁਝੁ ਕੇ ਨ ਪਹੂਚੈ ॥

djih prasaad tudjh koo na pahoetchèè.
Door Zijn gratie, kan niemand je evenaren.

ਮਨ ਸਾਸਿ ਸਾਸਿ ਸਿਮਰਹੁ ਪ੍ਰਭ ਉਚੇ ॥

man saas saas simrahu prabh oetchee.

Geest, herinner je God met elke ademtocht.

- Herhaal Gods naam met elke ademtocht, Waheguru.

ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਪਾਈ ਦੁਲਭ ਦੇਹ ॥

djih prasaad paa-ie drulabh deeh.

Door Zijn gratie, kreeg je dit kostbare lichaam.

- 'Lichaam' of 'menselijk lichaam'.

ਨਾਨਕ ਤਾ ਕੀ ਭਗਤਿ ਕਰੇਹ ॥੩॥

naanak taa kie phagat kareeh. (3)

Nanak, aanbidt Hem met toewijding. (3)

ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਆਭੂਖਨ ਪਹਿਰੀਜੈ ॥

djih prasaad aabhoekhan pahiriedjèè.

Door Zijn gratie ben je gedecoreerd.

ਮਨ ਤਿਸੁ ਸਿਮਰਤ ਕਿਉ ਆਲਸੁ ਕੀਜੈ ॥

man tis simrat ki-o aalas kiedjèè.

Geest, waarom zo lui in het gedenken van Hem?

ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਅਸ੍ਵ ਹਸਤਿ ਅਸਵਾਰੀ ॥

djih prasaad asva hasat asvaarie.

Door Zijn gratie rijdt je op paarden en olifanten.

ਮਨ ਤਿਸੁ ਪ੍ਰਭ ਕਉ ਕਬਹੂ ਨ ਬਿਸਾਰੀ ॥

man tis prabh ka-o kabhoe na bisaarie.

Geest, vergeet die God nooit.

ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਬਾਗ ਮਿਲਖ ਧਨਾ ॥

djih prasaad baag milakh thanaa.

Door Zijn gratie, heb je land, tuinen en weelde.

ਰਾਖੁ ਪਰੋਇ ਪ੍ਰਭੁ ਅਪੁਨੇ ਮਨਾ ॥

raakh paroo-i prabh apunee manaa.

Veranker God diep in je hart.

ਜਿਨਿ ਤੇਰੀ ਮਨ ਬਨਤ ਬਨਾਈ ॥

djin teerie man banat banaa-ee.

Geest, de Ene die jou heeft gevormd,

ਉਠਤ ਬੈਠਤ ਸਦ ਤਿਸਹਿ ਧਿਆਈ ॥

oethat bèèthat sad tisah thi-aa-ie.

staand en zittend, herinner Hem altijd.

- 'Herinner' of 'mediteer over'.

ਤਿਸਹਿ ਧਿਆਇ ਜੋ ਏਕ ਅਲਖੈ ॥

tisah thi-aa-i djoo eek alkhèè.

Mediteer over Hem de Ene onzichtbare Heer.

ਈਹਾ ਉਹਾ ਨਾਨਕ ਤੇਰੀ ਰਖੈ ॥੪॥

iehaa oehaa naanak teerie rakhèè. (4)

Nu en voor altijd, Nanak, zal Hij je redden. (4)

ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਕਰਹਿ ਪੁੰਨ ਬਹੁ ਦਾਨ ॥

djih prasaad karahi pumn bahu daan.

Door Zijn gratie, geef je royaal aan liefdadigheid.

ਮਨ ਆਠ ਪਹਰ ਕਰਿ ਤਿਸ ਕਾ ਧਿਆਨ ॥

man aath pahar kar tis kaa thi-aan.

Geest, mediteer over Hem, vierentwintig uur per dag.

- 'Vierentwintig uur per dag' is letterlijk '8 wachten' ('aath pahar').
Een 'wacht' is in punjab blijkbaar 3 uur. In Nederland is een 'wacht'

(scheepvaart) gewoonlijk 4 uur.

ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਤੂ ਆਚਾਰ ਬਿਉਹਾਰੀ ॥

djih prasaad toe aatchaar bi-ohaarie.

Door Zijn gratie, vervul je je morele plicht.

- 'Morele plicht' of religieuze rituelen en wereldse plichten.

ਤਿਸੁ ਪ੍ਰਭ ਕਉ ਸਾਸਿ ਸਾਸਿ ਚਿਤਾਰੀ ॥

tis prabh ka-o saas saas tchitaarie.

Denk aan God met elke ademtocht.

ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਤੇਰਾ ਸੁੰਦਰ ਰੂਪੁ ॥

djih prasaad teeraa sundar roep.

Door Zijn gratie, is je vorm zo mooi.

ਸੇ ਪ੍ਰਭੁ ਸਿਮਰਹੁ ਸਦਾ ਅਨੂਪੁ ॥

soo prabh simrahu sadaa anoep.

Herinner je altijd de ene onvergelykbare God.

- 'Onvergelykbare' of 'onvergelykbaar mooie'.

ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਤੇਰੀ ਨੀਕੀ ਜਾਤਿ ॥

djih prasaad teerie niekie djaat.

Door Zijn gratie, heb je zo'n hoge status.

- 'Status' is hier de vertalinge van een letterlijke verwijzing naar Kaste ('jaat').

ਸੇ ਪ੍ਰਭੁ ਸਿਮਰਿ ਸਦਾ ਦਿਨ ਰਾਤਿ ॥

soo prabh simar sadaa din raat.

Herinner je God altijd, dag en nacht.

ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਤੇਰੀ ਪਤਿ ਰਹੈ ॥

djih prasaad teerie pat rahèè.

Door Zijn gratie, behoud je je eer.

ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਨਾਨਕ ਜਸੁ ਕਹੈ ॥੫॥

gur prasaad naanak djas kahèè. (5)

Door Goeroes gratie, Nanak, zingt Zijn lof. (5)

ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਸੁਨਹਿ ਕਰਨ ਨਾਦ ॥

djih prasaad suneh karan naad.

Door Zijn gratie, hoor je de klank van de Naad.

- 'Naad' is de kosmische klank of geluid of de vibratie / energie van de cosmos.

ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਪੇਖਹਿ ਬਿਸਮਾਦ ॥

djih prasaad peekkeh bismaad.

Door Zijn gratie, ervaar je wonderen.

- 'Ervaar' of 'aanschouw' of 'ontwaar'.

ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਬੋਲਹਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਰਸਨਾ ॥

djih prasaad booleh amrit rasnaa.

Door Zijn gratie, spreek je amrit woorden.

- 'Amrit' is eigenlijk 'ambrozijne' of 'nectar' hier ook te vertalen met 'goddelijke'.

ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਸੁਖਿ ਸਹਜੇ ਬਸਨਾ ॥

djih prasaad sukh sahdjee basnaa.

Door Zijn gratie, leef je in rust en vrede.

ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਹਸਤ ਕਰ ਚਲਹਿ ॥

djih prasaad hasat kar tchaleh.

Door Zijn gratie, wapperen je handen.

- 'Wapperen je handen' in de zin van werken en bewegen je handen, fysieke arbeid verrichten.

ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਸੰਪੂਰਨ ਫਲਹਿ ॥

djih prasaad sampoeran phaleh.
Door Zijn gratie, ben je vervuld.

ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਪਰਮ ਗਤਿ ਪਾਵਹਿ ॥

djih prasaad param gat paavahi.
Door Zijn gratie, verkrijg je de hoogste status.

ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਸੁਖਿ ਸਹਜਿ ਸਮਾਵਹਿ ॥

djih prasaad sukh sahdj samaaveh.
Door Zijn gratie, ga je op in hemelse vrede.

ਐਸਾ ਪ੍ਰਭੁ ਤਿਆਗਿ ਅਵਰ ਕਤ ਲਾਗਹੁ ॥

èèsaa prabh ti-aag avar kat laagahu.
Waarom God verzaken en je aan een ander binden?

ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਨਾਨਕ ਮਨਿ ਜਾਗਹੁ ॥੬॥

gur prasaad naanak man djaagahu. (6)
Door Goeroes gratie, Nanak, ontwaakt je geest. (6)

ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਤੂੰ ਪ੍ਰਗਟੁ ਸੰਸਾਰਿ ॥

djih prasaad toen pragat sansaar.
Door Zijn gratie, ben je wereldberoemd.

ਤਿਸੁ ਪ੍ਰਭ ਕਉ ਮੂਲਿ ਨ ਮਨਹੁ ਬਿਸਾਰਿ ॥

tis prabh ka-o moel na manhu bisaar.
Verban God nooit uit je geest.

ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਤੇਰਾ ਪਰਤਾਪੁ ॥

djih prasaad teeraa partaap.
Door Zijn gratie, heb je aanzien.

ਰੇ ਮਨ ਮੂੜ ਤੂ ਤਾ ਕਉ ਜਾਪੁ ॥

ree man moerh toe taa ka-o djaap.

O dwaze geest, mediteer over Hem.

- 'Mediteer' is hier de vertaling van 'jap' wat ook 'zing' of 'reciteer' kan betekenen.

ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਤੇਰੇ ਕਾਰਜ ਪੂਰੇ ॥

djih prasaad teeree kaaradj poeree.

Door Zijn gratie, is je werk voltooid.

ਤਿਸਹਿ ਜਾਨੁ ਮਨ ਸਦਾ ਹਜੂਰੇ ॥

tisah djaan man sadaa hadjoeree.

Geest, weet dat Hij altijd dichtbij is.

ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਤੂੰ ਪਾਵਹਿ ਸਾਚੁ ॥

djih prasaad toen paavahi saatch.

Door Zijn gratie, vind je de waarheid.

ਰੇ ਮਨ ਮੇਰੇ ਤੂੰ ਤਾ ਸਿਉ ਰਾਚੁ ॥

ree man meeree toen taa si-o raatch.

O geest, los op in Hem.

- Of 'Verenig je -' of 'versmelt - met Hem'.

ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਸਭ ਕੀ ਗਤਿ ਹੋਇ ॥

djih prasaad sabh kie gat hoo-ie.

Door Zijn gratie, is iedereen bevrijd.

ਨਾਨਕ ਜਾਪੁ ਜਪੈ ਜਪੁ ਸੋਇ ॥੭॥

naanak djaap djapèè djap soo-i. (7)

Nanak, spreek, roep en zing Zijn lied. (7)

- Ook 'mediteer over Hem'.

ਆਪਿ ਜਪਾਏ ਜਪੈ ਸੇ ਨਾਉ ॥

aap djapaa-ee djapèè soo naa-o.

Die Hij doet spreken, spreekt Zijn naam.

ਆਪਿ ਗਾਵਾਏ ਸੁ ਹਰਿ ਗੁਨ ਗਾਉ ॥

aap gaavaa-ee su har gun gaa-o.

Die Hij doet zingen, zingt Gods lof.

ਪ੍ਰਭ ਕਿਰਪਾ ਤੇ ਹੋਇ ਪ੍ਰਗਾਸੁ ॥

prabh kirpaa tee hoo-i pragaas.

Door Gods gratie, komt verlichting.

ਪ੍ਰਭੂ ਦਇਆ ਤੇ ਕਮਲ ਬਿਗਾਸੁ ॥

prabhoe da-i-aa tee kamal bigaas.

Door Gods minzame genade, bloeit de hart-lotus.

ਪ੍ਰਭ ਸੁਪ੍ਰਸੰਨ ਬਸੈ ਮਨਿ ਸੇਇ ॥

prabh suprasam basèè man soo-i.

Een gelukkige God, vestigd zich in je geest.

- 'Gelukkig' of 'volledig tevreden'.

ਪ੍ਰਭ ਦਇਆ ਤੇ ਮਤਿ ਉਤਮ ਹੋਇ ॥

prabh da-i-aa tee mat oetam hoo-i.

Door Gods minzame genade, wordt je geest scherp.

ਸਰਬ ਨਿਧਾਨ ਪ੍ਰਭ ਤੇਰੀ ਮਇਆ ॥

sarab nidhaan prabh taerie ma-i-aa.

Alle rijkdom, Heer, komt door Uw gratie.

ਆਪਹੁ ਕਛੂ ਨ ਕਿਨਹੁ ਲਇਆ ॥

aaphu katchhoe na kinhoe la-i-aa.

Niemand bereikt iets zelfstandig.

- 'Zelfstandig' of 'eigenhandig'.

ਜਿਤੁ ਜਿਤੁ ਲਾਵਹੁ ਤਿਤੁ ਲਗਹਿ ਹਰਿ ਨਾਥ ॥

djit djit laavhu tit lageh har naath.

Wij voegen ons naar Uw bevel, Heer en Meester.

ਨਾਨਕ ਇਨ ਕੈ ਕਛੂ ਨ ਹਾਥ ॥੮॥੬॥

naanak in kèè katchhoe na haath. (8|6)

Nanak, niets ligt in onze handen. (8/6)

|6) In bovenstaande 8 stappen worden voorbeelden van Gods giften aan de mens gegeven: een gezond lichaam, lekkernijen om te eten, zijde en juwelen te dragen en aangename muziek te horen. Moeten we niet de Heer voor al Zijn gaven bedanken door het zingen van Zijn heerlijkheid?

ਸਲੋਕੁ ॥

salook.

Shalok:

- Een 'Shalok' is een toegevoegd vers. Soms als laatste soms ook aan het begin.

ਅਗਮ ਅਗਾਧਿ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ਸੋਇ ॥

agam agaadh paarbrahm soo-i.

De hoogste Heer is onbenaderbaar en onmetelijk.

- 'Onbenaderbaar' in de zin van 'onbereikbaar'.

- 'De hoogste Heer' is God.

ਜੇ ਜੇ ਕਹੈ ਸੁ ਮੁਕਤਾ ਹੋਇ ॥

joo joo kahèè su muktaa hoo-i.

Iedereen die van Hem spreekt, zal bevrijdt worden.

ਸੁਨਿ ਮੀਤਾ ਨਾਨਕੁ ਬਿਨਵੰਤਾ ॥

sun mietaa naanak binvanta.

Luister vrienden, Nanak bidt;

ਸਾਧ ਜਨਾ ਕੀ ਅਚਰਜ ਕਥਾ ॥੧॥

saadh djanaa kie atchradj katha. (1)
hoor het prachtige verhaal van de heiligen. (1)

ਅਸਟਪਦੀ ॥

asatpadie.
Acht stappen:

- Hier is de letterlijke vertaling gegeven van 'Astapadie' als 8 stappen. Elk van de 24 'delen' van Sukhmanie bevat namelijk 8 'verzen' die als stappen naar een bepaald 'doel' of 'conclusie' leiden.

ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਮੁਖ ਉਜਲ ਹੋਤ ॥

saadh kèè sang mukh oedjal hoot.
In heilig gezelschap, straalt ieders gezicht.

ਸਾਧਸੰਗਿ ਮਲੁ ਸਗਲੀ ਖੋਤ ॥

saadhsang mal saglie khoot.
In heilig gezelschap, is alle vuil verwijderd.

- Met 'vuil' wordt hier geestelijk / spiritueel vuil bedoeld.

ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਮਿਟੈ ਅਭਿਮਾਨੁ ॥

saadh kèè sang mitèè abhimaan.
In heilig gezelschap, is egoïsme geëlimineerd.

ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਪ੍ਰਗਟੈ ਸੁਗਿਆਨੁ ॥

saadh kèè sang pragatèè sugi-aan.
In heilig gezelschap, is spirituele wijsheid onthult.

- 'Spirituele wijsheid' of 'Goddelijke kennis'.
- 'Onthult' of 'ontsluierd / geopenbaart'.

ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਬੁਝੈ ਪ੍ਰਭ ਨੇਰਾ ॥

saadh kèè sang budjhèè prabh neeraa.
In heilig gezelschap, weet je Gods nabij.

ਸਾਧਸੰਗਿ ਸਭੁ ਹੇਤ ਨਿਬੇਰਾ ॥

saadhsang sabh hoot nibeeraa.
In heilig gezelschap, zijn alle geschillen beslecht.

ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਪਾਏ ਨਾਮ ਰਤਨੁ ॥

saadh kèè sang paa-ee naam ratan.
In heilig gezelschap, krijg je het juweel van de Naam.

- 'Het naam-juweel' of 'het juweel van de Naam'.

ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਏਕ ਉਪਰਿ ਜਤਨੁ ॥

saadh kèè sang eek oepar djatan.
In heilig gezelschap, is alle gericht op de Ene.

- 'De Ene' is God.

ਸਾਧ ਕੀ ਮਹਿਮਾ ਬਰਨੈ ਕਉਨੁ ਪ੍ਰਾਨੀ ॥

saadh kie mahimaa barnèè ka-on praanie.
Welke sterveling verwoord de lof van de heiligen?

ਨਾਨਕ ਸਾਧ ਕੀ ਸੋਭਾ ਪ੍ਰਭ ਮਾਹਿ ਸਮਾਨੀ ॥੧॥

naanak saadh kie soobhaa prabh maahi samaanie. (1)
Nanak, de glorie van de heiligen lost op in God. (1)

- 'Lost op' of 'versmelt'.

ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਅਗੋਚਰੁ ਮਿਲੈ ॥

saadh kèè sang agootchar milèè.
In heilig gezelschap, ontmoet je de onbegrijpelijke Heer.

ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਸਦਾ ਪਰਫੁਲੈ ॥

saadh kèè sang sadaa parphulèè.
In heilig gezelschap, bloei je voor altijd op.

ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਆਵਹਿ ਬਸਿ ਪੰਚਾ ॥

saadh kèè sang aavahi bas *part*chaa.
*In heilig gezelschap, worden de vijf vijanden
overwonnen.*

- 'De vijf vijanden' zijn lust, woede, (emotionele) binding, ego en hebzucht.

ਸਾਧਸੰਗਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਰਸੁ ਭੁੰਚਾ ॥

saadhsang amrit ras *phunt*chaa.
In heilig gezelschap, geniet je Gods Amrit.

- 'Amrit' is hier ook te vertalen door 'essentie'.

ਸਾਧਸੰਗਿ ਹੋਇ ਸਭ ਕੀ ਰੇਨ ॥

saadhsang hoo-i sabh kie reen.
In heilig gezelschap, wordt je het stof van allen.

ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਮਨੋਹਰ ਬੈਨ ॥

saadh kèè sang manoohar bèèn.
In heilig gezelschap, spreek je uitnodigend.

- 'Aansprekend' of 'verleidelijk'.

ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਨ ਕਤਹੂੰ ਧਾਵੈ ॥

saadh kèè sang na katahoen thaavèè.
In heilig gezelschap, dwalen je gedachten niet.

ਸਾਧਸੰਗਿ ਅਸਥਿਤਿ ਮਨੁ ਪਾਵੈ ॥

saadhsang asthit man paavèè.
In heilig gezelschap, word je geest kalm.

- 'Kalm' of 'stabiel'.

ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਮਾਇਆ ਤੇ ਭਿੰਨ ॥

saadh kèè sang maa-i-aa tee phim.

In heilig gezelschap, ben je vrij van waan.

- 'Waan' is hier de vertaling van 'Maya' (wereldse verleiding).

ਸਾਧਸੰਗਿ ਨਾਨਕ ਪ੍ਰਭ ਸੁਪ੍ਰਸੰਨ ॥੨॥

saadhsang naanak prabh suprasan. (2)

In heilig gezelschap, Nanak, is God geheel voldaan. (2)

ਸਾਧਸੰਗਿ ਦੁਸਮਨ ਸਭਿ ਮੀਤ ॥

saadhsang dusman sabh miet.

In heilig gezelschap, worden vijanden vrienden.

ਸਾਧੁ ਕੈ ਸੰਗਿ ਮਹਾ ਪੁਨੀਤ ॥

saadhoe kèè sang mahaa puniet.

In heilig gezelschap, is grote zuiverheid.

ਸਾਧਸੰਗਿ ਕਿਸ ਸਿਉ ਨਹੀ ਬੈਰੁ ॥

saadhsang kis si-o nahie bèèr.

In heilig gezelschap, is niemand gehaat.

ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਨ ਬੀਗਾ ਪੈਰੁ ॥

saadh kèè sang na bieгаа pèèr.

In heilig gezelschap, dwalen je voeten niet af.

- 'Dwalen je voeten niet af' betekend dat je op het goede pad blijft.

ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਨਾਹੀ ਕੇ ਮੰਦਾ ॥

saadh kèè sang naahie koo mandaa.

In heilig gezelschap, is niemand boosaardig.

- 'Is' of 'lijkt/blijkt'.

ਸਾਧਸੰਗਿ ਜਾਨੇ ਪਰਮਾਨੰਦਾ ॥

saadhsang djaanee parmaanandaa.
In heilig gezelschap, is ultieme zaligheid.

ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਨਾਹੀ ਹਉ ਤਾਪੁ ॥

saadh kèè sang naahie ha-o taap.
In heilig gezelschap, verlies je de koorts van ego.

ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਤਜੈ ਸਭੁ ਆਪੁ ॥

saadh kèè sang tadjèè sabh aap.
In heilig gezelschap, doe je afstand van egoïsme.

ਆਪੇ ਜਾਨੈ ਸਾਧ ਬਡਾਈ ॥

aapee djaanèè saadh badaa-ie.
Hijzelf kent de grootheid van de heiligen.

ਨਾਨਕ ਸਾਧ ਪ੍ਰਭੂ ਬਨਿ ਆਈ ॥੩॥

naanak saadh prabhoe ban aa-ie. (3)
Nanak, de heiligen zijn één met God. (3)

ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਨ ਕਬਹੂ ਧਾਵੈ ॥

saadh kèè sang na kabhoe thaavèè.
In heilig gezelschap, dwaalt je geest nooit af.

ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਸਦਾ ਸੁਖੁ ਪਾਵੈ ॥

saadh kèè sang sadaa sukh paavèè.
In heilig gezelschap, verkrijg je eeuwigdurende vrede.

ਸਾਧਸੰਗਿ ਬਸਤੁ ਅਗੋਚਰ ਲਹੈ ॥

saadhsang basat agootchar lahèè.
In heilig gezelschap, begrijp je het onbebrijpelijke.

ਸਾਧੂ ਕੈ ਸੰਗਿ ਅਜਰੁ ਸਹੈ ॥

saadhoe kèè sang adjar sahèè.

In heilig gezelschap, verdraag je het onverdragelijke.

ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਬਸੈ ਥਾਨਿ ਉਚੈ ॥

saadh kèè sang basèè thaan oetchèè.

In heilig gezelschap, ben je in de meest verheven plaats.

ਸਾਧੂ ਕੈ ਸੰਗਿ ਮਹਲਿ ਪਹੁਚੈ ॥

saadhoe kèè sang mahal pahoetchèè.

In heilig gezelschap, bereik je het huis van de Heer.

ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਦਿੜੈ ਸਭਿ ਧਰਮ ॥

saadh kèè sang drirèè sabh tharam.

In heilig gezelschap, vind je dharma een stevig basis.

- 'Dharma' is voor sikhs het pad der gerechtigheid/rechtvaardigheid. Het is een levenswijze. Kan vertaald worden als 'geloof, plicht, rechtvaardigheid, mededogen, religieuze devotie, spiritualiteit, moraliteit, gerechtigheid, deugd'.

ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਕੇਵਲ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ॥

saadh kèè sang keeval paarbrahm.

In heilig gezelschap, ben je bij de opperste Heer.

- 'Ben je' of 'woon je'.

ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਪਾਏ ਨਾਮ ਨਿਧਾਨ ॥

saadh kèè sang paa-ee naam nidhaan.

In heilig gezelschap, heb je toegang tot de schat van de Naam.

- 'De Naam' is Gods essentie, Gods identiteit.

ਨਾਨਕ ਸਾਧੂ ਕੈ ਕੁਰਬਾਨ ॥੪॥

naanak saadhoe kèè kurbaan. (4)

Nanak, ik ben een offer aan de heiligen. (4)

ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਸਭ ਕੁਲ ਉਧਾਰੈ ॥

saadh kèè sang sabh kul udhaarèè.

In heilig gezelschap, is je hele familie gered.

ਸਾਧਸੰਗਿ ਸਾਜਨ ਮੀਤ ਕੁਟੰਬ ਨਿਸਤਾਰੈ ॥

saadhsang saadjan miet kutamb nistaarèè.

In heilig gezelschap, zijn vrienden, kennissen en familie verlost.

ਸਾਧੂ ਕੈ ਸੰਗਿ ਸੇ ਧਨੁ ਪਾਵੈ ॥

saadhoe kèè sang soo than paavèè.

In heilig gezelschap, is die rijkdom verkregen.

ਜਿਸੁ ਧਨ ਤੇ ਸਭੁ ਕੇ ਵਰਸਾਵੈ ॥

djis than tee sabh koo varsaavee.

Iedereen profiteerd van die rijkdom.

ਸਾਧਸੰਗਿ ਧਰਮ ਰਾਇ ਕਰੇ ਸੇਵਾ ॥

saadhsang tharam raa-i karee seevaa.

In heilig gezelschap, dient de Heer van dharma.

- 'De heer van dharma' is de 'rechtvaardige rechter' die de mens 'veroordeeld' op basis van zijn levenswijze.

ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਸੋਭਾ ਸੁਰਦੇਵਾ ॥

saadh kèè sang soobhaa surdeevaa.

In heilig gezelschap, zingen engelen Gods lofzang.

- 'Engelen' zijn een soort 'goddelijke wezens'.

ਸਾਧੂ ਕੈ ਸੰਗਿ ਪਾਪ ਪਲਾਇਨ ॥

saadhoe kèè sang paap palaa-in.

In heilig gezelschap, vliegen je zonden weg.

- 'Vliegen je zonden weg' of 'verdwijnen je zonden als sneeuw voor de zon'.

ਸਾਧਸੰਗਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਗੁਨ ਗਾਇਨ ॥

saadhsang amrit gun gaa-in.

In heilig gezelschap, bezing je de Goddelijke glorie.

- 'Amrit' is hier vertaald door 'Goddelijke'.
- 'Amrit' is 'Amborzijn' godenspijs, nectar, voedsel voor onsterfelijken, de goden.

ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਸੂਬ ਥਾਨ ਗੰਮਿ ॥

saadh kèè sang srab thaan gamm.

In heilig gezelschap, is alles binnen bereik.

- 'Alles' of 'alle plekken'.

ਨਾਨਕ ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਸਫਲ ਜਨੰਮ ॥੫॥

naanak saadh kèè sang saphal djannam. (5)

Nanak, in heilig gezelschap, krijgt je leven zin. (5)

ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਨਹੀ ਕਛੁ ਘਾਲ ॥

saadh kèè sang nahie katchh khaal.

In heilig gezelschap, wordt niet geleden.

ਦਰਸਨੁ ਭੇਟਤ ਹੇਤ ਨਿਹਾਲ ॥

darsan pheetat hoot nihaal.

Hun gezegende blik geeft vrede.

- 'Hun' verwijst hier naar 'het gezelschap van heiligen'.
- 'Darshan' betekend 'aanschouwing' of 'ontmoeting' is hier vertaald met 'gezegende blik'.

ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਕਲੂਖਤ ਹਰੈ ॥

saadh kèè sang kaloekhat harèè.

In heilig gezelschap, is alle smet verwijderd.

ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਨਰਕ ਪਰਹਰੈ ॥

saadh kèè sang narak parharèè.
In heilig gezelschap, is de hel ver weg.

ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਈਹਾ ਉਹਾ ਸੁਹੇਲਾ ॥

saadh kèè sang iehaa oehaa suheelaa.
In heilig gezelschap, ben je nu en hierna gelukkig.

ਸਾਧਸੰਗਿ ਬਿਛੁਰਤ ਹਰਿ ਮੇਲਾ ॥

saadhsang bitchhurat har meelaa.
In heilig gezelschap, worden dwalenden met God herenigd.

- 'Dwalenden' of 'verdwaalden' mensen die spiritueel de weg kwijt zijn. Letterlijk 'afgescheiden van God'.

ਜੇ ਇਛੈ ਸੋਈ ਫਲੁ ਪਾਵੈ ॥

djoo itchhèè soo-ie phal paavèè.
De vruchten van je verlangens worden geoogst.

ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਨ ਬਿਰਥਾ ਜਾਵੈ ॥

saadh kèè sang na birthaa djaavèè.
In heilig gezelschap, staat niemand met lege handen.

- 'Sta je niet met legen handen' is de vrije vertaling van 'vertrek je niet met lege handen'.

ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ਸਾਧ ਰਿਦ ਬਸੈ ॥

paarbrahm saadh rid basèè.
De hoogste Heer woont in het hart van de heiligen.

ਨਾਨਕ ਉਧਰੈ ਸਾਧ ਸੁਨਿ ਰਸੈ ॥੬॥

naanak udhrèè saadh sun rasèè. (6)
Nanak, luisterend naar het woord van de heiligen, ben je

ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਸੁਨਉ ਹਰਿ ਨਾਉ ॥

saadh kèè sang sun-o har naa-o.

In heilig gezelschap, hoor je Gods naam.

ਸਾਧਸੰਗਿ ਹਰਿ ਕੇ ਗੁਨ ਗਾਉ ॥

saadhsang har kee gun gaa-o.

In heilig gezelschap, zing je lof van de Heer.

ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਨ ਮਨ ਤੇ ਬਿਸਰੈ ॥

saadh kèè sang na man tee bisrèè.

In heilig gezelschap, vergeet je Hem nooit.

ਸਾਧਸੰਗਿ ਸਰਪਰ ਨਿਸਤਰੈ ॥

saadhsang sarpar nistarèè.

In heilig gezelschap, wordt je zeker gered.

ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਲਗੈ ਪ੍ਰਭ ਮੀਠਾ ॥

saadh kee sang lagèè prabh miethaa.

In heilig gezelschap, smaakt God heel zoet.

ਸਾਧੁ ਕੈ ਸੰਗਿ ਘਟਿ ਘਟਿ ਡੀਠਾ ॥

saadhoe kèè sang khat khat diethaa.

In heilig gezelschap, is Hij in ieders hart te zien.

ਸਾਧਸੰਗਿ ਭਏ ਆਗਿਆਕਾਰੀ ॥

saadhsang pha-ee aagi-aakaarie.

In heilig gezelschap, gehoorzaam je de Heer.

ਸਾਧਸੰਗਿ ਗਤਿ ਭਈ ਹਮਾਰੀ ॥

saadhsang gat pha-ie hamaarie.
In heilig gezelschap, bereik je verlossing.

ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਮਿਟੇ ਸਭਿ ਰੋਗ ॥

saadh kèè sang mitee sabh roog.
In heilig gezelschap, is alle ziekte genezen.

ਨਾਨਕ ਸਾਧ ਭੇਟੇ ਸੰਜੋਗ ॥੭॥

naanak saadh pheetee sandjoog. (7)
Nanak, door gelukkig toeval ontmoet je de heiligen. (7)

- 'Gelukkig toeval' of het 'hoogste lot'.

ਸਾਧ ਕੀ ਮਹਿਮਾ ਬੇਦ ਨ ਜਾਨਹਿ ॥

saadh kie mahimaa beed na djaaneh.
De roem van de heiligen, is bij de Veda's niet bekend.

ਜੇਤਾ ਸੁਨਹਿ ਤੇਤਾ ਬਖਿਆਨਹਿ ॥

djeetaa suneh teetaa bakhi-aaneh.
Ze kunnen alleen beschrijven wat ze gehoord hebben.

ਸਾਧ ਕੀ ਉਪਮਾ ਤਿਹੁ ਗੁਣ ਤੇ ਦੂਰਿ ॥

saadh kie upmaa tihu gun tee doer.
De grootheid van de heiligen overstijgt de drie kwaliteiten.

- De Sikh theologie en Gurbani leert ons dat er drie aspecten of kwaliteiten ('guns') zijn van 'Maya'; 'Raj Gun', 'Tamo Gun' en 'Sato Gun'. Bhagat Kabir legt dit uit in twee verzen (SGGS, Ang.1038 & SGGS, Ang.1123). 'Raj gun' is illusie verbonden met energie en activiteit; 'Tamo gun' is gerelateerd aan duisternis en inertie en 'Sato gun' is de illusie als gevolg van puurheid en licht.

ਸਾਧ ਕੀ ਉਪਮਾ ਰਹੀ ਭਰਪੂਰਿ ॥

saadh kie upmaa rahie pharpoer.
De grootheid van de heiligen doordringt alles.

ਸਾਧ ਕੀ ਸੇਭਾ ਕਾ ਨਾਹੀ ਅੰਤ ॥

saadh kie soobhaa kaa naahie ant.

De glorie van de heiligen kent geen grenzen.

ਸਾਧ ਕੀ ਸੇਭਾ ਸਦਾ ਬੇਅੰਤ ॥

saadh kie soobhaa sadaa bee-ant.

De glorie van de heiligen is oneindig en eeuwig.

ਸਾਧ ਕੀ ਸੇਭਾ ਉਚ ਤੇ ਉਚੀ ॥

saadh kie soobhaa oetch tee oetchie.

De glorie van de heiligen is het hoogste van het hoogste.

ਸਾਧ ਕੀ ਸੇਭਾ ਮੂਚ ਤੇ ਮੂਚੀ ॥

saadh kie soobhaa moetch tee moetchie.

De glorie van de heiligen is het grootste van het grootste.

ਸਾਧ ਕੀ ਸੇਭਾ ਸਾਧ ਬਨਿ ਆਈ ॥

saadh kie soobhaa saadh ban aa-ie.

De glorie van de heiligen behoort alleen hun toe.

ਨਾਨਕ ਸਾਧ ਪ੍ਰਭ ਭੇਦੁ ਨ ਭਾਈ ॥੮॥੧॥

naanak saadh prabh pheed na phaa-ie. (8|7)

Nanak, er is geen verschil tussen God en de heiligen.

(8|7)

|7) Bovenstaande 8 stappen gaan over de kenmerken van de heiligen: hun zelfbeheersing, hun liefde en mededogen, hun bezorgdheid voor het welzijn van andere mensen. Je voegen bij hun gezelschap geeft hoop en vrede, ze sturen nooit iemand weg met lege handen.

ਸਲੋਕੁ ॥

salook.

Shalok:

- Een 'Shalok' is een toegevoegd vers. Soms als laatste soms ook aan het begin.

ਮਨਿ ਸਾਚਾ ਮੁਖਿ ਸਾਚਾ ਸੋਇ ॥

man saatchaa mukh saatchaa soo-i.

De Ene ware is in zijn geest, de Ene ware is op zijn lippen.

ਅਵਰੁ ਨ ਪੇਖੈ ਏਕਸੁ ਬਿਨੁ ਕੋਇ ॥

avar na peekhèè eekas bin koo-i.

Hij ziet geen ander dan de Ene.

ਨਾਨਕ ਇਹ ਲਛਣ ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਹੋਇ ॥੧॥

naanak ih latchhan brahm gi-aanie hoo-i. (1)

Nanak, dit zijn kwaliteiten van de kenner van God. (1)

- 'Brahm gi-aanie' is in deze 'Acht stappen' vertaald met 'kenner van God' maar 'God-bewuste mens' of 'Gods-bewuste sterveling' zou ook kunnen.

ਅਸਟਪਦੀ ॥

astapadie.

Acht stappen:

- Hier is de letterlijke vertaling gegeven van 'Astapadie' als 8 stappen. Elk van de 24 'delen' van Sukhmanie bevat namelijk 8 'verzen' die als stappen naar een bepaald 'doel' of 'conclusie' leiden.

ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਸਦਾ ਨਿਰਲੇਪ ॥

brahm gi-aanie sadaa nirleep.

De kenner van God blijft altijd ongebonden,

ਜੈਸੇ ਜਲ ਮਹਿ ਕਮਲ ਅਲੇਪ ॥

djèèsee djal mah kamal aleep.

zoals de lotus op het water ongebonden is.

- Een lotus bloem worteld niet maar drijft op het water.

ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਸਦਾ ਨਿਰਦੋਖ ॥

brahm gi-aanie sadaa nirdookh.

De kenner van God is altijd onbevlekt,

- Ook in alle volgende gevallen.

ਜੈਸੇ ਸੂਰੁ ਸਰਬ ਕਉ ਸੋਖ ॥

djèèsee soer sarab ka-o sookh.

zoals de zon, die iedereen warmte geeft.

- 'Warmte geeft' of 'steun', 'comfort'.

ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕੈ ਦ੍ਰਿਸਟਿ ਸਮਾਨਿ ॥

brahm gi-aanie kèè drisat samaan.

De kenner van God ziet iedereen als gelijk,

ਜੈਸੇ ਰਾਜ ਰੰਕ ਕਉ ਲਾਗੈ ਤੁਲਿ ਪਵਾਨ ॥

djèèsee raadj rank ka-o laagèè tul pavaan.

zoals de wind, die gelijk waait voor koning en bedelaar.

ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕੈ ਧੀਰਜੁ ਏਕ ॥

brahm gi-aanie kèè thieradj eek.

De kenner van God heeft eindeloos geduld,

ਜਿਉ ਬਸੁਧਾ ਕੇਉ ਖੇਦੈ ਕੇਉ ਚੰਦਨ ਲੇਪ ॥

dji-o basudhaa koo-oe khoo-dèè koo-oe tchandān leep.

zoals aarde die de een delft en de ander zalft met sandalpasta.

- 'Sandalpasta' of eigenlijk 'sandalwood paste' word in een aantal religies (hindoeïsme, Buddhisme, Islam) in India ritueel gebruikt.

ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕਾ ਇਹੈ ਗੁਨਾਉ ॥

brahm gi-aanie kaa ihèè gunaa-o.

De kenner van God, dit is zijn kwaliteit.

ਨਾਨਕ ਜਿਉ ਪਾਵਕ ਕਾ ਸਹਜ ਸੁਭਾਉ ॥੧॥

naanak dji-o paavak kaa sahdj subhaa-o. (1)

Nanak, zijn natuurlijke aard is als een reinigend vuur. (1)

ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਨਿਰਮਲ ਤੇ ਨਿਰਮਲਾ ॥

brahm gi-aanie nirmal tee nirmalaa.

De kenner van God is de puurste van de puurste,

ਜੈਸੇ ਮੈਲੁ ਨ ਲਾਗੈ ਜਲਾ ॥

djèèsee mèèl na laagèè djalaa.

vuil plakt niet aan water.

ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕੈ ਮਨਿ ਹੋਇ ਪ੍ਰਗਾਸੁ ॥

brahm gi-aanie kèè man hoo-i pragaas.

De kenner van God, zijn geest is verlicht,

ਜੈਸੇ ਧਰ ਉਪਰਿ ਆਕਾਸੁ ॥

djèèsee thar oepar aakaas.

zoals de hemel boven de aarde.

ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕੈ ਮਿਤ੍ਰੁ ਸਤ੍ਰੁ ਸਮਾਨਿ ॥

brahm gi-aanie kèè mitre satre samaan.

De kenner van God ziet vriend en vijand als gelijk.

ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕੈ ਨਾਹੀ ਅਭਿਮਾਨ ॥

brahm gi-aanie kèè naahie abhimaan.

De kenner van God heeft geen trots.

- 'Trots' of 'ego'.

ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਉਚ ਤੇ ਉਚਾ ॥

brahm gi-aanie oetch tee oetchaa.

De kenner van God is de hoogste van de hoogste.

ਮਨਿ ਅਪਨੈ ਹੈ ਸਭ ਤੇ ਨੀਚਾ ॥

man apnèè hèè sabh tee nietchaa.

In zijn geest is hij de nederigste van allen.

ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਸੇ ਜਨ ਭਏ ॥

brahm gi-aanie see djan pha-ee.

De kenner van God, kun je alleen worden,

ਨਾਨਕ ਜਿਨ ਪ੍ਰਭੁ ਆਪਿ ਕਰੇਇ ॥੨॥

naanak djin prabh aap karee-i. (2)

Nanak, als God zelf je zo maakt. (2)

ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਸਗਲ ਕੀ ਰੀਨਾ ॥

brahm gi-aanie sagal kie rienaa.

De kenner van God is het stof van allen.

ਆਤਮ ਰਸੁ ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਚੀਨਾ ॥

aatam ras brahm gi-aanie tchienaa.

De kenner van God kent de aard van zijn ziel.

ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕੀ ਸਭ ਉਪਰਿ ਮਇਆ ॥

brahm gi-aanie kie sabh oepar ma-i-aa.

De kenner van God is vriendelijk voor iedereen.

ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਤੇ ਕਛੁ ਬੁਰਾ ਨ ਭਇਆ ॥

brahm gi-aanie tee katchh buraa na pha-i-aa.

De kenner van God doet geen kwaad.

ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਸਦਾ ਸਮਦਰਸੀ ॥

brahm gi-aanie sadaa samadrasie.

De kenner van God kiest geen kant.

- 'Kiest geen kant' of 'is onpartijdig'.

ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਬਰਸੀ ॥

brahm gi-aanie kie drisat amrit barsie.

De kenner van God, zijn blik regent Amrit.

- 'Amrit' is 'Amborzijn' godenspijs, nectar, voedsel voor onsterfelijken, de goden.

ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਬੰਧਨ ਤੇ ਮੁਕਤਾ ॥

brahm gi-aanie bandhan tee muktaa.

De kenner van God is vrij van verstrengeling.

ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕੀ ਨਿਰਮਲ ਜੁਗਤਾ ॥

brahm gi-aanie kie nirmal djugtaa.

De kenner van God heeft een pure levenswijze.

ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕਾ ਭੋਜਨੁ ਗਿਆਨ ॥

brahm gi-aanie kaa phoodjan gi-aan.

De kenner van God voedt zich met spirituele wijsheid.

ਨਾਨਕ ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕਾ ਬ੍ਰਹਮ ਧਿਆਨੁ ॥੩॥

naanak brahm gi-aanie kaa brahm thi-aan. (3)

Nanak, de kenner van God is verzonken in Gods meditatie. (3)

ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਏਕ ਉਪਰਿ ਆਸ ॥

brahm gi-aanie eek oepar aas.

De kenner van God vestigd zijn hoop op de Ene heer.

ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕਾ ਨਹੀ ਬਿਨਾਸ ॥

brahm gi-aanie kaa nahie binaas.

De kenner van God zal nooit ten onder gaan.

ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕੈ ਗਰੀਬੀ ਸਮਾਹਾ ॥

brahm gi-aanie kèè gariebie samaahaa.

De kenner van God is doortrokken van nederigheid.

ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਪਰਉਪਕਾਰ ਉਮਾਹਾ ॥

brahm gi-aanie par-opkaar umaahaa.

De kenner van God vind genoeg in 't helpen van anderen.

ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕੈ ਨਾਹੀ ਧੰਧਾ ॥

brahm gi-aanie kèè naahie thandhaa.

De kenner van God heeft geen wereldse binding.

ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਲੇ ਧਾਵਤੁ ਬੰਧਾ ॥

brahm gi-aanie lee thaavat bandhaa.

De kenner van God controleerd zijn dwalende geest.

ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕੈ ਹੋਇ ਸੁ ਭਲਾ ॥

brahm gi-aanie kèè hoo-i su phalaa.

De kenner van God handelt in ieders belang.

ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਸੁਫਲ ਫਲਾ ॥

brahm gi-aanie suphal phalaa.

De kenner van God bloeit in vruchtbaarheid.

ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਸੰਗਿ ਸਗਲ ਉਧਾਰੁ ॥

brahm gi-aanie sang sagal udhaar.

De kenner van God red iedereen in zijn gezelschap.

ਨਾਨਕ ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਜਪੈ ਸਗਲ ਸੰਸਾਰੁ ॥੪॥

naanak brahm gi-aanie djapèè sagal sansaar. (4)

Nanak, door de kenner van God, zingt iedereen Gods lof. (4)

ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕੈ ਏਕੈ ਰੰਗ ॥

brahm gi-aanie kèè eekèè rang.

De kenner van God heeft alleen de Ene Heer lief.

ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕੈ ਬਸੈ ਪ੍ਰਭੁ ਸੰਗ ॥

brahm gi-aanie kèè basèè prabh sang.

De kenner van God woont bij God.

- 'Woont bij God' of 'blijft in God'.

ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕੈ ਨਾਮੁ ਆਧਾਰੁ ॥

brahm gi-aanie kèè naam aadhaar.

De kenner van God neemt de Naam als zijn steun.

ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕੈ ਨਾਮੁ ਪਰਵਾਰੁ ॥

brahm gi-aanie kèè naam parvaar.

De kenner van God ziet de Naam als Familie.

- 'Ziet' of 'heeft'.

ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਸਦਾ ਸਦ ਜਾਗਤ ॥

brahm gi-aanie sadaa sad djaagat.

De kenner van God is altijd en eeuwig alert.

ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਅਹੰਬੁਧਿ ਤਿਆਗਤ ॥

brahm gi-aanie ahan-budh ti-aagat.
De kenner van God doet afstand van zijn trotse ego.

- 'Trotse ego' ook 'hautain intellect'.

ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕੈ ਮਨਿ ਪਰਮਾਨੰਦ ॥

brahm gi-aanie kèè man parmaanand.
De kenner van God heeft een gelukzalige geest.

- Of 'heeft zijn geest gevuld met ultieme gelukzaligheid'.

ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕੈ ਘਰਿ ਸਦਾ ਅਨੰਦ ॥

brahm gi-aanie kèè khar sadaa anand.
De kenner van God kent eeuwige blijdschap in zijn huis.

- 'Zijn huis' verwijst vaak naar je lichaam'.
- 'Eeuwige blijdschap' of 'eeuwig geluk'.

ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਸੁਖ ਸਹਜ ਨਿਵਾਸ ॥

brahm gi-aanie sukh sahadj nivaas.
De kenner van God woont in vreedzaam gemak.

ਨਾਨਕ ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕਾ ਨਹੀ ਬਿਨਾਸ ॥੫॥

naanak brahm gi-aanie kaa nahie binaas. (5)
Nanak, de kenner van God zal nooit vergaan. (5)

- 'Zal nooit vergaan' of 'ontmoet nooit de dood'.

ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਬ੍ਰਹਮ ਕਾ ਬੇਤਾ ॥

brahm gi-aanie brahm kaa beetaa.
De kenner van God kent God.

ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਏਕ ਸੰਗਿ ਹੇਤਾ ॥

brahm gi-aanie eek sang heetaa.
De kenner van God is alleen verliefd op de Ene.

ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕੈ ਹੋਇ ਅਚਿੰਤ ॥

brahm gi-aanie kèè hoo-i atchint.

De kenner van God is zonder zorgen.

- 'Zonder zorgen' kan ook zijn 'Zorgeloos' maar dat klinkt wat negatief.

ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕਾ ਨਿਰਮਲ ਮੰਤ ॥

brahm gi-aanie kaa nirmal mant.

De kenner van God verkondigd de pure leer.

ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਜਿਸੁ ਕਰੈ ਪ੍ਰਭੁ ਆਪਿ ॥

brahm gi-aanie djis karèè prabh aap.

De kenner van God is door God zelf zo gemaakt.

ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕਾ ਬਡ ਪਰਤਾਪ ॥

brahm gi-aanie kaa bad partaap.

De kenner van God is glorieus groots.

ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕਾ ਦਰਸੁ ਬਡਭਾਗੀ ਪਾਈਐ ॥

brahm gi-aanie kaa daras badbhaagie paa-ie-èè.

De kenner van God heeft door groot geluk Darshan gekregen.

- 'Darshan' betekend 'gezegende visie'.

ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕਉ ਬਲਿ ਬਲਿ ਜਾਈਐ ॥

brahm gi-aanie ka-o bal bal djaa-ie-èè.

De kenner van God, hem offer ik mijn leven.

ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕਉ ਖੇਜਹਿ ਮਹੇਸੁਰ ॥

brahm gi-aanie ka-o khoojeh maheesur.

De kenner van God word gezocht door Shiva.

- 'Shiva' is de voornaamste Hindoe God (van dood en vernietiging) in de Shaiva traditie;

ਨਾਨਕ ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਆਪਿ ਪਰਮੇਸੁਰ ॥੬॥

naanak brahm gi-aanie aap parmeesur. (6)

Nanak, de kenner van God is de opperste God zelf. (6)

ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕੀ ਕੀਮਤਿ ਨਾਹਿ ॥

brahm gi-aanie kie kiemat naahi.

De kenner van God kan niet op waarde worden geschat.

ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕੈ ਸਗਲ ਮਨ ਮਾਹਿ ॥

brahm gi-aanie kèè sagal man maahi.

De kenner van God heeft alles in zijn geest.

- 'Geest' of 'bewustzijn'.

ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕਾ ਕਉਨ ਜਾਨੈ ਭੇਦੁ ॥

brahm gi-aanie kaa ka-on djaanèè pheed.

De kenner van God, wie kan zijn geheim kennen.

ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕਉ ਸਦਾ ਅਦੇਸੁ ॥

brahm gi-aanie ka-o sadaa adees.

De kenner van God, buig eeuwig voor Hem.

ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕਾ ਕਥਿਆ ਨ ਜਾਇ ਅਧਾਖੁਰੁ ॥

brahm gi-aanie kaa kathi-aa na djaa-i adhaakhhar.

De kenner van God kan niet worden verwoord.

ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਸਰਬ ਕਾ ਠਾਕੁਰੁ ॥

brahm gi-aanie sarab kaa thaakur.

De kenner van God is de meester van allen.

ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕੀ ਮਿਤਿ ਕਉਨੁ ਬਖਾਨੈ ॥

brahm gi-aanie kie mit ka-on bakhaanèè.

De kenner van God, wie kan zijn grens beschrijven?

ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕੀ ਗਤਿ ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਜਾਨੈ ॥

brahm gi-aanie kie gat brahm gi-aanie djaanèè.

De kenner van God alleen kent de staat van de kenner van God.

- 'Kent' of 'kent de toestand van'.

ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕਾ ਅੰਤੁ ਨ ਪਾਰੁ ॥

brahm gi-aanie kaa ant na paar.

De kenner van God is zonder einde of limiet.

ਨਾਨਕ ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕਉ ਸਦਾ ਨਮਸਕਾਰੁ ॥੧॥

naanak brahm gi-aanie ka-o sadaa namaskaar. (7)

Nanak, buig in eeuwig eerbied voor de kenner van God.
(7)

ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਸਭ ਸ੍ਰਿਸਟਿ ਕਾ ਕਰਤਾ ॥

brahm gi-aanie sabh srisat kaa kartaa.

De kenner van God is de Schepper van de hele wereld.

ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਸਦ ਜੀਵੈ ਨਹੀ ਮਰਤਾ ॥

brahm gi-aanie sad djievèè nahie martaa.

De kenner van God leeft eeuwig en sterft niet.

ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਮੁਕਤਿ ਜੁਗਤਿ ਜੀਅ ਕਾ ਦਾਤਾ ॥

brahm gi-aanie mukat djugat djie-a kaa daataa.

De kenner van God laat zien hoe de ziel bevrijd wordt.

ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਪੂਰਨ ਪੁਰਖੁ ਬਿਧਾਤਾ ॥

brahm gi-aanie poeran purakh bidhaataa.

De kenner van God is de perfecte dirigent.

- 'Dirigent' als iemand die alles orkestreert.

ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਅਨਾਥ ਕਾ ਨਾਥੁ ॥

brahm gi-aanie anaath kaa naath.

De kenner van God is de hulp van de hulpelozen.

ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕਾ ਸਭ ਉਪਰਿ ਹਾਥੁ ॥

brahm gi-aanie kaa sabh oepar haath.

De kenner van God reikt iedereen zijn hand.

ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕਾ ਸਗਲ ਅਕਾਰੁ ॥

brahm gi-aanie kaa sagal akaar.

De kenner van God bezit de gehele schepping.

ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਆਪਿ ਨਿਰੰਕਾਰੁ ॥

brahm gi-aanie aap nirankaar.

De kenner van God is zelf de vormloze Heer.

ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕੀ ਸੋਭਾ ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਬਨੀ ॥

brahm gi-aanie kie sobhaa brahm gi-aanie banie.

De kenner van Gods glorie behoort alleen de kenner van God toe.

ਨਾਨਕ ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਸਰਬ ਕਾ ਧਨੀ ॥੮॥੮॥

naanak brahm gi-aanie sarab kaa thanie. (8|8)

Nanak, de kenner van God is de Heer van alles. (8|8)

|8) In bovenstaande 8 stappen word, net als in |7), een appreciatie van de God-gerichte mens de, Brahm-giani, gevonden. Hij is vriendelijk, geduldig, nederig en onbezorgd. Hij biedt hulp en ondersteuning aan allen zonder enige remming. Hij is de toevlucht van de verlatene en de verlorene die hij accepteert en behandelt als de leden van zijn familie.

ਸਲੋਕੁ ॥

salook.

Shalok:

- Een 'Shalok' is een toegevoegd vers. Soms als laatste soms ook aan het begin.

ਉਰਿ ਧਾਰੈ ਜੇ ਅੰਤਰਿ ਨਾਮੁ ॥

ur thaarèè djo *antar* naam.

Diegene die de Naam in zijn hart plaatst,

ਸਰਬ ਮੈ ਪੇਖੈ ਭਗਵਾਨੁ ॥

sarab mèè peekhèè phagvaan.

die de heer God in alles ziet,

ਨਿਮਖ ਨਿਮਖ ਠਾਕੁਰ ਨਮਸਕਾਰੈ ॥

nimakh nimakh thaakur namaskaarèè.

en die altijd buigt voor de Meester,

- 'De Meester' refereerd naar God.

ਨਾਨਕ ਉਹੁ ਅਪਰਸੁ ਸਗਲ ਨਿਸਤਾਰੈ ॥੧॥

naanak oh apras sagal nistaarèè. (1)

Nanak, dat is de 'onaangeraakte' heilige die iedereen bevrijdt. (1)

- 'Apras' is hier vertaald met 'onaangeraakte heilige' ('niets-beroerende heilige') het betekend eigenlijk iemand die niet 'beroerd' of 'aangeraakt' is door allerlei wereldse verleidingen en menselijke tekortkomingen.

ਅਸਟਪਦੀ ॥

asatpadie.

Acht stappen:

- Hier is de letterlijke vertaling gegeven van 'Astapadie' als 8

stappen. Elk van de 24 'delen' van Sukhmanie bevat namelijk 8 'verzen' die als stappen naar een bepaald 'doel' of 'conclusie' leiden.

ਮਿਥਿਆ ਨਾਹੀ ਰਸਨਾ ਪਰਸ ॥

mithi-aa naahie rasnaa paras.

Degene wiens tong geen leugen raakt,

ਮਨ ਮਹਿ ਪ੍ਰੀਤਿ ਨਿਰੰਜਨ ਦਰਸ ॥

man mah priet nirandjan daras.

in wiens geest er liefde is voor 't zicht op de Pure,

ਪਰ ਤ੍ਰਿਅ ਰੂਪੁ ਨ ਪੇਖੈ ਨੇਤ੍ਰੁ ॥

par tri-a roep na peekhèè neetra.

*wiens ogen niet staren naar de schoonheid van
andermans vrouw,*

ਸਾਧ ਕੀ ਟਹਲ ਸੰਤਸੰਗਿ ਹੇਤ ॥

saadh kie tahal santsang heet.

*die heiligen dient en de gemeenschap van devoten lief
heeft,*

ਕਰਨ ਨ ਸੁਨੈ ਕਾਹੂ ਕੀ ਨਿੰਦਾ ॥

karan na sunèè kaahoe kie nindaa.

wiens oren geen laster over anderen horen,

ਸਭ ਤੇ ਜਾਨੈ ਆਪਸ ਕਉ ਮੰਦਾ ॥

sabh tee djaanèè aapas ka-o mandaa.

die zichzelf het slechtst van iedereen acht,

ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਬਿਖਿਆ ਪਰਹਰੈ ॥

gur prasaad bikhi-aa parharèè.

die, door Goeroes gratie, corruptie verwerpt,

ਮਨ ਕੀ ਬਾਸਨਾ ਮਨ ਤੇ ਟਰੈ ॥

man kie baasnaa man tee tarèè.

die slechte verlangens uit zijn geest verdrijft,

- Hier staat 2x 'man'. Letterlijk: 'die slechte verlangens in zijn geest uit zijn geest verdrijft.' met 'man' vertaald als 'geest'. Een andere vertaling zou kunnen zijn 'die zijn harte-wensen uit zijn ziel verdrijft' met 'man' vertaald als 'hart' en 'ziel'.

ਇੰਦ੍ਰੀ ਜਿਤ ਪੰਚ ਦੇਖ ਤੇ ਰਹਤ ॥

indrie djit panch dookh tee rahat.

die zijn lust overwint en vrij is van de vijf zonden.

- 'Lust' of 'seksuele driften'.
- De vijf zonden zijn: Lust, Woede, Ego, Binding en Hebzucht.

ਨਾਨਕ ਕੋਟਿ ਮਧੇ ਕੋ ਐਸਾ ਅਪਰਸ ॥੧॥

naanak koot madhee koo èèsa apras. (1)

Nanak, niet èèn op de miljoen is zo'n 'onaangeraakte' heilige. (1)

- 'Apras' is hier vertaald met 'onaangeraakte heilige' ('niets-beroerende heilige') het betekend eigenlijk iemand die niet 'beroerd' of 'aangeraakt' is door allerlie wereldse verleidingen en menselijke tekortkomingen.

ਬੈਸਨੇ ਸੇ ਜਿਸੁ ਉਪਰਿ ਸੁਪ੍ਰਸੰਨ ॥

bèèsnoo soo djis oepar suprasann.

De Vaishnaav is diegene met wie God tevreden is.

- 'De Vaishnaav' ('bèèsnoo') is een ware toegewijde aan Vishnu, de hoogste Hindoe God.

ਬਿਸਨ ਕੀ ਮਾਇਆ ਤੇ ਹੇਇ ਭਿੰਨ ॥

bisan kie maa-i-aa tee hoo-i phinn.

Hij woont niet samen met Maya.

- 'Maya' is zoiets als wereldse verleiding.

ਕਰਮ ਕਰਤ ਹੋਵੈ ਨਿਹਕਰਮ ॥

karam karat hoovèè nih-karam.
Hij doet goed en verlangt geen beloning.

ਤਿਸੁ ਬੈਸਨੇ ਕਾ ਨਿਰਮਲ ਧਰਮ ॥

tis bèèsnoo kaa nirmal tharam.
Puur is het geloof van zo'n Vaishnaav;

- 'De Vaishnaav' ('bèèsnoo') is een ware toegewijde aan Vishnu, de hoogste Hindoe God.

ਕਾਹੂ ਫਲ ਕੀ ਇਛਾ ਨਹੀ ਬਾਛੈ ॥

kaahoe phal kie itchhaa nahie baatchhèè.
hij verlangt niet naar de vrucht van zijn werk.

ਕੇਵਲ ਭਗਤਿ ਕੀਰਤਨ ਸੰਗਿ ਰਾਚੈ ॥

keeval phagat kiertan sang raatchèè.
Hij gaat op in aanbidding en Kirtan.

- 'Kirtan' is het zingen van de Heilige teksten, liederen van de glorie van de Heer.

ਮਨ ਤਨ ਅੰਤਰਿ ਸਿਮਰਨ ਗੋਪਾਲ ॥

man tan antar simran goopaal.
In lichaam en geest overdenkt hij de Heer van de wereld.

- 'Overdenkt' is hier de vertaling van 'simran' wat ook 'herinnering' of 'meditatie' betekend.

- 'Heer van de wereld' of '..van het universum', eigenlijk van alles dus.

ਸਭ ਉਪਰਿ ਹੇਵਤ ਕਿਰਪਾਲ ॥

sabh oepar hoovat kir-paal.
Hij is vriendelijk naar alle wezens.

- 'Vriendelijk' of 'zachtaardig'.

ਆਪਿ ਦ੍ਰਿੜੈ ਅਵਰਹ ਨਾਮੁ ਜਪਾਵੈ ॥

aap drirèè avrah naam djapaavèè.
*Hij houdt vast aan de Naam en laat anderen hem
herhalen.*

ਨਾਨਕ ਓਹੁ ਬੈਸਨੇ ਪਰਮ ਗਤਿ ਪਾਵੈ ॥੨॥

naanak oh bèèsnoo param gat paavèè. (2)
Nanak, zo'n Vaishnaav krijgt de allerhoogste status. (2)

- 'Krijgt de allerhoogste status' of 'vind de ultieme verlossing/bevrijding'.
- 'De Vaishnaav' ('bèèsnoo') is een ware toegewijde aan Vishnu, de hoogste Hindoe God.

ਭਗਉਤੀ ਭਗਵੰਤ ਭਗਤਿ ਕਾ ਰੰਗੁ ॥

phag-otie phagvant phagat kaa rang.
*De ware Bhagwati, houdt van devote aanbidding van
God.*

- 'De Bhagwatie' ('phagautie') is een toegewijde aan 'Adi Shakti. In de Hindoe mythologie word de godin 'Adi Para Shakti' het opperste wezen gezien als 'Para Brahman' (hoogste realiteit). Zij staat ook bekend als 'Parma' (opperste), 'Satya' (waarheid) in veel 'Shakta' teksten.

ਸਗਲ ਤਿਆਗੈ ਦੁਸਟ ਕਾ ਸੰਗੁ ॥

sagal ti-aagèè dusat kaa sang.
Hij vermijdt het gezelschap van slechte mensen.

ਮਨ ਤੇ ਬਿਨਸੈ ਸਗਲਾ ਭਰਮੁ ॥

man tee binsèè sag-laa pharam.
Alle twijfel is uit zijn geest verwijderd.

ਕਰਿ ਪੂਜੈ ਸਗਲ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ॥

kar poedjèè sagal paar-brahm.
Hij is in alles toegewijd aan de Opperste God.

ਸਾਧਸੰਗਿ ਪਾਪਾ ਮਲੁ ਖੇਵੈ ॥

saadhsang paapaa mal khoovèè.

In heilig gezelschap, wast hij het vuil van zonde weg.

ਤਿਸੁ ਭਗਉਤੀ ਕੀ ਮਤਿ ਉਤਮ ਹੋਵੈ ॥

tis phag-otie kie mat oetam hoovèè.

De wijsheid van zo'n Bhagwati wordt ultiem.

- 'De Bhagwatie' ('phagautie') is een toegewijde aan 'Adi Shakti'. In de Hindoe mythologie word de godin 'Adi Para Shakti' het opperste wezen gezien als 'Para Brahman' (hoogste realiteit). Zij staat ook bekend als 'Parma' (opperste), 'Satya' (waarheid) in veel 'Shakta' teksten.

ਭਗਵੰਤ ਕੀ ਟਹਲ ਕਰੈ ਨਿਤ ਨੀਤਿ ॥

phagvant ki tahal karèè nit niet.

Hij is altijd in dienst van de Opperste Heer.

ਮਨੁ ਤਨੁ ਅਰਪੈ ਬਿਸਨ ਪਰੀਤਿ ॥

man tan arpèè bisan pariet.

Hij wijdt zijn lichaam en geest aan Gods liefde.

ਹਰਿ ਕੇ ਚਰਨ ਹਿਰਦੈ ਬਸਾਵੈ ॥

har kee tcharan hirdèè basaavèè.

Gods lotusvoeten zijn verankerd in zijn hart.

- 'Hart' of 'geest'.

ਨਾਨਕ ਐਸਾ ਭਗਉਤੀ ਭਗਵੰਤ ਕਉ ਪਾਵੈ ॥੩॥

naanak èèsaa phag-otie phagvant ka-o paavèè. (3)

Nanak, zo'n Bhagwati bereikt de Heer God. (3)

- 'De Bhagwatie' ('phagautie') is een toegewijde aan 'Adi Shakti'. In de Hindoe mythologie word de godin 'Adi Para Shakti' het opperste wezen gezien als 'Para Brahman' (hoogste realiteit). Zij staat ook bekend als 'Parma' (opperste), 'Satya' (waarheid) in veel 'Shakta' teksten.

ਸੋ ਪੰਡਿਤੁ ਜੇ ਮਨੁ ਪਰਬੋਧੈ ॥

soo pandit djoo man parboodhèè.

Hij is een Pandit die zijn eigen geest bestuurt.

- 'Een Pandit' is een religieuze Hindoe geleerde.
- 'Bestuurt' of 'instrueert'.

ਰਾਮ ਨਾਮੁ ਆਤਮ ਮਹਿ ਸੋਧੈ ॥

raam naam aatam mah soodhèè.

Hij zoekt Gods naam in zijn eigen ziel.

- 'Ziel' of 'hart'.

ਰਾਮ ਨਾਮ ਸਾਰੁ ਰਸੁ ਪੀਵੈ ॥

raam naam saar ras pievèè.

Hij drinkt de kostelijke nectar van Gods Naam.

ਉਸੁ ਪੰਡਿਤ ਕੈ ਉਪਦੇਸਿ ਜਗੁ ਜੀਵੈ ॥

us pandit kèè updees djag djievèè.

Door onderricht van die Pandit, leeft de wereld.

- 'Een Pandit' is een religieuze Hindoe geleerde.
- 'Onderricht' of 'instrueert'.

ਹਰਿ ਕੀ ਕਥਾ ਹਿਰਦੈ ਬਸਾਵੈ ॥

har kie kathaa hirdèè basaavèè.

Hij impanteert Gods lessen in zijn hart.

ਸੋ ਪੰਡਿਤੁ ਫਿਰਿ ਜੋਨਿ ਨ ਆਵੈ ॥

soo pandit phir djoon na aavèè.

Zo'n Pandit wordt niet opnieuw geboren.

- 'Een Pandit' is een religieuze Hindoe geleerde.
- 'wordt niet opnieuw geboren' of 'wordt niet teruggeworpen in de baarmoeder van reïncarnatie'. Hij ontsnapt dus aan die cirkel en gaat op in God.

ਬੇਦ ਪੁਰਾਨ ਸਿਮ੍ਰਿਤਿ ਬੂਝੈ ਮੂਲ ॥

beed puraan simrit boedjhèè moel.

Hij begrijpt de essentie van de Veda's, Purana's en Simriti's.

- 'Veda's', 'Purana's' & 'Simriti's' zijn heilige boeken van de Hindoes. De 'Veda's' zijn de oudste Hindoe Heilige geschriften. De 'Purana's' zijn oude Hindoe geschriften die 18 verhalen bevatten. Ook de 'Smriti's' zijn Hindoe geschriften.

ਸੂਖਮ ਮਹਿ ਜਾਨੈ ਅਸਥੂਲੁ ॥

soekham mah djaanèè asthoel.

Hij herkent het gemanisfesteerde in het ongemanisfesteerde.

- 'Het gemanisfesteerde' of 'het geopenbaarde', 'het getoonde'.

ਚਹੁ ਵਰਨਾ ਕਉ ਦੇ ਉਪਦੇਸੁ ॥

tchahu varnaa ka-o day updees.

Hij instrueert alle vier de kastes.

- Het Hindoeïsme kent (nog steeds) 4 kasten en talloze onderkassen. Een Kaste is een sociale bevolkings'laag' waarin je geboren wordt en niet kunt 'ontsnappen'. Deze 'lagen' mengen niet of nauwelijks.

ਨਾਨਕ ਉਸੁ ਪੰਡਿਤ ਕਉ ਸਦਾ ਅਦੇਸੁ ॥੪॥

naanak us pandit ka-o sadaa adees. (4)

Nanak, voor zo'n Pandit buig ik in eeuwige eerbied. (4)

- 'Een Pandit' is een religieuze Hindoe geleerde.

ਬੀਜ ਮੰਤ੍ਰੁ ਸਰਬ ਕੇ ਗਿਆਨੁ ॥

biedj mantre sarab koo gi-aan.

De bron Mantra, is spirituele wijsheid voor iedereen.

- 'De bron Mantra' (ook Gurmantra of hoogste-, kern- mantra) is de referentie naar God de schepper, de opperste Ziel. Waheguru.

ਚਹੁ ਵਰਨਾ ਮਹਿ ਜਪੈ ਕੇਉ ਨਾਮੁ ॥

tchahu varnaa mah djapèè koo-oe naam.

Laat iedereen, van elke klasse, de Naam bezingen.

- 'Klasse' of 'kaste'.

ਜੋ ਜੋ ਜਪੈ ਤਿਸ ਕੀ ਗਤਿ ਹੋਇ ॥

djoo djoo djapèè tis kie gat hoo-i.

Degene die hem zingt, is bevrijd.

- 'Hem' slaat hier op de Naam.

ਸਾਧਸੰਗਿ ਪਾਵੈ ਜਨੁ ਕੇਇ ॥

saadhsang paavèè djan koo-i.

Zij die het heilig gezelschap bereiken zijn schaars.

ਕਰਿ ਕਿਰਪਾ ਅੰਤਰਿ ਉਰ ਧਾਰੈ ॥

kar kirpaa antar ur thaarèè.

Door zijn Gratie, plaats Hij hem in je geest.

- 'Hem' slaat hier op de Naam.

ਪਸੁ ਪ੍ਰੇਤ ਮੁਖਦ ਪਾਥਰ ਕਉ ਤਾਰੈ ॥

pas preet mughad paathar ka-o taarèè.

Zelfs beeste, geesten hartelozen zwemmen over.

- 'Hartelozen' of 'met een hart van steen'.

- 'Zwemmen over' (steken de wereld oceaan over) ook 'worden gered'.

ਸਰਬ ਰੋਗ ਕਾ ਅਉਖਦੁ ਨਾਮੁ ॥

sarab roog kaa a-okhad naam.

De Naam is het wondermiddel, die alle ziekten heelt.

ਕਲਿਆਣ ਰੂਪ ਮੰਗਲ ਗੁਣ ਗਾਮ ॥

kali-aan roep mangal gun gaam.

Gods lofzingen is het uitdrukken van gelukzaligheid en

bevrijding.

ਕਾਹੂ ਜੁਗਤਿ ਕਿਤੈ ਨ ਪਾਈਐ ਧਰਮਿ ॥

kaahoe djugat kitèè na paa-ie-èè tharam.

Dat kan niet worden verkregen door enig religieus ritueel.

ਨਾਨਕ ਤਿਸੁ ਮਿਲੈ ਜਿਸੁ ਲਿਖਿਆ ਧੁਰਿ ਕਰਮਿ ॥੫॥

naanak tis milèè djis likhi-aa thur karam. (5)

*Nanak, alleen hij bereikt het, wiens karma is
voorbested. (5)*

- 'Karma' zijn je acties, je daden, je werk kortom de dingen die je doet.

ਜਿਸ ਕੈ ਮਨਿ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਕਾ ਨਿਵਾਸੁ ॥

djis kèè man paarbrahm kaa nivaas.

Hij wiens geest een thuis bied aan de opperste Heer,

ਤਿਸ ਕਾ ਨਾਮੁ ਸਤਿ ਰਾਮਦਾਸੁ ॥

tis kaa naam sat raamdaas.

zijn ware naam is Raam Daas.

- 'Ram Das' is de dienaar van de Heer. Ram Das (1534-1581) is de vierde van de 10 Sikh Goeroes.

ਆਤਮ ਰਾਮੁ ਤਿਸੁ ਨਦਰੀ ਆਇਆ ॥

aatam raam tis nadrie aa-i-aa.

Hij krijgt de visie van de alles doordringende.

- 'De alles doordringende' of 'de heer, de opperste ziel'.

ਦਾਸ ਦਸੰਤਣ ਭਾਇ ਤਿਨਿ ਪਾਇਆ ॥

daas dasantan phaa-i tin paa-i-aa.

Die zich als slaaf van Gods slaven ziet, verkrijgt het.

- 'Het' verwijst naar 'de visie van de allesdoordringende'.

- 'Het' of soms ook vertaald als 'Hem' wat dan verwijst naar God.

ਸਦਾ ਨਿਕਟਿ ਨਿਕਟਿ ਹਰਿ ਜਾਨੁ ॥

sadaa nikaṭ nikaṭ har djaan.

Hij weet God altijd aanwezig, binnen handbereikt.

ਸੇ ਦਾਸੁ ਦਰਗਹ ਪਰਵਾਨੁ ॥

soo daas dargeh parvaan.

Zo'n dienaar wordt geëerd in Zijn hof.

ਅਪੁਨੇ ਦਾਸ ਕਉ ਆਪਿ ਕਿਰਪਾ ਕਰੈ ॥

apunee daas ka-o aap kirpaa karèè.

Aan Zijn dienaar, toont Hij Zijn genade.

ਤਿਸੁ ਦਾਸ ਕਉ ਸਭ ਸੇਝੀ ਪਰੈ ॥

tis daas ka-o sabh soodjhie parèè.

Zo'n dienaar begrijpt alles.

ਸਗਲ ਸੰਗਿ ਆਤਮ ਉਦਾਸੁ ॥

sagal sang aatam udaas.

Temidden van alles, is zijn ziel ongebonden.

- 'Ongebonden' verwijst hier naar binding aan 'Maya' (aardse verleiding).

ਐਸੀ ਜੁਗਤਿ ਨਾਨਕ ਰਾਮਦਾਸੁ ॥੬॥

èèsie djugat naanak raamdaas. (6)

Dat is de weg, Nanak, van de dienaar van de Heer. (6)

ਪ੍ਰਭ ਕੀ ਆਗਿਆ ਆਤਮ ਹਿਤਾਵੈ ॥

prabh kie aagi-aa aatam hitaavèè.

Hij die, in zijn hart, van Gods wil houdt,

- 'Hart' of 'ziel'.

ਜੀਵਨ ਮੁਕਤਿ ਸੋਊ ਕਹਾਵੈ ॥

djievān mukat soo-oe kahaavèè.
wordt 'Jivan Mukta' genoemd.

- De 'Jivan Mukta' is diegene die 'bij het leven is bevrijd'.

ਤੈਸਾ ਹਰਖੁ ਤੈਸਾ ਉਸੁ ਸੋਗੁ ॥

tèèsaā harakh tèèsaā us soog.
Vreugde en verdriet zijn hem om het even.

- 'Hem' slaat op de 'Jivan Mukta'.

ਸਦਾ ਅਨੰਦੁ ਤਹ ਨਹੀ ਬਿਓਗੁ ॥

sadaa anand tah nahie bi-oog.
Hij is voor altijd gelukkig en onafscheidelijk van God.

- 'Hij' slaat op de 'Jivan Mukta'.

ਤੈਸਾ ਸੁਵਰਨੁ ਤੈਸੀ ਉਸੁ ਮਾਟੀ ॥

tèèsaā suvran tèèsie us maatie.
Als goud, zo is stof voor hem.

ਤੈਸਾ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਤੈਸੀ ਬਿਖੁ ਖਾਟੀ ॥

tèèsaā amrit tèèsie bikh khaatie.
Als amrit, zo is bitter gif voor hem.

- 'Amrit' is 'Ambrozijn' of 'nectar' (godenspijs en godendrank).

ਤੈਸਾ ਮਾਨੁ ਤੈਸਾ ਅਭਿਮਾਨੁ ॥

tèèsaā maan tèèsaā abhimaan.
Zoals er eer is, zo is er oneer.

- 'Oneer' of 'schande'.

ਤੈਸਾ ਰੰਕੁ ਤੈਸਾ ਰਾਜਾਨੁ ॥

tèèsaā rank tèèsaā raadjaan.
Als een bedelaar, zo is de koning.

ਜੋ ਵਰਤਾਏ ਸਾਈ ਜੁਗਤਿ ॥

djoo vartaa-ee saa-ie djugat.

Wat God ook verordent, is zijn weg.

- 'Zijn' slaat op de 'Jivan Mukta'.

ਨਾਨਕ ਓਹੁ ਪੁਰਖੁ ਕਹੀਐ ਜੀਵਨ ਮੁਕਤਿ ॥੭॥

naanak oh purakh kahie-èè djievan mukat. (7)

Nanak, die mens staat bekend als 'Jivan Mukta'. (7)

- 'Jivan Mukta' is hij die 'bij het leven is bevrijdt'.

ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਕੇ ਸਗਲੇ ਠਾਉ ॥

paarbrahm kee sag-lee thaa-o.

Alle plaatsen horen de opperste Heer toe.

ਜਿਤੁ ਜਿਤੁ ਘਰਿ ਰਾਖੈ ਤੈਸਾ ਤਿਨ ਨਾਉ ॥

djit djit khar raakhèè tèèsa tin naa-o.

Zijn schepsels zijn genoemd naar huizen waarin Hij ze plaatst.

ਆਪੇ ਕਰਨ ਕਰਾਵਨ ਜੋਗੁ ॥

aapee karan karaavan djoog.

Hij zelf is Doener, de Oorzaak der oorzaken.

ਪ੍ਰਭ ਭਾਵੈ ਸੋਈ ਫੁਨਿ ਹੋਗੁ ॥

prabh phaavèè soo-ie phun hoog.

Wat God genoeg doen doet, zal uiteindelijk gebeuren.

ਪਸਰਿਓ ਆਪਿ ਹੋਇ ਅਨਤ ਤਰੰਗੁ ॥

pasri-oo aap hoo-i anat tarang.

Hij Zelf doordringt alles, in eindeloze golven.

ਲਖੇ ਨ ਜਾਹਿ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਕੇ ਰੰਗੁ ॥

lakhee na djaahi paarbrahm kee rang.
Het spel van de Hoogste is ongekend.

ਜੈਸੀ ਮਤਿ ਦੇਇ ਤੈਸਾ ਪਰਗਾਸ ॥

djèèsie mat dee-ie tèèsaa pargaas.
Zoals begrip is gegeven, zo ook je verlichting.

ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ਕਰਤਾ ਅਬਿਨਾਸ ॥

paar-brahm kartaa abinaas.
De almachtige Heer, de Schepper is onvergankelijk.

ਸਦਾ ਸਦਾ ਸਦਾ ਦਇਆਲ ॥

sadaa sadaa sadaa da-i-aal.
Altijd, eeuwig en oneindig is Hij barmhartig.

- 'Sadaa' (3x) is hier vertaald met 'altijd, eeuwig, oneindig'.

ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਨਾਨਕ ਭਏ ਨਿਹਾਲ ॥੮॥੯॥

simar simar naanak pha-ee nihaal. (8|9)
Herinnerend, herinnerend, Nanak is in verrukking. (8|9)

- 'Simran' is hier vertaald met 'Herinnerend' het betekend 'zich God herinneren' of 'mediterend' (over God).

- 'In verrukking' of 'in vervoering'.

|9) In bovenstaande 8 stappen definieerd Goeroe Arjan de verschillende soorten van heilige personen, zoals de Pandit (Hindoe Geleerden), Vaishnav (aanhangers van Vishnu en zijn reïncarnaties), Bhagwati (refereerd naar Hindoe Godinnen zoals Durga, Kannaki, Parvati, Saraswati, Lakshmi, en Kali, die in verschillende delen van India aanbeden worden.) en de onaanraakbare, het beste van deze is de Jivanmuki, de bevrijde, die onsterfelijkheid heeft verworven, terwijl nog in leven.

ਸਲੋਕੁ ॥

salook.

Shalok:

- Een 'Shalok' is een toegevoegd vers. Soms als laatste soms ook aan het begin.

ਉਸਤਤਿ ਕਰਹਿ ਅਨੇਕ ਜਨ ਅੰਤੁ ਨ ਪਾਰਾਵਾਰ ॥

ustat karahi aneek djan ant na paaraavaar.

Vele prijzen de Heer. Hij kent geen einde of grens.

ਨਾਨਕ ਰਚਨਾ ਪ੍ਰਭਿ ਰਚੀ ਬਹੁ ਬਿਧਿ ਅਨਿਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ॥੧॥

naanak ratchnaa prabh ratchie bahu bidh anik prakaar. (1)

Nanak, God schiep Zijn schepping, op vele wijze, met verschillende soorten. (1)

ਅਸਟਪਦੀ ॥

astapadie.

Acht stappen:

- Hier is de letterlijke vertaling gegeven van 'Astapadie' als 8 stappen. Elk van de 24 'delen' van Sukhmanie bevat namelijk 8 'verzen' die als stappen naar een bepaald 'doel' of 'conclusie' leiden.

ਕਈ ਕੋਟਿ ਹੋਏ ਪੂਜਾਰੀ ॥

ka-ie koot hoo-ee poedjaarie.

Miljoenen zijn Hem toegewijd.

ਕਈ ਕੋਟਿ ਆਚਾਰ ਬਿਉਹਾਰੀ ॥

ka-ie koot aatchaar bi-ohaarie.

Miljoenen voeren spirituele en wereldse plichten uit.

ਕਈ ਕੋਟਿ ਭਏ ਤੀਰਥ ਵਾਸੀ ॥

ka-ie koot pha-ee tierath vaasie.

Miljoenen verblijven in pelgims-plaatsen.

ਕਈ ਕੋਟਿ ਬਨ ਭ੍ਰਮਹਿ ਉਦਾਸੀ ॥

ka-ie koot ban phramah udaasie.

Miljoenen leven als kluizenaars in de wildernis.

- 'Kluizenaars' is de vertaling van 'Udasies', ook 'asceet' of 'wereldverzaker'.

ਕਈ ਕੋਟਿ ਬੇਦ ਕੇ ਸ੍ਰੋਤੇ ॥

ka-ie koot beed kee srootee.

Miljoenen luisteren naar de Veda's.

- 'Veda's' zijn belangrijke Hindoe geschriften.

ਕਈ ਕੋਟਿ ਤਪੀਸੁਰ ਹੋਤੇ ॥

ka-ie koot tapiesur hootee.

Miljoenen worden strenge boetedoeners.

ਕਈ ਕੋਟਿ ਆਤਮ ਧਿਆਨੁ ਧਾਰਹਿ ॥

ka-ie koot aatam thi-aan thaareh.

Miljoenen verankeren meditatie in hun ziel.

ਕਈ ਕੋਟਿ ਕਬਿ ਕਾਬਿ ਬੀਚਾਰਹਿ ॥

ka-ie koot kab kaab bietchaareh.

Miljoenen dichters bezingen Hem in gedichten.

- 'Hem' slaat hier op God.

ਕਈ ਕੋਟਿ ਨਵਤਨ ਨਾਮ ਧਿਆਵਹਿ ॥

ka-ie koot navtan naam thi-aavahi.

Miljoenen mediteren op Zijn altijd nieuwe Namen.

- 'Zijn' slaat hier op God.

ਨਾਨਕ ਕਰਤੇ ਕਾ ਅੰਤੁ ਨ ਪਾਵਹਿ ॥੧॥

naanak kartee kaa ant na paavahi. (1)

Nanak, niemand kan de grenzen van de Schepper vinden. (1)

- Zelfs dan kan niemand de.....

ਕਈ ਕੋਟਿ ਭਏ ਅਭਿਮਾਨੀ ॥

ka-ie koot pha-ee abhimaanī.
Miljoenen zijn op zichzelf gericht.

- 'Op zichzelf gericht' of 'egoïstisch'.

ਕਈ ਕੋਟਿ ਅੰਧ ਅਗਿਆਨੀ ॥

ka-ie koot andh agi-aanī.
Miljoenen zijn blind van onwetendheid.

ਕਈ ਕੋਟਿ ਕਿਰਪਨ ਕਠੋਰ ॥

ka-ie koot kirpan kathoor.
Miljoenen zijn gierig met een hart van steen.

ਕਈ ਕੋਟਿ ਅਭਿਗ ਆਤਮ ਨਿਕੋਰ ॥

ka-ie koot abhig aatam nikoor.
Miljoenen zijn harteloze, verweerde zielen.

ਕਈ ਕੋਟਿ ਪਰ ਦਰਬ ਕਉ ਹਿਰਹਿ ॥

ka-ie koot par darab ka-o hirahi.
Miljoenen stelen andermans rijkdom.

ਕਈ ਕੋਟਿ ਪਰ ਦੁਖਨਾ ਕਰਹਿ ॥

ka-ie koot par doekhnaa karahi.
Miljoenen spreken kwaad van anderen.

- 'Kwaad spreken' of 'lasteren / roddelen'.

ਕਈ ਕੋਟਿ ਮਾਇਆ ਸ੍ਰਮ ਮਾਹਿ ॥

ka-ie koot maa-i-aa sram maahi.
Miljoenen worstelen in Maya.

- 'Maya' is wereldse verleidingen die je God doen vergeten.
- 'Worstelen in Maya' betekend 'lijden in/door het verzamelen van weelde'.

ਕਈ ਕੋਟਿ ਪਰਦੇਸ ਭ੍ਰਮਾਹਿ ॥

ka-ie koot pardees phrmaahi.

Miljoenen dwalen in vreemde landen.

ਜਿਤੁ ਜਿਤੁ ਲਾਵਹੁ ਤਿਤੁ ਤਿਤੁ ਲਗਨਾ ॥

djit djit laavhu tit tit lagnaa.

Waar Hij ze aan bindt, daar zijn ze mee bezig.

- 'Hij' slaat hier op God. God is mannelijk noch vrouwelijk, maar hier is 'gekozen' voor 'Hij'.

ਨਾਨਕ ਕਰਤੇ ਕੀ ਜਾਨੈ ਕਰਤਾ ਰਚਨਾ ॥੨॥

naanak kartee kie djaanèè kartaa ratchnaa. (2)

Nanak, alleen de Schepper weet hoe Zijn schepping werkt. (2)

ਕਈ ਕੋਟਿ ਸਿਧ ਜਤੀ ਜੋਗੀ ॥

ka-ie koot sidh djatie djoggie.

Miljoenen zijn Siddhas, Jaties of Yogis.

- Een 'Sidh' (Sanskrit) is een spiritueel meester.
- Een 'Jatie' is hier soms vertaald als 'Celibatair', iemand die celibatair (zonder sex) leeft. Een 'Jatie' zie sexuele onthouding als een manier om dichter bij God te komen.
- Een 'Yogi' is een ascetische beoefenaar van meditatie (Yoga). 'Yogi's' praktiseren Yoga een manier om je van de wereld los te maken, te onthechten op zo dichter bij God te komen.

ਕਈ ਕੋਟਿ ਰਾਜੇ ਰਸ ਭੋਗੀ ॥

ka-ie koot raadjee ras phoogie.

Miljoenen zijn koningen, wereld genieters.

- Een 'wereld genieter' is iemand die zich te buiten gaat aan wereldse geneugten.

ਕਈ ਕੋਟਿ ਪੰਖੀ ਸਰਪ ਉਪਾਏ ॥

ka-ie koot pankhie sarap upaa-ee.

Miljoenen vogels en slangen zijn geschapen.

ਕਈ ਕੋਟਿ ਪਾਥਰ ਬਿਰਖ ਨਿਪਜਾਏ ॥

ka-ie koot paathar birakh nipdjaa-ee.
Miljoenen stenen en bomen zijn gecreeërd.

ਕਈ ਕੋਟਿ ਪਵਣ ਪਾਣੀ ਬੈਸੰਤਰ ॥

ka-ie koot pavan paanie bèèsantar.
Miljoenen winden, wateren en vuren.

ਕਈ ਕੋਟਿ ਦੇਸ ਭੂ ਮੰਡਲ ॥

ka-ie koot dees phoe mandal.
Miljoenen landen en streken in de wereld.

ਕਈ ਕੋਟਿ ਸਸੀਅਰ ਸੂਰ ਨਖੁਤ੍ਰੂ ॥

ka-ie koot sasie-ar soer nakh-tra.
Miljoenen manen, zonnen en sterren.

ਕਈ ਕੋਟਿ ਦੇਵ ਦਾਨਵ ਇੰਦ੍ਰ ਸਿਰਿ ਛਤ੍ਰੂ ॥

ka-ie koot deev daanav indra sir tchhatra.
Miljoenen halfgoden, demonen en Indras, dragen hun kroon.

- 'Dragen hun kroon' ook te vertalen als 'zitten onder hun vorstelijke luifel'.

ਸਗਲ ਸਮਗ੍ਰੀ ਅਪਨੈ ਸੂਤਿ ਧਾਰੈ ॥

sagal samagrie apnèè soet thaarèè.
Hij heeft heel de schepping aan Zijn draad geregen.

- 'Hij' slaat hier op de Schepper, God.

ਨਾਨਕ ਜਿਸੁ ਜਿਸੁ ਭਾਵੈ ਤਿਸੁ ਤਿਸੁ ਨਿਸਤਾਰੈ ॥੩॥

naanak djis djis phaavèè tis tis nistaarèè. (3)
Nanak, Hij bevrijdt hen die Hem plezieren. (3)

- 'Die Hem plezieren' of 'met wie Hij tevreden is'.
- 'Hij' en 'Hem' slaat hier op God.

ਕਈ ਕੋਟਿ ਰਾਜਸ ਤਾਮਸ ਸਾਤਕ ॥

ka-ie koot raadjas taamas saatak.

Miljoenen zijn in verwarring, duisternis of kalmte.

ਕਈ ਕੋਟਿ ਬੇਦ ਪੁਰਾਨ ਸਿਮ੍ਰਿਤਿ ਅਰੁ ਸਾਸਤ ॥

ka-ie koot beed puraan simrit ar saasat.

Miljoenen Veda's, Purana's, Simriti's en Shastra's.

- De 'Veda's' zijn de oudste Hindoe Heilige geschriften.
- De 'Purana's' zijn oude Hindoe geschriften die 18 verhalen bevatten, anders gezegd; er zijn 18 'Purana's' (heilige Hindoe boeken).
- 'Simriti's' zijn oude Hindoe geschriften.
- Er zijn 6 'Shastra's' boeken van Hindoe filosofie waarop elk een aparte Hindoe filosofie is gebaseerd.

ਕਈ ਕੋਟਿ ਕੀਏ ਰਤਨ ਸਮੁਦ ॥

ka-ie koot kie-ee ratan samud.

Miljoenen parels in de oceanen.

ਕਈ ਕੋਟਿ ਨਾਨਾ ਪ੍ਰਕਾਰ ਜੰਤ ॥

ka-ie koot naanaa prakaar djant.

Miljoenen schepsels, zoveel beschrijvingen.

ਕਈ ਕੋਟਿ ਕੀਏ ਚਿਰ ਜੀਵੇ ॥

ka-ie koot kie-ee tchir djieevee.

Miljoenen is een lang leven beschoren.

ਕਈ ਕੋਟਿ ਗਿਰੀ ਮੇਰ ਸੁਵਰਨ ਥੀਵੇ ॥

ka-ie koot girie meer suvran thieevee.

Miljoenen heuvels en bergen, van goud gemaakt.

ਕਈ ਕੋਟਿ ਜਖੁ ਕਿੰਨਰ ਪਿਸਾਚ ॥

ka-ie koot djakh kinnar pisaatch.

Miljoenen Yakhsha's, Kinnars en Pisachi.

- Een 'Yakhsha' is een dienaar van de '(af)God van rijkdom', ook een 'eerste rangs God.
- Een 'Kinnar' is een 'God van hemelse muziek' ook 'hemel zanger' of 'hemelse zanger'.
- Een 'Pisach' is een 'duivel' of 'satan', een wezen met een duivelse geest. 'Pisachi' is hier de meervoudsvorm van 'Pisach'.

ਕਈ ਕੋਟਿ ਭੂਤ ਪ੍ਰੇਤ ਸੂਕਰ ਮ੍ਰਿਗਾਚ ॥

ka-ie koot phoet preet soekar mrigaatch.

Miljoenen kwade natuur-geesten, varkens en tijgers.

ਸਭ ਤੇ ਨੇਰੈ ਸਭਹੂ ਤੇ ਦੂਰਿ ॥

sabh tee neerèè sabh hoe tee doer.

Hij is dichtbij alles, doch overal ver vandaan;

- 'Hij' slaat hier op God. Gekozen is hier voor 'Hij' alhoewel God noch mannelijk noch vrouwelijk is (of beide).

ਨਾਨਕ ਆਪਿ ਅਲਿਪਤੁ ਰਹਿਆ ਭਰਪੂਰਿ ॥੪॥

naanak aap alipat rahi-aa pharpoer. (4)

Nanak, Hijzelf blijft gescheiden, en toch alles doordringend. (4)

- 'Hijzelf' slaat hier op God.

ਕਈ ਕੋਟਿ ਪਾਤਾਲ ਕੇ ਵਾਸੀ ॥

ka-ie koot paataal kee vaasie.

Miljoenen bewonen de onderwerelden.

ਕਈ ਕੋਟਿ ਨਰਕ ਸੁਰਗ ਨਿਵਾਸੀ ॥

ka-ie koot narak surag nivaasie.

Miljoenen bevolken hemel en hel.

ਕਈ ਕੋਟਿ ਜਨਮਹਿ ਜੀਵਹਿ ਮਰਹਿ ॥

ka-ie koot djanmah djieveh mareh.

Miljoenen worden geboren, leven en sterven.

ਕਈ ਕੋਟਿ ਬਹੁ ਜੋਨੀ ਫਿਰਹਿ ॥

ka-ie koot bahu djoonie phireh.

Miljoenen reïncarneren steeds weer opnieuw.

ਕਈ ਕੋਟਿ ਬੈਠਤ ਹੀ ਖਾਹਿ ॥

ka-ie koot bèèthat hie khaahi.

Miljoenen zitten rustig te eten.

ਕਈ ਕੋਟਿ ਘਾਲਹਿ ਥਕਿ ਪਾਹਿ ॥

ka-ie koot khaaleh thak paahi.

Miljoenen zijn uitgeput van hun werk.

ਕਈ ਕੋਟਿ ਕੀਏ ਧਨਵੰਤ ॥

ka-ie koot kie-ee thanvant.

Miljoenen hebben rijkdom vergaard.

ਕਈ ਕੋਟਿ ਮਾਇਆ ਮਹਿ ਚਿੰਤ ॥

ka-ie koot maa-i-aa mah tchint.

Miljoenen zijn verstrikt in Maya.

- 'Maya' is wereldse verleiding.

ਜਹ ਜਹ ਭਾਣਾ ਤਹ ਤਹ ਰਾਖੇ ॥

djah djah phaanaa tah tah raakhee.

Zoals Hij wil, zo houdt Hij ons.

- 'Zoals' letterlijk 'waar, op welke plaats of welke omstandigheden/situatie, ook'.

- Zoals een boer zijn vee houdt.

ਨਾਨਕ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਹਾਥੇ ॥੫॥
naanak sabh kitchh prabh kèè haathee. (5)
Nanak, alles is in Gods handen. (5)

ਕਈ ਕੋਟਿ ਭਏ ਬੈਰਾਗੀ ॥
ka-ie koot pha-ee bèèraagie.
Miljoenen worden Bairagi's.

- Een 'Bairagi' is iemand die de wereld verzaakt, afstand doet van de wereld (kluizenaar) en alleen God lief heeft.

ਰਾਮ ਨਾਮ ਸੰਗਿ ਤਿਨਿ ਲਿਵ ਲਾਗੀ ॥
raam naam sang tin liv laagie.
Ze hechten zich aan Gods naam.

ਕਈ ਕੋਟਿ ਪ੍ਰਭ ਕਉ ਖੋਜੰਤੇ ॥
ka-ie koot prabh ka-o khoodjantee.
Miljoenen zoeken naar God,

ਆਤਮ ਮਹਿ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ਲਹੰਤੇ ॥
aatam meh paarbrahm lahantee.
en vinden de opperste Heer in hun ziel.

- 'Ziel' of 'geest'.

ਕਈ ਕੋਟਿ ਦਰਸਨ ਪ੍ਰਭ ਪਿਆਸ ॥
ka-ie koot darsan prabh pi-aas.
Miljoenen dorsten naar Gods Darshan.

- 'Darhan' is Gods gezegende blik.

ਤਿਨ ਕਉ ਮਿਲਿਓ ਪ੍ਰਭੁ ਅਬਿਨਾਸ ॥
tin ka-o mili-oo arabh abinaas.
Zij ontmoeten God, de Eeuwige.

ਕਈ ਕੋਟਿ ਮਾਗਹਿ ਸਤਸੰਗੁ ॥

ka-ie koot maagah satsang.

Miljoenen bidden voor gezelschap van Heiligen.

ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਤਿਨ ਲਾਗਾ ਰੰਗੁ ॥

paarbrahm tin laagaa rang.

Zij zijn doordrongen met liefde voor de hoogste God.

ਜਿਨ ਕਉ ਹੋਏ ਆਪਿ ਸੁਪ੍ਰਸੰਨ ॥

djin ka-o hoo-ee aap suprasan.

Diegene met wie Hij tevreden is,

ਨਾਨਕ ਤੇ ਜਨ ਸਦਾ ਧਨਿ ਧੰਨਿ ॥੬॥

naanak tee djan sadaa than than. (6)

Nanak, zijn gezegend, eeuwig gezegend. (6)

ਕਈ ਕੋਟਿ ਖਾਣੀ ਅਰੁ ਖੰਡ ॥

ka-ie koot khaanie ar khand.

Miljoenen scheppings-velden en melkwegstelsels.

- 'Scheppings-velden' of 'velden der schepping' ook 'bronnen van creatie'.

- 'Melkwegstelsels' wordt soms ook vertaald met 'galaxies' of 'continenten'?

ਕਈ ਕੋਟਿ ਅਕਾਸ ਬ੍ਰਹਮੰਡ ॥

ka-ie koot akaas brahmand.

Miljoenen hemelgewelven en zonnenstelsels.

- 'Hemelgewelven' of 'luchten' ook 'etherische hemelen' genoemd.

ਕਈ ਕੋਟਿ ਹੋਏ ਅਵਤਾਰ ॥

ka-ie koot hoo-ee avtaar.

Miljoenen goddelijke reïncarnaties.

ਕਈ ਜੁਗਤਿ ਕੀਨੇ ਬਿਸਥਾਰ ॥

ka-ie djugat kienoo bisthaar.

Op zoveel manieren, heeft Hij zich ontvouwd.

- 'Ontvouwd' of 'verspreid' / 'geopenbaart'.

ਕਈ ਬਾਰ ਪਸਰਿਓ ਪਾਸਾਰ ॥

ka-ie baar pasri-oo paasaar.

Zo vaak, heeft hij zijn expansie geëxpandeerd.

ਸਦਾ ਸਦਾ ਇਕੁ ਏਕੰਕਾਰ ॥

sadaa sadaa ik eekankaar.

Eeuwig en altijd, de Ene, de Ene God.

- Merk op dat 'Eék-Aonkaar (Een God) hier voluit is uitgeschreven.

ਕਈ ਕੋਟਿ ਕੀਨੇ ਬਹੁ ਭਾਤਿ ॥

ka-ie koot kienee bahu phaat.

Miljoenen geschapen in verschillende vormen.

ਪ੍ਰਭ ਤੇ ਹੋਏ ਪ੍ਰਭ ਮਾਹਿ ਸਮਾਤਿ ॥

prabh tee hoo-ee prabh maahi samaat.

Uit God ontstaan en weer opgaande in God.

ਤਾ ਕਾ ਅੰਤੁ ਨ ਜਾਨੈ ਕੋਇ ॥

taa kaa ant na djaanèè koo-i.

Niemand kent Zijn grenzen.

ਆਪੇ ਆਪਿ ਨਾਨਕ ਪ੍ਰਭੁ ਸੋਇ ॥੧॥

aapee aap naanak prabh soo-i. (7)

Van en door Hemzelf, Nanak, bestaat God. (7)

ਕਈ ਕੋਟਿ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਕੇ ਦਾਸ ॥

ka-ie koot paarbrahm kee daas.

Miljoenen zijn slaaf van de opperste Heer.

ਤਿਨ ਹੋਵਤ ਆਤਮ ਪਰਗਾਸ ॥

tin hoovat aatam pargaas.
Hun zielen zijn verlicht.

ਕਈ ਕੋਟਿ ਤਤ ਕੇ ਬੇਤੇ ॥

ka-ie koot tat kee beete.
Miljoenen kennen de werkelijkheid.

ਸਦਾ ਨਿਹਾਰਹਿ ਏਕੋ ਨੇਤ੍ਰੇ ॥

sadaa nihaarahi eekoo neetree.
Zij staren eeuwig naar de Ene alleen.

- De 'Ene' is God.

ਕਈ ਕੋਟਿ ਨਾਮ ਰਸੁ ਪੀਵਹਿ ॥

ka-ie koot naam ras pieveh.
Miljoenen drinken de essentie van de Naam.

- Met 'de Naam' wordt meer bedoeld dan Gods naam, eerder Gods identiteit.

ਅਮਰ ਭਏ ਸਦ ਸਦ ਹੀ ਜੀਵਹਿ ॥

amar pha-ee sad sad hie djieveh.
Zij worden onsterfelijk en leven voor eeuwig.

ਕਈ ਕੋਟਿ ਨਾਮ ਗੁਨ ਗਾਵਹਿ ॥

ka-ie koot naam gun gaavahi.
Miljoenen zingen lof van de Naam.

ਆਤਮ ਰਸਿ ਸੁਖਿ ਸਹਜਿ ਸਮਾਵਹਿ ॥

aatam ras sukh sahdj samaavahi.
Ze zijn doordrongen met intuïtieve vrede en vreugde.

- 'Intuïtieve vrede en vreugde' ook 'Goddelijk genot en eeuwige zaligheid'.

ਅਪੁਨੇ ਜਨ ਕਉ ਸਾਸਿ ਸਾਸਿ ਸਮਾਰੇ ॥

apunee djan ka-o saas saas samaaree.

Hij herinnert zich Zijn dienaars met elke ademtocht.

- 'Hij' is God.

ਨਾਨਕ ਓਇ ਪਰਮੇਸੁਰ ਕੇ ਪਿਆਰੇ ॥੮॥੧੦॥

naanak oo-i parmeesur kee pi-aaree. (8|10)

*Nanak, zij zijn de geliefden van de Trancendente Heer.
(8/10)*

- De 'Trancendente Heer' is God.

|10) Bovenstaand 8 stappen gaan over de verschillende soorten mensen en dingen, zowel goede als slechte. Hoe de verwaande mensen blindelings hun fundametele aard (instinct) volgen, terwijl de zoekers en zieners, die de genade van God krijgen, het doel van dit leven bereiken. De krachten van de mens zijn beperkt; hoe meer hij weet, hoe minder hij weet.

ਸਲੋਕੁ ॥

salook.

Shalok:

- Een 'Shalok' is een toegevoegd vers. Soms als laatste soms ook aan het begin.

ਕਰਣ ਕਾਰਣ ਪ੍ਰਭੁ ਏਕੁ ਹੈ ਦੂਸਰ ਨਾਹੀ ਕੋਇ ॥

karan kaaran prabh eek hèè doesar naahie koo-i.

God alleen is de uitvoerder van daden, er is geen ander.

ਨਾਨਕ ਤਿਸੁ ਬਲਿਹਾਰਣੈ ਜਲਿ ਥਲਿ ਮਹੀਅਲਿ ਸੋਇ ॥੧॥

naanak tis balihaarnèè djal thal mahie-al soo-i. (1)

Nanak, ik ben een offer aan Hem die land, water, lucht en onderwereld doordringt. (1)

ਅਸਟਪਦੀ ॥

asatpadie.

Acht stappen:

- Hier is de letterlijke vertaling gegeven van 'Astapadie' als 8 stappen. Elk van de 24 'delen' van Sukhmanie bevat namelijk 8 'verzen' die als stappen naar een bepaald 'doel' of 'conclusie' leiden.

ਕਰਨ ਕਰਾਵਨ ਕਰਨੈ ਜੋਗੁ ॥

karan karaavan karnèè djoog.

De uitvoerder, de Oorzaak der oorzaken, kan alles doen.

- De 'Uitvoerder' en 'Oorzaak der oorzaken' is God.

ਜੋ ਤਿਸੁ ਭਾਵੈ ਸੇਈ ਹੋਗੁ ॥

djoo tis phaavèè soo-ie hoog.

Dat wat Hem tevreden stelt, gebeurt.

- 'Hem' is God.

ਖਿਨ ਮਹਿ ਥਾਪਿ ਉਥਾਪਨਹਾਰਾ ॥

khin meh thaap uthaapanhaaraa.

In een ogenblik, creëert en vernietigt Hij.

ਅੰਤੁ ਨਹੀ ਕਿਛੁ ਪਾਰਾਵਾਰਾ ॥

ant nahie kitchh paaraavaaraa.

Hij kent geen einde, geen limiet.

ਹੁਕਮੇ ਧਾਰਿ ਅਧਰ ਰਹਾਵੈ ॥

hukmee thaar adhar rahaavèè.

Naar Zijn bevel, is de aarde gemaakt en onderhouden.

- 'Maakte' of installeerde.
- 'Onderhouden' of 'zonder steun op zijn plaats gehouden'.

ਹੁਕਮੇ ਉਪਜੈ ਹੁਕਮਿ ਸਮਾਵੈ ॥

hukmee updjèè hukam samaavèè.
Naar Zijn bevel gemaakt, naar Zijn bevel opgelost.

- Naar Zijn bevel is alles gemaakt, naar Zijn bevel lost het weer op in Hem.

ਹੁਕਮੇ ਉਚ ਨੀਚ ਬਿਉਹਾਰ ॥

hukmee oetch nietch bi-ohaar.
Naar Zijn bevel is iemand's bezigheid hoog of laag.

- 'Bezigheid' of 'beroep'.

ਹੁਕਮੇ ਅਨਿਕ ਰੰਗ ਪਰਕਾਰ ॥

hukmee anik rang parkaar.
Naar Zijn bevel zijn er zoveel kleuren en vormen.

ਕਰਿ ਕਰਿ ਦੇਖੈ ਅਪਨੀ ਵਡਿਆਈ ॥

kar kar deekhèè apnie vadi-aa-ie.
De schepping geschapen, aanschouwd Hij Zijn grootsheid.

ਨਾਨਕ ਸਭ ਮਹਿ ਰਹਿਆ ਸਮਾਈ ॥੧॥

naanak sabh meh rahi-aa samaa-ie. (1)
Nanak, Hij doordringt alles. (1)

ਪ੍ਰਭ ਭਾਵੈ ਮਾਨੁਖ ਗਤਿ ਪਾਵੈ ॥

prabh phaavèè maanukh gat paavèè.
Als het God bevalt, wordt je verlost.

ਪ੍ਰਭ ਭਾਵੈ ਤਾ ਪਾਥਰ ਤਰਾਵੈ ॥

prabh phaavèè taa paathar taraavèè.
Als het God bevalt, kunnen stenen zwemmen.

ਪ੍ਰਭ ਭਾਵੈ ਬਿਨੁ ਸਾਸ ਤੇ ਰਾਖੈ ॥

prabh phaavèè bin saas tee raakhèè.
Als het God bevalt wordt je levensloos lijf behouden.

- 'Zonder leven' letterlijk 'zonder de levensadem'.

ਪ੍ਰਭ ਭਾਵੈ ਤਾ ਹਰਿ ਗੁਣ ਭਾਖੈ ॥

prabh phaavèè taa har gun phaakhèè.
Als het God bevalt, zing je Gods lofzang.

ਪ੍ਰਭ ਭਾਵੈ ਤਾ ਪਤਿਤ ਉਧਾਰੈ ॥

prabh phaavèè taa patit udhaarèè.
Als het God bevalt, worden zondaars gered.

ਆਪਿ ਕਰੈ ਆਪਨ ਬੀਚਾਰੈ ॥

aap karèè aapan bietchaarèè.
Hijzelf handelt, Hijzelf bezint.

ਦੁਹਾ ਸਿਰਿਆ ਕਾ ਆਪਿ ਸੁਆਮੀ ॥

duhaa siri-aa kaa aap su-aamie.
Hijzelf is Meester van beide werelden.

- 'Beide werelden' of 'beide einden'.

ਖੇਲੈ ਬਿਗਸੈ ਅੰਤਰਜਾਮੀ ॥

kheelèè bigsèè antardjaamie.
De Kenner van harten, speelt en geniet.

ਜੇ ਭਾਵੈ ਸੋ ਕਾਰ ਕਰਾਵੈ ॥

djo phaavèè soo kaar karaavèè.
Naar Zijn wil, doet de mens het werk.

ਨਾਨਕ ਦ੍ਰਿਸਟੀ ਅਵਰੁ ਨ ਆਵੈ ॥੨॥

naanak dristie avar na aavèè. (2)
Nanak ziet geen ander dan Hem. (2)

- 'Hem' is natuurlijk God.

ਕਹੁ ਮਾਨੁਖ ਤੇ ਕਿਆ ਹੋਇ ਆਵੈ ॥

kahu maanukh tee ki-aa hoo-i aavèè.
Zeg me, wat kan de sterveling doen?

ਜੇ ਤਿਸੁ ਭਾਵੈ ਸੋਈ ਕਰਾਵੈ ॥

djo tis phaavèè soo-ie karaavèè.
Wat God genoeg doet laat Hij ons doen.

ਇਸ ਕੈ ਹਾਥਿ ਹੋਇ ਤਾ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਲੇਇ ॥

is kèè haath hoo-i taa sabh kitchh lee-ie.
Als het aan ons ligt zouden we alles weggraaien.

ਜੇ ਤਿਸੁ ਭਾਵੈ ਸੋਈ ਕਰੇਇ ॥

djo tis phaavèè soo-ie karee-i.
Hij doet wat Hem tevreden stelt.

- 'Hij' en 'Hem' is hier God.

ਅਨਜਾਨਤ ਬਿਖਿਆ ਮਹਿ ਰਚੈ ॥

andjaanat bikhi-aa meh ratchèè.
Door onwetentheid is de mens zondig.

- 'Zondig' of 'corrupt'.

ਜੇ ਜਾਨਤ ਆਪਨ ਆਪ ਬਚੈ ॥

djee djaanat aapan aap batchèè.
Als hij beter wist, zou hij zichzelf redden.

- 'Hij' slaat hier op de mens.

- 'Beter wist' of 'God beter zou kennen'.

ਭਰਮੇ ਭੂਲਾ ਦਹ ਦਿਸਿ ਧਾਵੈ ॥

pharmee phoolaa dah dis thaavèè.
Misleid door twijfel, dwaalt hij in tien richtingen.

- 'Hij' slaat hier op de mens.
- 'Tien richtingen' zouden de 8 kompas richtingen zijn (N,NO,O,ZO,Z,ZW,W,NW) plus omhoog en omlaag.

ਨਿਮਖ ਮਾਹਿ ਚਾਰਿ ਕੁੰਟ ਫਿਰਿ ਆਵੈ ॥

nimakh maahi tchaar kurt phir aavèè.

in een flits gaat hij vier hoeken om en komt weer terug.

- 'Hij' slaat hier op de mens of eigenlijk zijn gedachten.
- 'In een flits' of 'in een ogenblik'.
- Dit is een beeldspraak voor de 'cirkel' redeneringen van mensen. Hun gedachten gaan vier keer de hoek om en zijn dan weer terug bij het begin.

ਕਰਿ ਕਿਰਪਾ ਜਿਸੁ ਅਪਨੀ ਭਗਤਿ ਦੇਇ ॥

kar kirpaa djis apnie phagat dee-i.

Zij die de Heer zegent met Zijn aanbidding,

ਨਾਨਕ ਤੇ ਜਨ ਨਾਮਿ ਮਿਲੇਇ ॥੩॥

naanak tee djan naam milee-i. (3)

Nanak, worden geabsorbeerd in de Naam. (3)

- 'De Naam' of 'Zijn naam' of 'Gods naam', Waheguru. Met 'Naam' wordt in het algemeen veel meer bedoeld dan alleen 'naam' maar het verwijst ook naar Gods identiteit, Gods wezen.

ਖਿਨ ਮਹਿ ਨੀਚ ਕੀਟ ਕਉ ਰਾਜ ॥

khin meh nietch kiet ka-o raadj.

In een ogenblik, veranderd de worm in een koning.

ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਗਰੀਬ ਨਿਵਾਜ ॥

paarbrahm garieb nivaadj.

De opperste Heer is de Beschermmer van de nederigen.

ਜਾ ਕਾ ਦ੍ਰਿਸਟਿ ਕਛੂ ਨ ਆਵੈ ॥

djaa kaa drisat katchhoe na aavèè.

Iemand die geheel onzichtbaar is,

- 'Onzichtbaar' is hier figuurlijk bedoeld, als in niet opvallend.

ਤਿਸੁ ਤਤਕਾਲ ਦਹ ਦਿਸ ਪ੍ਰਗਟਾਵੈ ॥

tis tatkaal dah dis pragtaavèè.

wordt plotseling beroemd in tien richtingen.

- 'Tien richtingen' zouden de 8 kompas richtingen zijn (N,NO,O,ZO,Z,ZW,W,NW) plus omhoog en omlaag.

ਜਾ ਕਉ ਅਪੁਨੀ ਕਰੈ ਬਖਸੀਸ ॥

djaa ka-o apunie karèè bakhsies.

Diegene aan wie Hij Zijn zegen schenkt,

ਤਾ ਕਾ ਲੇਖਾ ਨ ਗਨੈ ਜਗਦੀਸ ॥

taa kaa leekhaa na ganèè djagdies.

wordt de de Wereldheer niet afgerekent.

- De 'Wereldheer' of 'Heer van de wereld' is God.

ਜੀਉ ਪਿੰਡੁ ਸਭ ਤਿਸ ਕੀ ਰਾਸਿ ॥

djee-o pind sabh tis kie raas.

Ziel en lichaam zijn beide Zijn eigendom.

- 'Eigendom' of 'kapitaal'.

ਘਟਿ ਘਟਿ ਪੂਰਨ ਬ੍ਰਹਮ ਪ੍ਰਗਾਸ ॥

khat khat poeran brahm pragaas.

De perfecte Heer verlicht elk hart.

ਅਪਨੀ ਬਣਤ ਆਪਿ ਬਨਾਈ ॥

apnie banat aap banaa-ie.

Hijzelf vormde Zijn eigen handwerk.

ਨਾਨਕ ਜੀਵੈ ਦੇਖਿ ਬਡਾਈ ॥੪॥

naanak djievèè deekh badaa-ie. (4)

Nanak leeft door Zijn grootsheid te aanschouwen. (4)

ਇਸ ਕਾ ਬਲੁ ਨਾਹੀ ਇਸੁ ਹਾਥ ॥

is kaa bal naahie is haath.

Stervelingen hebben hun kracht niet in eigen hand.

ਕਰਨ ਕਰਾਵਨ ਸਰਬ ਕੇ ਨਾਥ ॥

karan karaavan sarab koo naath.

De oorzaak van oorzaken is de Heer van allen.

ਆਗਿਆਕਾਰੀ ਬਪੁਰਾ ਜੀਉ ॥

aagi-aakaarie bapuraa djie-o.

De hulplozen vallen onder Zijn bevel.

ਜੇ ਤਿਸੁ ਭਾਵੈ ਸੇਈ ਫੁਨਿ ਥੀਉ ॥

djoo tis phaavèè soo-ie phun thie-o.

Wat Hem tevreden stelt, zal uiteindelijk gebeuren.

ਕਬਹੂ ਉਚ ਨੀਚ ਮਹਿ ਬਸੈ ॥

kabhoe oetch nietch meh basèè.

Soms zijn ze in extase, soms zijn ze depressief.

ਕਬਹੂ ਸੋਗ ਹਰਖ ਰੰਗਿ ਹਸੈ ॥

kabhoe soog harakh rang hasèè.

Soms zijn ze bedroeft, soms lachen ze van vreugde.

- Ze lachen van vreugde en plezier.

ਕਬਹੂ ਨਿੰਦ ਚਿੰਦ ਬਿਉਹਾਰ ॥

kabhoe nind tchind bi-ohaar.

Soms zijn ze bezig met laster en zorgen.

- 'Zorgen' of 'angst' of 'begeerte'.

ਕਬਹੂ ਉਭ ਅਕਾਸ ਪਇਆਲ ॥

kabhoe oebh akaas pa-i-aal.

Soms zijn ze in de hemel, soms in de hel.

- 'Hemel' is de vertaling van 'Akasha' een Sanskrit woord dat 'hemel/lucht', 'ruimte' of 'ether' betekend.
- 'Hel' is letterlijk 'Onderwereld'.

ਕਬਹੂ ਬੇਤਾ ਬ੍ਰਹਮ ਬੀਚਾਰ ॥

kabhoe beetaa brahm bietchaar.

Soms kennen ze bezinning op God.

- Ook vertaald als 'Soms zijn ze de kenners van Gods kennis.'

ਨਾਨਕ ਆਪਿ ਮਿਲਾਵਣਹਾਰ ॥੫॥

naanak aap milaavanhaar. (5)

Nanak, God zelf verenigt zē met Hemzelf. (5)

ਕਬਹੂ ਨਿਰਤਿ ਕਰੈ ਬਹੁ ਭਾਤਿ ॥

kabhoe nirat karèè bahu phaata.

Soms dansen ze in allerlei stijlen.

ਕਬਹੂ ਸੋਇ ਰਹੈ ਦਿਨੁ ਰਾਤਿ ॥

kabhoe soo-ie rahèè din raat.

Soms slapen ze dag en nacht.

ਕਬਹੂ ਮਹਾ ਕ੍ਰੋਧ ਬਿਕਰਾਲ ॥

kabhoe mahaa kroodh bikraal.

Soms zijn ze vreselijk, in machtige toorn.

- 'Vreselijk' of 'ontzagwekkend.'
- 'Machtige toorn' of 'verschrikkelijke woede'.

ਕਬਹੂ ਸਰਬ ਕੀ ਹੇਤ ਰਵਾਲ ॥

kabahoen sarab kie hoot ravaal.

Soms zijn ze het stof op ieders voeten.

ਕਬਹੂ ਹੋਇ ਬਹੈ ਬਡ ਰਾਜਾ ॥

kabhoe hoo-ie bahèè bad raadjaa.
Soms zitten ze als grote koningen.

- 'Grote' is hier figuurlijk bedoeld.

ਕਬਹੂ ਭੇਖਾਰੀ ਨੀਚ ਕਾ ਸਾਜਾ ॥

kabahu phekhaarie nietch kaa saadjaa.
Soms gaan ze gekleed als bedelaar.

ਕਬਹੂ ਅਪਕੀਰਤਿ ਮਹਿ ਆਵੈ ॥

kabhoe apkierat meh aavèè.
Soms hebben ze een slechte reputatie.

ਕਬਹੂ ਭਲਾ ਭਲਾ ਕਹਾਵੈ ॥

kabhoe phalaa phalaa kahaavèè.
Soms staan ze als erg goed bekend.

ਜਿਉ ਪ੍ਰਭੁ ਰਾਖੈ ਤਿਵ ਹੀ ਰਹੈ ॥

dji-o prabh raakhèè tiv hie rahèè.
Zoals God ze houdt, blijven ze.

- 'Ze houdt' in de zin van zoals de mens dieren 'houdt' zo 'houdt' God de mens. De mens is zelf niet in staat zijn lot te veranderen.

ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਨਾਨਕ ਸਚੁ ਕਹੈ ॥੬॥

gur prasaad naanak satch kahèè. (6)
Door Goeroes gratie, verteld Nanak de waarheid. (6)

ਕਬਹੂ ਹੋਇ ਪੰਡਿਤੁ ਕਰੇ ਬਖਾਨੁ ॥

kabhoe hoo-ie pandit karee bakh-haan.
Soms geven ze lezingen als geleerden.

ਕਬਹੂ ਮੇਨਿਧਾਰੀ ਲਾਵੈ ਧਿਆਨੁ ॥

kabhoe moonidhaarie laavèè thi-aan.
Soms houden ze zich still in diepe meditatie.

ਕਬਹੂ ਤਟ ਤੀਰਥ ਇਸਨਾਨ ॥

kabhoe tat tirath isnaan.
Soms baden ze in pelgrimsplaatsen.

ਕਬਹੂ ਸਿਧ ਸਾਧਿਕ ਮੁਖਿ ਗਿਆਨ ॥

kabhoe sidh saadhik mukh gi-aan.
Soms, als Sidh of zoeker, verkondigen ze wijsheid.

- 'Wijsheid' is hier 'spirituele wijsheid'.

ਕਬਹੂ ਕੀਟ ਹਸਤਿ ਪਤੰਗ ਹੋਇ ਜੀਆ ॥

kabhoe kiet hasat patang hoo-i djie-aa.
Soms worden ze wormen, olifanten of motten,

ਅਨਿਕ ਜੋਨਿ ਭਰਮੈ ਭਰਮੀਆ ॥

anik djoon pharmèè pharmie-aa.
en dwalen rond in eindeloze reïncarnaties.

ਨਾਨਾ ਰੂਪ ਜਿਉ ਸ੍ਵਾਗੀ ਦਿਖਾਵੈ ॥

naanaa roep dji-o svaagie dikhaavèè.
Ze varieëren in vermomming als acteurs.

ਜਿਉ ਪ੍ਰਭ ਭਾਵੈ ਤਿਵੈ ਨਚਾਵੈ ॥

dji-o prabh phaavèè tivèè natchaavèè.
Als het God pleziert, dansen zij.

- Je zou ook kunnen zeggen; 'Ze dansen naar God's pijpen'.

ਜੋ ਤਿਸੁ ਭਾਵੈ ਸੋਈ ਹੋਇ ॥

djoo tis phaavèè soo-ie ho-i.
Wat Hem ook tevreden stelt zal gebeuren.

ਨਾਨਕ ਦੂਜਾ ਅਵਰੁ ਨ ਕੋਇ ॥੭॥

naanak doedjaa avar na koo-i. (7)
Nanak, er is geen ander. (7)

ਕਬਹੂ ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਇਹੁ ਪਾਵੈ ॥

kabhu saadhsangat ih paavèè.
Soms krijgt hij gezelschap van heilige.

- 'Krijgt' of 'verkrijgt'.
- 'Hij' of 'deze man, dit wezen'.

ਉਸੁ ਅਸਥਾਨ ਤੇ ਬਹੁਰਿ ਨ ਆਵੈ ॥

us asthaan tee bahur na aavèè.
Van die plaats hoeft hij niet terug te keren.

- Hoeft de mens niet terug te keren in reïncarnatie.

ਅੰਤਰਿ ਹੋਇ ਗਿਆਨ ਪਰਗਾਸੁ ॥

antar hoo-i gi-aan pargaas.
Het licht van spirituele wijsheid daagt van binnen.

- 'Spirituele' of 'Goddelijke'.

ਉਸੁ ਅਸਥਾਨ ਕਾ ਨਹੀ ਬਿਨਾਸੁ ॥

us asthaan kaa nahie binaas.
Die plaats zal niet vergaan.

ਮਨ ਤਨ ਨਾਮਿ ਰਤੇ ਇਕ ਰੰਗਿ ॥

man tan naam ratee ik rang.
Lichaam en geest zijn gekleurd met de Naam van de Ene.

- 'Man' is hier vertaald met 'geest' maar het kan ook 'hart' of 'ziel' zijn.

ਸਦਾ ਬਸਹਿ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਕੈ ਸੰਗਿ ॥

sadaa basah paar-brahm kèè sang.
Hij blijft eeuwig bij de opperste Heer.

ਜਿਉ ਜਲ ਮਹਿ ਜਲੁ ਆਇ ਖਟਾਨਾ ॥

dji-o djal meh djal aa-ie khaṭānaa.
Zoals water zich met water mengt,

- Het 'opgaan in God' wordt vaak vergeleken van het mengen van een druppel (de mens) in de oceaan (God).

ਤਿਉ ਜੇਤੀ ਸੰਗਿ ਜੇਤਿ ਸਮਾਨਾ ॥

ti-o djootie sang djoot samaanaa.
gaat zijn licht op in het Licht.

- 'Zijn' slaat hier op de mens wiens 'geest' of 'ziel' op gaat in God.

ਮਿਟਿ ਗਏ ਗਵਨ ਪਾਏ ਬਿਸ੍ਰਾਮ ॥

mit ga-ee gavan paa-ee bisraam.
Reïncarnatie stopt en eeuwige vrede is gevonden.

ਨਾਨਕ ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਦ ਕੁਰਬਾਨ ॥੮॥੧੧॥

naanak prabh kèè sad kurbaan. (8|11)
Nanak is voor altijd een offer aan God. (8|11)

|11) In bovenstaande 8 stappen vertelt de Goeroe ons dat de zachtmoedige en nederige de liefde van God wint, terwijl de hooghartige en de ijdele geen vrede of vreugde vind. Verlangens van de mens zijn eindeloos zoals zijn begeerten verzoening voorbij zijn. Het is pas wanneer zijn tijd komt dat hij zich aansluit bij het gezelschap van de heilige en dan krijgt hij een glimp van Gods licht, vanbinnen. Zo'n man weet dat het ware geluk van een dergelijke visie een krachtig zegen is.

ਸਲੋਕੁ ॥

salook.

Shalok:

- Een 'Shalok' is een toegevoegd vers. Soms als laatste soms ook aan het begin.

ਸੁਖੀ ਬਸੈ ਮਸਕੀਨੀਆ ਆਪੁ ਨਿਵਾਰਿ ਤਲੇ ॥

sukhie basèè maskienie-aa aap nivaar talee.

De nederigen zijn in vrede, egoïsme beteugeld, zijn ze gedwee.

ਬਡੇ ਬਡੇ ਅਹੰਕਾਰੀਆ ਨਾਨਕ ਗਰਬਿ ਗਲੇ ॥੧॥

badee badee ahankaarie-aa naanak garab galee. (1)

De trotsen en arroganten, Nanak, worden verteerd door hun trots. (1)

- 'Trots' of 'hoogmoedig'.

ਅਸਟਪਦੀ ॥

astapadee.

Acht stappen:

- Hier is de letterlijke vertaling gegeven van 'Astapadie' als 8 stappen. Elk van de 24 'delen' van Sukhmanie bevat namelijk 8 'verzen' die als stappen naar een bepaald 'doel' of 'conclusie' leiden.

ਜਿਸ ਕੈ ਅੰਤਰਿ ਰਾਜ ਅਭਿਮਾਨੁ ॥

djjs kèè antar raadj abhimaan.

Degene die de trots van macht in zich heeft,

ਸੋ ਨਰਕਪਾਤੀ ਹੋਵਤ ਸੁਆਨੁ ॥

soo narakpaatie hoovat su-aan.

zal een hond worden en dwalen in de hel.

ਜੋ ਜਾਨੈ ਮੈ ਜੋਬਨਵੰਤੁ ॥

djoo djaanèè mèè djoobanvant.

Degene die zich hoogmoedig jeugdig schoon acht,

ਸੋ ਹੋਵਤ ਬਿਸਟਾ ਕਾ ਜੰਤੁ ॥

soo hoovat bistaa kaa djant.
zal als een made in de mest worden.

ਆਪਸ ਕਉ ਕਰਮਵੰਤੁ ਕਹਾਵੈ ॥

aapas ka-o karamvant kahaavèè.
Degene die beweert deugdzaam te handelen,

ਜਨਮਿ ਮਰੈ ਬਹੁ ਜੋਨਿ ਭ੍ਰਮਾਵੈ ॥

djanam marèè bahu djoon phramaavèè.
leeft, sterft en dwaalt door ontelbare reïncarnaties.

ਧਨ ਭੂਮਿ ਕਾ ਜੇ ਕਰੈ ਗੁਮਾਨੁ ॥

than phoom kaa djoo karèè gumaan.
Degene die trots is op rijkdom en land

ਸੋ ਮੂਰਖੁ ਅੰਧਾ ਅਗਿਆਨੁ ॥

soo moerakh andhaa agi-aan.
is een dwaas, blind en onwetend.

ਕਰਿ ਕਿਰਪਾ ਜਿਸ ਕੈ ਹਿਰਦੈ ਗਰੀਬੀ ਬਸਾਵੈ ॥

kar kirpaa djis kèè hirdèè gariebie basaavèè.
Degene wiens hart gezegend is met nederigheid.

- 'Gezegend' genadig door God gezegend.

ਨਾਨਕ ਈਹਾ ਮੁਕਤੁ ਆਗੈ ਸੁਖੁ ਪਾਵੈ ॥੧॥

naanak iehaa mukat aagèè sukh paavèè. (1)
Nanak, vind hier bevrijding en vrede in het hiernamaals.
(1)

- 'Bevrijding', 'redding' of 'verlossing'.

ਧਨਵੰਤਾ ਹੋਇ ਕਰਿ ਗਰਬਾਵੈ ॥

thanvanta hoo-i kar garbaavèè.

Degene die rijk wordt en daar trots op is,

ਤ੍ਰਿਣ ਸਮਾਨਿ ਕਛੁ ਸੰਗਿ ਨ ਜਾਵੈ ॥

trin samaan katchh sang na djaavèè.

nog geen strootje zal met hem meegaan.

ਬਹੁ ਲਸਕਰ ਮਾਨੁਖ ਉਪਰਿ ਕਰੇ ਆਸ ॥

bahu laskar maanukh oepar karee aas.

Degen die zijn hoop vestigt op een groot leger.

ਪਲ ਭੀਤਰਿ ਤਾ ਕਾ ਹੋਇ ਬਿਨਾਸ ॥

pal phietar taa kaa hoo-i binaas.

zal in een ogenblik teloor gaan.

- 'Teloort gaan' als in 'vernietigd worden', 'verdwijnen'.

ਸਭ ਤੇ ਆਪ ਜਾਨੈ ਬਲਵੰਤੁ ॥

sabh tee aap djaanèè balvant.

Degene die zich de sterkste van allen waant,

ਖਿਨ ਮਹਿ ਹੋਇ ਜਾਇ ਭਸਮੰਤੁ ॥

khin meh hoo-i djaa-i phasmant.

zal in een flits tot as vergaan.

ਕਿਸੈ ਨ ਬਦੈ ਆਪਿ ਅਹੰਕਾਰੀ ॥

kisèè na badèè aap ahankaarie.

Degene die trots anderen veracht,

ਧਰਮ ਰਾਇ ਤਿਸੁ ਕਰੇ ਖੁਆਰੀ ॥

tharam raa-i tis karee khu-aarie.

de rechtvaardige Rechter zal hem vernederen.

- 'Rechtvaardige Rechter' letterlijk 'de koning van dharma' ('dharm raai').
- 'Vernederen' of 'tot schande maken'.

ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਜਾ ਕਾ ਮਿਟੈ ਅਭਿਮਾਨੁ ॥

gur prasaad djaa kaa mitèè abhimaan.

Degene die, door Goeroes genade, zijn ego uitschakelt,

ਸੇ ਜਨੁ ਨਾਨਕ ਦਰਗਹ ਪਰਵਾਨੁ ॥੨॥

soo djan naanak dargeh parvaan. (2)

Nanak, wordt acceptabel in Gods hof. (2)

ਕੋਟਿ ਕਰਮ ਕਰੈ ਹਉ ਧਾਰੇ ॥

koot karam karèè ha-o thaaree.

Als iemand, uit trots, miljoenen goede daden doet,

- 'Uit trots' of 'vanuit zijn ego'.

ਸ੍ਰਮੁ ਪਾਵੈ ਸਗਲੇ ਬਿਰਥਾਰੇ ॥

sram paavèè saglee birthaaree.

ervaart hij alleen problemen; dat alles is te vergeefs.

ਅਨਿਕ ਤਪਸਿਆ ਕਰੇ ਅਹੰਕਾਰ ॥

anik tapasi-aa karee ahankaar.

Als iemand boete doet uit zelfzucht en hoogmoed,

ਨਰਕ ਸੁਰਗ ਫਿਰਿ ਫਿਰਿ ਅਵਤਾਰ ॥

narak surag phir phir avtaar.

word hij steeds opnieuw herboren in hemel en hel.

- 'Word herboren' of 'reïncarneerd'.

ਅਨਿਕ ਜਤਨ ਕਰਿ ਆਤਮ ਨਹੀ ਦ੍ਰਵੈ ॥

anik djatan kar aatam nahie dravèè.

Als iemand zich inspant maar zijn ziel niet verzacht,

ਹਰਿ ਦਰਗਹ ਕਹੁ ਕੈਸੇ ਗਵੈ ॥

har dargeh kahu kèèsee gavèè.
hoe komt hij dan in het hof van de Heer?

ਆਪਸ ਕਉ ਜੇ ਭਲਾ ਕਹਾਵੈ ॥

aapas ka-o djoo phalaa kahaavèè.
Als iemand zichzelf goed noemt,

ਤਿਸਹਿ ਭਲਾਈ ਨਿਕਟਿ ਨ ਆਵੈ ॥

tiseh phalaa-ie nikat na aavèè.
komt goedheid bij hem niet in de buurt.

ਸਰਬ ਕੀ ਰੇਨ ਜਾ ਕਾ ਮਨੁ ਹੋਇ ॥

sarab kie reen djaa kaa man hoo-i.
Als iemands geest het stof op ieders voeten is,

- 'Geest' of 'bewustzijn'.

ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਤਾ ਕੀ ਨਿਰਮਲ ਸੋਇ ॥੩॥

kahu naanak taa kie nirmal soo-i. (3)
dan, zegt Nanak, is zijn reputatie vlekkeloos puur. (3)

ਜਬ ਲਗੁ ਜਾਨੈ ਮੁਝ ਤੇ ਕਛੁ ਹੋਇ ॥

djab lag djaanèè mudjh tee katchh hoo-i.
Zolang iemand denkt dat hij het is, die handelt,

- In plaats van God.

ਤਬ ਇਸ ਕਉ ਸੁਖੁ ਨਾਹੀ ਕੋਇ ॥

tab is ka-o sukh naahie koo-i.
zal hij geen vrede vinden.

ਜਬ ਇਹ ਜਾਨੈ ਮੈ ਕਿਛੁ ਕਰਤਾ ॥

djab ih djaanèè mèè kitchh kartaa.
Zolang de mens denkt dat hij dingen doet,

- 'Dingen doet' of 'dingen veroorzaakt'.

ਤਬ ਲਗੁ ਗਰਭ ਜੋਨਿ ਮਹਿ ਫਿਰਤਾ ॥

tab lag garabh djoon mah phirtaa.
zal hij, via de baarmoeder, ronddwalen in reïncarnatie.

ਜਬ ਧਾਰੈ ਕੇਉ ਬੈਰੀ ਮੀਤੁ ॥

djab thaarèè koo-oe bèèrie miet.
Zolang hij de een als vijand en de ander als vriend ziet,

ਤਬ ਲਗੁ ਨਿਹਚਲੁ ਨਾਹੀ ਚੀਤੁ ॥

tab lag nihtchal naahie tchiet.
zal zijn geest niet tot rust komen.

ਜਬ ਲਗੁ ਮੋਹ ਮਗਨ ਸੰਗਿ ਮਾਇ ॥

djab lag mooh magan sang maa-i.
Zolang hij dronken is van gehechtheid aan Maya,

- 'Maya' is aardse zaken en verleiding.

ਤਬ ਲਗੁ ਧਰਮ ਰਾਇ ਦੇਇ ਸਜਾਇ ॥

tab lag tharam raa-i dee-i sadjaa-i.
zal de rechtschappen Rechter hem straffen.

- 'Rechtschappen Rechter' is letterlijk 'Koning van Dharma' ('dharam raai').

ਪ੍ਰਭ ਕਿਰਪਾ ਤੇ ਬੰਧਨ ਤੂਟੈ ॥

prabh kirpaa tee bandhan toetèè.
Door Gods gratie, zullen zijn ketens breken.

- 'Zijn ketens' is zijn gebondenheid aan het aardse, Maya, ego, binding etc.

ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਨਾਨਕ ਹਉ ਛੂਟੈ ॥੪॥

gur prasaad naanak ha-o tchhoetèè. (4)

Door Goeroes gratie, Nanak, verdwijnt zijn ego. (4)

- 'Verdwijnt zijn ego' of 'wordt zijn ego geëlimineerd'.

ਸਹਸ ਖਟੇ ਲਖ ਕਉ ਉਠਿ ਧਾਵੈ ॥

sahas khatee lakh ka-o uth thaavèè.

Duizend verdienend, jaagt hij op honderd-duizend.

ਤ੍ਰਿਪਤਿ ਨ ਆਵੈ ਮਾਇਆ ਪਾਛੈ ਪਾਵੈ ॥

tripat na aavèè maa-i-aa paatchhèè paavèè.

Het najagen van Maya geeft geen voldoening.

- 'Maya' is aardse zaken en verleiding.

ਅਨਿਕ ਭੋਗ ਬਿਖਿਆ ਕੇ ਕਰੈ ॥

anik phoog bikhi-aa kee karèè.

Hij geniet van allerlei corrupte pleziertjes,

ਨਹ ਤ੍ਰਿਪਤਾਵੈ ਖਪਿ ਖਪਿ ਮਰੈ ॥

nah triptaavèè khap khap marèè.

nooit verzadigd, sterft hij hunkerend naar meer.

- 'Meer' of eigenlijk 'meer en meer'.

ਬਿਨਾ ਸੰਤੋਖ ਨਹੀ ਕੋਊ ਰਾਜੈ ॥

binaa santookh nahie koo-oe raadjeè.

Zonder tevredenheid, is niemand voldaan.

ਸੁਪਨ ਮਨੋਰਥ ਬ੍ਰਿਥੇ ਸਭ ਕਾਜੈ ॥

supan manoorath britee sabh kaadjèè.

Net als in een droom, zijn alle pogingen vergeefs.

ਨਾਮ ਰੰਗਿ ਸਰਬ ਸੁਖੁ ਹੋਇ ॥

naam rang sarab sukh hoo-i.

Door liefde voor de Naam, wordt alle vrede bereikt.

- 'De Naam' is meer dan Gods Naam eerder Gods Identiteit.

ਬਡਭਾਗੀ ਕਿਸੈ ਪਰਾਪਤਿ ਹੋਇ ॥

badbhaagie kisèè paraapat hoo-i.

Slechts enkele verkrijgen dit, door groot geluk.

ਕਰਨ ਕਰਾਵਨ ਆਪੇ ਆਪਿ ॥

karan karaavan aapee aap.

Hijzelf is de Oorzaak der oorzaken.

ਸਦਾ ਸਦਾ ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਜਾਪਿ ॥੫॥

sadaa sadaa naanak har djaap. (5)

Voor eeuwig en altijd, Nanak, zing de Naam. (5)

- 'Naam' is de Naam van God de Heer, of eigenlijk Gods identiteit.
- 'Zing' of eigenlijk 'zingt' (gebiedende wijs).

ਕਰਨ ਕਰਾਵਨ ਕਰਨੈਹਾਰੁ ॥

karan karaavan karnèèhaar.

De Doener, de Oorzaak, is de Schepper alleen.

- 'De Doener' of 'de Daadkrachtige'.

ਇਸ ਕੈ ਹਾਥਿ ਕਹਾ ਬੀਚਾਰੁ ॥

is kèè haath kahaa bietchaar.

Welke overwegingen zijn in handen van stervelingen?

ਜੈਸੀ ਦ੍ਰਿਸਟਿ ਕਰੇ ਤੈਸਾ ਹੋਇ ॥

djèèsie drisat karee tèèsaa hoo-i.

Als Hij Zijn blik van gratie werpt, komen ze tot leven.

- 'Hij' verwijst naar God de schepper.

ਆਪੇ ਆਪਿ ਆਪਿ ਪ੍ਰਭੁ ਸੋਇ ॥

aapee aap aap prabh soo-i.

God Zelf, van Hemzelf, tot Zichzelf.

- 'Tot Zichzelf' of Hij behoort tot zichzelf.

ਜੇ ਕਿਛੁ ਕੀਨੇ ਸੁ ਅਪਨੈ ਰੰਗਿ ॥

djoo kitchh kienoo su apnèè rang.

Wat Hij ook scheidt, het is voor Zijn eigen plezier.

ਸਭ ਤੇ ਦੂਰਿ ਸਭਹੁ ਕੈ ਸੰਗਿ ॥

sabh tee doer sabhhoè kèè sang.

Hij is ver van allen, en toch een met allen.

ਬੂਝੈ ਦੇਖੈ ਕਰੈ ਬਿਬੇਕ ॥

boedjhèè deekhèè karèè bibeeek.

Hij begrijpt, Hij ziet, en Hij oordeelt.

ਆਪਹਿ ਏਕ ਆਪਹਿ ਅਨੇਕ ॥

aapeh eek aapeh aneek.

Hijzelf is de Ene, en Hijzelf is de Vele.

ਮਰੈ ਨ ਬਿਨਸੈ ਆਵੈ ਨ ਜਾਇ ॥

marèè na binsèè aavèè na djaa-i.

Hij sterft noch vergaat; Hij komt noch gaat.

ਨਾਨਕ ਸਦ ਹੀ ਰਹਿਆ ਸਮਾਇ ॥੬॥

naanak sad hie rahi-aa samaa-i. (6)

Nanak, Hij is eeuwig in alles doordrongen. (6)

- 'Nanak' is de naam van de eerste van de tien Sikh Goeroes.

ਆਪਿ ਉਪਦੇਸੈ ਸਮਝੈ ਆਪਿ ॥

aap updeesèè samdjhèè aap.

Hijzelf instrueert, Hijzelf begrijpt.

ਆਪੇ ਰਚਿਆ ਸਭ ਕੈ ਸਾਥਿ ॥

aapee ratchi-aa sabh kèè saath.

Hijzelf vermengt Zich met allen.

ਆਪਿ ਕੀਨੇ ਆਪਨ ਬਿਸਥਾਰੁ ॥

aap kienoo aapan bisthaar.

Hijzelf schiep Zijn uitgestektheid.

ਸਭੁ ਕਛੁ ਉਸ ਕਾ ਓਹੁ ਕਰਨੈਹਾਰੁ ॥

sabh katchh us kaa ooh karnèèhaar.

Alles is van Hem, Hij is de Schepper.

ਉਸ ਤੇ ਭਿੰਨ ਕਹਹੁ ਕਿਛੁ ਹੋਇ ॥

us tee phim kah-hu kitchh hoo-i.

Wat kan er, zonder Hem, gedaan worden?

ਥਾਨ ਥਨੰਤਰਿ ਏਕੈ ਸੋਇ ॥

thaan thanantar eekèè soo-i.

In de ruimtes en daartussen, is Hij de Ene.

ਅਪੁਨੇ ਚਲਿਤ ਆਪਿ ਕਰਣੈਹਾਰ ॥

apunee tchalit aap karnèèhaar.

In Zijn eigen spel, is Hij Zelf de acteur.

ਕਉਤਕ ਕਰੈ ਰੰਗ ਆਪਾਰ ॥

ka-otak karèè rang aapaar.

Hij speelt Zijn spel in oneindige variatie.

ਮਨ ਮਹਿ ਆਪਿ ਮਨ ਅਪੁਨੇ ਮਾਰਿ ॥

man meh aap man apunee maahi.
Hijzelf is in de geest, de geest is in Hem.

- 'Man' is hier vertaald met 'geest' maar kan ook als 'ziel', 'bewustzijn' of 'hart' vertaald worden.

ਨਾਨਕ ਕੀਮਤਿ ਕਹਨੁ ਨ ਜਾਇ ॥੭॥

naanak kiemat kahan na djaa-i. (7)
Nanak, Zijn waarde kan niet worden geschat. (7)

ਸਤਿ ਸਤਿ ਸਤਿ ਪ੍ਰਭੁ ਸੁਆਮੀ ॥

sat sat sat prabh su-aamie.
Waar, waar, waar is God onze Heer.

- 'Waar' of 'waarachtig', 'echt' of 'werkelijk'.

ਗੁਰ ਪਰਸਾਦਿ ਕਿਨੈ ਵਖਿਆਨੀ ॥

gur parsaad kinèè vakhi-aanie.
Door Goeroes gratie spreken sommigen van Hem.

- Met 'Hem' wordt God bedoeld.

ਸਚੁ ਸਚੁ ਸਚੁ ਸਭੁ ਕੀਨਾ ॥

satch satch satch sabh kienaa.
Echt, Echt, Echt is de Schepper van allen.

- 'Echt' of 'waar', 'waarachtig' of 'werkelijk'.

ਕੋਟਿ ਮਧੇ ਕਿਨੈ ਬਿਰਲੈ ਚੀਨਾ ॥

koot madhee kinèè birlèè tchienaa.
Van vele miljoenen kent haast niemand Hem.

ਭਲਾ ਭਲਾ ਭਲਾ ਤੇਰਾ ਰੂਪ ॥

phalaa phalaa phalaa teeraa roep.
Mooi, Mooi, Mooi is Uw sublieme vorm.

ਅਤਿ ਸੁੰਦਰ ਅਪਾਰ ਅਨੂਪ ॥

at *sundar apaar anoep.*

U bent uitzonderlijk mooi, oneindig en onvergelijkbaar.

ਨਿਰਮਲ ਨਿਰਮਲ ਨਿਰਮਲ ਤੇਰੀ ਬਾਣੀ ॥

nirmal nirmal nirmal teerie banie.

Puur, puur, puur is Uw bāni,

- 'Uw bani' is 'Gurbani' het woord van God.

ਘਟਿ ਘਟਿ ਸੁਨੀ ਸ੍ਰਵਨ ਬਖੁਾਣੀ ॥

khat khat sunie sravan bakhhaanie.

door iedereen beluisterd, met het oor gehoord.

- Soms ook vertaald als 'gehoord in elk hart, gesproken tegen de oren'.

ਪਵਿਤ੍ਰੁ ਪਵਿਤ੍ਰੁ ਪਵਿਤ੍ਰੁ ਪੁਨੀਤ ॥

pavitr pavitr pavitr puniet.

Heilig, heilig, heilig en zuiver.

ਨਾਮੁ ਜਪੈ ਨਾਨਕ ਮਨਿ ਪ੍ਰੀਤਿ ॥੮॥੧੨॥

naam djapèè naanak man priet. (8|12)

Zing de Naam, Nanak, met innige liefde. (8|12)

|12) Bovenstaande 8 stappen staan stil bij het lot van de opschepperige en arrogante. Van genotzuchtige geldwolven kwijnt hun leven weg in eten en slapen. Als een egoïst iets goeds presteert, blaast hij alleen zijn verwaandheid, ego op. Trots en mentale rust nooit samen gaan.

ਸਲੋਕੁ ॥

salook.

Shalok:

- Een 'Shalok' is een toegevoegd vers. Soms als laatste soms ook aan het begin.

ਸੰਤ ਸਰਨਿ ਜੇ ਜਨੁ ਪਰੈ ਸੇ ਜਨੁ ਉਧਰਨਹਾਰ ॥

sant saran djoo djan parèè soo djan udhranhaar.

De geborgenheid van de heiligen zoekend wordt je bevrijd.

ਸੰਤ ਕੀ ਨਿੰਦਾ ਨਾਨਕਾ ਬਹੁਰਿ ਬਹੁਰਿ ਅਵਤਾਰ ॥੧॥

sant kie nindaa naankaa bahur bahur avtaar. (1)

De kwaadspreker van heiligen, Nanak, zal blijven reïncarneren. (1)

- 'reïncarneren' letterlijk 'wordt geboren opnieuw en opnieuw'.

ਅਸਟਪਦੀ ॥

asatpadie.

Acht stappen:

- Hier is de letterlijke vertaling gegeven van 'Astapadie' als 8 stappen. Elk van de 24 'delen' van Sukhmanie bevat namelijk 8 'verzen' die als stappen naar een bepaald 'doel' of 'conclusie' leiden.

ਸੰਤ ਕੈ ਦੂਖਨਿ ਆਰਜਾ ਘਟੈ ॥

sant kèè doekhan aardjaa khatèè.

De heiligen lasterend word je leven afgekapt.

ਸੰਤ ਕੈ ਦੂਖਨਿ ਜਮ ਤੇ ਨਹੀ ਛੁਟੈ ॥

sant kèè doekhan djam tee nahie tchhutèè.

De heiligen lasterend onkom je niet aan Magere Hein.

- 'Magere Hein' letterlijk 'de boodschapper van dood'.

ਸੰਤ ਕੈ ਦੂਖਨਿ ਸੁਖੁ ਸਭੁ ਜਾਇ ॥

sant kèè doekhan sukh sabh djaa-i.

De heiligen lasterend verdwijnt al je geluk.

ਸੰਤ ਕੈ ਦੂਖਨਿ ਨਰਕ ਮਹਿ ਪਾਇ ॥

sant kèè doekhan narak mah paa-i.
De heiligen lasterend val je in de hel.

ਸੰਤ ਕੈ ਦੂਖਨਿ ਮਤਿ ਹੋਇ ਮਲੀਨ ॥

sant kèè doekhan mat hoo-i malien.
De heiligen lasterend vervuilt je intellect.

ਸੰਤ ਕੈ ਦੂਖਨਿ ਸੋਭਾ ਤੇ ਹੀਨ ॥

sant kèè doekhan soobhaa tee hien.
De heiligen lasterend gaat je reputatie verloren.

ਸੰਤ ਕੇ ਹਤੇ ਕਉ ਰਖੈ ਨ ਕੋਇ ॥

sant kee hatee ka-o rakhèè na koo-i.
Door heilige vervloekt wordt je niet gered.

ਸੰਤ ਕੈ ਦੂਖਨਿ ਥਾਨ ਭ੍ਰਸਟੁ ਹੋਇ ॥

sant kèè doekhan thaan phrasat hoo-i.
De heiligen lasterend ontheiligt je plek.

ਸੰਤ ਕ੍ਰਿਪਾਲ ਕ੍ਰਿਪਾ ਜੇ ਕਰੈ ॥

sant kripaal kripaa djee karèè.
Als heiligen compassievol hun genade tonen,

ਨਾਨਕ ਸੰਤਸੰਗਿ ਨਿੰਦਕੁ ਭੀ ਤਰੈ ॥੧॥

naanak santsang nindak phie tarèè. (1)
Nanak, bevrijd het heilig gezelschap de kwaadspreker.
(1)

ਸੰਤ ਕੇ ਦੂਖਨ ਤੇ ਮੁਖੁ ਭਵੈ ॥

sant kee doekhan tee mukh phavèè.
*De heiligen lasterend krijg je 'n bitter verwrongen
gezicht.*

ਸੰਤਨ ਕੈ ਦੂਖਨਿ ਕਾਗ ਜਿਉ ਲਵੈ ॥

*santan kèè doekhan kaag dji-o lavèè.
De heiligen lasterend kras je als een kraai.*

ਸੰਤਨ ਕੈ ਦੂਖਨਿ ਸਰਪ ਜੇਨਿ ਪਾਇ ॥

*santan kèè doekhan sarap djoon paa-i.
De heiligen lasterend wordt je als slang herboren.*

- 'Herboren' of 'reïncarneer je'.

ਸੰਤ ਕੈ ਦੂਖਨਿ ਤ੍ਰਿਗਦ ਜੇਨਿ ਕਿਰਮਾਇ ॥

*sant kèè doekhan trigad djoon kirmaa-i.
De heiligen lasterend reïncarneer je als kruipende worm.*

- 'Reïncarneer' of 'wordt herboren'.

ਸੰਤਨ ਕੈ ਦੂਖਨਿ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਮਹਿ ਜਲੈ ॥

*santan kèè doekhan trisnaa mah djalèè.
De heilige lasterend brand je in het vuur van verlangen.*

ਸੰਤ ਕੈ ਦੂਖਨਿ ਸਭੁ ਕੇ ਛਲੈ ॥

*sant kèè doekhan sabh koo tchhalèè.
De heilige lasterend probeer je iedereen te bedriegen.*

ਸੰਤ ਕੈ ਦੂਖਨਿ ਤੇਜੁ ਸਭੁ ਜਾਇ ॥

*sant kèè doekhan teedj sabh djaa-i.
De heiligen lasterend gaat al je invloed verloren.*

ਸੰਤ ਕੈ ਦੂਖਨਿ ਨੀਚੁ ਨੀਚਾਇ ॥

*sant kèè doekhan nietch nietchaa-i.
De heilige lasterend wordt je de laagste van de laagste.*

- 'Laagste' in de zin van 'gemeen', 'vals'.

ਸੰਤ ਦੇਖੀ ਕਾ ਥਾਉ ਕੇ ਨਾਹਿ ॥

sant dookhie kaa thaa-o koo naahi.

De lasteraar van heiligen kent geen rustplaats.

ਨਾਨਕ ਸੰਤ ਭਾਵੈ ਤਾ ਓਇ ਭੀ ਗਤਿ ਪਾਹਿ ॥੨॥

naanak sant phaavèè taa u-i phie gat paahi. (2)

Nanak, als het de heiligen bevalt kan ook hij verlost worden. (2)

- 'Hij' slaat op 'de lasteraar van de heiligen'.
- 'Bevalt' of 'belieft' of 'pleziert'.

ਸੰਤ ਕਾ ਨਿੰਦਕੁ ਮਹਾ ਅਤਤਾਈ ॥

sant kaa nindak mahaa attaa-ie.

De kwaadspreker van heiligen is de ergste misdadiger.

ਸੰਤ ਕਾ ਨਿੰਦਕੁ ਖਿਨੁ ਟਿਕਨੁ ਨ ਪਾਈ ॥

sant kaa nindak khin tikan na paa-ie.

De kwaadspreker van heiligen heeft zelfs geen moment rust.

ਸੰਤ ਕਾ ਨਿੰਦਕੁ ਮਹਾ ਹਤਿਆਰਾ ॥

sant kaa nindak mahaa hati-aaraa.

De kwaadspreker van heiligen is een brute slachter.

ਸੰਤ ਕਾ ਨਿੰਦਕੁ ਪਰਮੇਸੁਰਿ ਮਾਰਾ ॥

sant kaa nindak parmeesur maaraa.

De kwaadspreker van heiligen is vervloekt door de transcendente Heer.

ਸੰਤ ਕਾ ਨਿੰਦਕੁ ਰਾਜ ਤੇ ਹੀਨੁ ॥

sant kaa nindak raadj tee hien.

De kwaadspreker van heiligen verliest zijn koninkrijk.

ਸੰਤ ਕਾ ਨਿੰਦਕੁ ਦੁਖੀਆ ਅਰੁ ਦੀਨੁ ॥

sant kaa nindak dukhie-aa ar dien.

De kwaadspreker van heiligen wordt arm en ongelukkig.

ਸੰਤ ਕੇ ਨਿੰਦਕ ਕਉ ਸਰਬ ਰੋਗ ॥

sant kee nindak ka-o sarab roog.

De kwaadspreker van heiligen loopt alle ziektes op.

ਸੰਤ ਕੇ ਨਿੰਦਕ ਕਉ ਸਦਾ ਬਿਜੋਗ ॥

sant kee nindak ka-o sadaa bidjoog.

*De kwaadspreker van heiligen is voor eeuwig
gescheiden.*

- 'Gescheiden' van God.

ਸੰਤ ਕੀ ਨਿੰਦਾ ਦੇਖ ਮਹਿ ਦੇਖੁ ॥

sant kie nindaa dookh mah dookh.

Het kwaadspreker van heiligen is de ergste zonde.

ਨਾਨਕ ਸੰਤ ਭਾਵੈ ਤਾ ਉਸ ਕਾ ਭੀ ਹੋਇ ਮੋਖੁ ॥੩॥

naanak sant phaavèè taa us kaa phie hoo-ie mookh. (3)

*Nanak, als het de heiligen bevalt kan zelfs hij bevrijdt
worden. (3)*

- 'Hij' slaat op 'de kwaadspreker van heiligen'.

- 'Bevalt' of 'belieft' of 'pleziert'.

ਸੰਤ ਕਾ ਦੇਖੀ ਸਦਾ ਅਪਵਿਤੁ ॥

sant kaa dookhie sadaa apvit.

De heiligen-lasteraar is voor altijd onrein.

ਸੰਤ ਕਾ ਦੇਖੀ ਕਿਸੈ ਕਾ ਨਹੀ ਮਿਤੁ ॥

sant kaa dookhie kisèè kaa nahie mit.

De heiligen-lasteraar is niemands vriend.

ਸੰਤ ਕੇ ਦੇਖੀ ਕਉ ਡਾਨੁ ਲਾਗੈ ॥

sant kee dookhie ka-o daan laagèè.

De heiligen-lasteraar zal gestraft worden.

ਸੰਤ ਕੇ ਦੇਖੀ ਕਉ ਸਭ ਤਿਆਗੈ ॥

sant kee dookhie ka-o sabh ti-aagèè.

De heiligen-lasteraar wordt door allen in de steek gelaten.

ਸੰਤ ਕਾ ਦੇਖੀ ਮਹਾ ਅਹੰਕਾਰੀ ॥

sant kaa dookhie mahaa ahankaarie.

De heiligen-lasteraar is totaal egocentrisch.

ਸੰਤ ਕਾ ਦੇਖੀ ਸਦਾ ਬਿਕਾਰੀ ॥

sant kaa dookhie sadaa bikaarie.

De heiligen-lasteraar is voor altijd verdorven.

- 'Verdorven' of 'een zondaar'.

ਸੰਤ ਕਾ ਦੇਖੀ ਜਨਮੈ ਮਰੈ ॥

sant kaa dookhie djanmèè marèè.

De heiligen-lasteraar blijft komen en gaan.

- 'Komen en gaan' of 'blijft geboren en blijft doodgaan' of 'moet geboorte en dood doorstaan'.

ਸੰਤ ਕੀ ਦੁਖਨਾ ਸੁਖ ਤੇ ਟਰੈ ॥

sant kie dukhnaa sukh tee tarèè.

De heiligen-lasteraar is de vrede ontnomen.

ਸੰਤ ਕੇ ਦੇਖੀ ਕਉ ਨਾਹੀ ਠਾਉ ॥

sant kee dookhie ka-o naahie thaa-o.

De heiligen-lasteraar kent geen rustplaats.

ਨਾਨਕ ਸੰਤ ਭਾਵੈ ਤਾ ਲਏ ਮਿਲਾਇ ॥੪॥

naanak sant phaavèè taa la-ee milaa-i. (4)

Nanak, als het de heiligen bevalt, zal Hij hem opnemen.

(4)

- 'Hij' slaat op God.
- 'Hem' slaat op 'de heiligen-lasteraar'.
- 'Hem opnemen' of 'hem doen versmelten met- of oplossen in Hemzelf' als in 'opgaan in God'.
- 'Bevalt' of 'belieft' of 'pleziert'.

ਸੰਤ ਕਾ ਦੇਖੀ ਅਧ ਬੀਚ ਤੇ ਟੂਟੈ ॥

sant kaa dookhie adh bietch tee toetèè.

De heiligen-lasteraar breekt dwars doormidden.

ਸੰਤ ਕਾ ਦੇਖੀ ਕਿਤੈ ਕਾਜਿ ਨ ਪਹੂਚੈ ॥

sant kaa dookhie kitèè kaadj na pahoetchèè.

De heiligen-lasteraar zal zijn taak nooit volbrengen.

ਸੰਤ ਕੇ ਦੇਖੀ ਕਉ ਉਦਿਆਨ ਭ੍ਰਮਾਈਐ ॥

sant kee dookhie ka-o udi-aan phramaa-ie-èè.

De heiligen-lasteraar dwaalt in de wildernis.

ਸੰਤ ਕਾ ਦੇਖੀ ਉਝੜਿ ਪਾਈਐ ॥

sant kaa dookhie udjhar paa-ie-èè.

De heiligen-lasteraar wordt misleid in verlatenheid.

- 'Misleid in verlatenheid' of 'in een troosteloze plek geworpen'.

ਸੰਤ ਕਾ ਦੇਖੀ ਅੰਤਰ ਤੇ ਥੋਥਾ ॥

sant kaa dookhie antar tee thoothaa.

De heiligen-lasteraar is leeg van binnen,

ਜਿਉ ਸਾਸ ਬਿਨਾ ਮਿਰਤਕ ਕੀ ਲੋਥਾ ॥

djiou saas binaa mirtak kie loothaa.

als het lijk van een dode, zonder adem.

ਸੰਤ ਕੇ ਦੇਖੀ ਕੀ ਜੜ ਕਿਛੁ ਨਾਹਿ ॥

sant kee dookhie kie djar kitchh naahi.

De heiligen-lasteraar laat niets na.

- 'Laat niets na' of 'heeft geen erfgoed'.

ਆਪਨ ਬੀਜਿ ਆਪੇ ਹੀ ਖਾਹਿ ॥

aapan biedj aapee hie khaahi.

Hij moet eten wat hij zelf gezaaid heeft.

- 'Gezaaid' of 'geplant'.
- Hiermee wordt bedoeld dat hij zelf de gevolgen van zijn laster moet ondervinden.

ਸੰਤ ਕੇ ਦੇਖੀ ਕਉ ਅਵਰੁ ਨ ਰਾਖਨਹਾਰੁ ॥

sant kee dookhie ka-o avar na raakhanhaar.

De heiligen-lasteraar kan door niemand beschermd worden.

- 'Beschermt worden' of 'gered worden'.

ਨਾਨਕ ਸੰਤ ਭਾਵੈ ਤਾ ਲਏ ਉਬਾਰਿ ॥੫॥

naanak sant phaavèè taa la-ee ubaar. (5)

Nanak, als het de heiligen bevalt zal zelfs hij gered worden. (5)

- 'Hij' slaat op 'de heiligen-lasteraar'.
- 'Bevalt' of 'belieft' of 'pleziert'.

ਸੰਤ ਕਾ ਦੇਖੀ ਇਉ ਬਿਲਲਾਇ ॥

sant kaa dookhie i-o bil-laa-i.

De heiligen-lasteraar jammert op de manier,

ਜਿਉ ਜਲ ਬਿਹੂਨ ਮਛੁਲੀ ਤੜਫੜਾਇ ॥

dji-o djal bihoen matchhulie taraphraa-i.

van een vis op het droge, kronkelend van pijn.

ਸੰਤ ਕਾ ਦੇਖੀ ਭੂਖਾ ਨਹੀ ਰਾਜੈ ॥

sant kaa dookhie phoekhaa nahie raadjeè.

De heiligen-lasteraar is hongerig en nooit voldaan,

ਜਿਉ ਪਾਵਕੁ ਈਧਨਿ ਨਹੀ ਧ੍ਰਾਪੈ ॥

dji-o paavak iedhan nahie thraapèè.

zoals vuur nooit voldaan is met brandstof.

ਸੰਤ ਕਾ ਦੇਖੀ ਛੁਟੈ ਇਕੇਲਾ ॥

sant kaa dookhie tchhutèè ikeelaa.

De heiligen-lasteraar is geheel verlaten,

ਜਿਉ ਬੁਆੜੁ ਤਿਲੁ ਖੇਤ ਮਾਹਿ ਦੁਹੇਲਾ ॥

dji-o boe-aar til kheet maahi duheelaa.

als de armzalige kale sesam halm in het veld.

ਸੰਤ ਕਾ ਦੇਖੀ ਧਰਮ ਤੇ ਰਹਤ ॥

sant kaa dookhie tharam tee rahat.

De heiligen-lasteraar is verstoken van geloof.

ਸੰਤ ਕਾ ਦੇਖੀ ਸਦ ਮਿਥਿਆ ਕਹਤ ॥

sant kaa dookhie sad mithi-aa kahat.

De heiligen-lasteraar spreekt altijd kwaad.

- 'Kwaadspreken' of 'liegen'.

ਕਿਰਤੁ ਨਿੰਦਕ ਕਾ ਧੁਰਿ ਹੀ ਪਇਆ ॥

kirat nindak kaa thur hie pa-i-aa.

Het lot van de heilige-kwaadspreker is voorbestemd.

- 'Is voor bestemd' of 'staat vast vanaf het begin'.

ਨਾਨਕ ਜੇ ਤਿਸੁ ਭਾਵੈ ਸੋਈ ਥਿਆ ॥੬॥

naanak djoo tis phaavèè so-ie thi-aa. (6)

Nanak, alles wat Hem bevalt zal plaatsvinden. (6)

- 'Hem' slaat hier op God.

ਸੰਤ ਕਾ ਦੇਖੀ ਬਿਗੜ ਰੂਪੁ ਹੋਇ ਜਾਇ ॥

sant kaa dookhie bigar roep hoo-i djaa-i.

De heiligen-lasteraar wordt misvormd.

ਸੰਤ ਕੇ ਦੇਖੀ ਕਉ ਦਰਗਹ ਮਿਲੈ ਸਜਾਇ ॥

sant kee dookhie ka-o dargah milèè sadjaa-i.

De heiligen-lasteraar wordt gestraft in Gods hof.

ਸੰਤ ਕਾ ਦੇਖੀ ਸਦਾ ਸਹਕਾਈਐ ॥

sant kaa dookhie sadaa sahkaa-ie-èè.

De heiligen-lasteraar staat altijd oog in oog met de dood.

ਸੰਤ ਕਾ ਦੇਖੀ ਨ ਮਰੈ ਨ ਜੀਵਾਈਐ ॥

sant kaa dookhie na marèè na djievaa-ie-èè.

De heiligen-lasteraar sterft niet maar leeft ook niet.

ਸੰਤ ਕੇ ਦੇਖੀ ਕੀ ਪੁਜੈ ਨ ਆਸਾ ॥

sant kee dookhie kie pudjèè na aasaa.

De heiligen-lasteraar ziet zijn hoop nooit vervult.

ਸੰਤ ਕਾ ਦੇਖੀ ਉਠਿ ਚਲੈ ਨਿਰਾਸਾ ॥

sant kaa dookhie uth tchalèè niraasaa.

De heiligen-lasteraar vertrekt teleurgesteld.

- 'Vertrekt' als in 'gaat dood'.

ਸੰਤ ਕੈ ਦੇਖਿ ਨ ਤ੍ਰਿਸਟੈ ਕੋਇ ॥

sant kèè dookh na tristèè koo-i.

Het heiligen lasteren bevredigd niemand.

ਜੈਸਾ ਭਾਵੈ ਤੈਸਾ ਕੋਈ ਹੋਇ ॥

djèèsaa phaavèè tèèsaa koo-ie hoo-i.

Zoals het de Heer bevalt, zo worden de mensen.

ਪਇਆ ਕਿਰਤੁ ਨ ਮੇਟੈ ਕੋਇ ॥

pa-i-aa kirat na meetèè koo-i.

Niemand kan zijn verleden uitwissen.

ਨਾਨਕ ਜਾਨੈ ਸਚਾ ਸੋਇ ॥੭॥

naanak djaanèè satchaa soo-i. (7)

Nanak, alleen de Ware Heer weet alles. (7)

- Soms ook vertaald als '.... kent allen'.

ਸਭ ਘਟ ਤਿਸ ਕੇ ਓਹੁ ਕਰਨੈਹਾਰੁ ॥

sabh khat tis kee oh karnèèhaar.

Alle harten zijn van Hem, Hij is de Schepper.

ਸਦਾ ਸਦਾ ਤਿਸ ਕਉ ਨਮਸਕਾਰੁ ॥

sadaa sadaa tis ka-o namaskaar.

Altijd en eeuwig buig ik in eerbied voor Hem.

ਪ੍ਰਭ ਕੀ ਉਸਤਤਿ ਕਰਹੁ ਦਿਨੁ ਰਾਤਿ ॥

prabh kie ustat karahu din raat.

Prijs God de Heer, dag en nacht.

ਤਿਸਹਿ ਧਿਆਵਹੁ ਸਾਸਿ ਗਿਰਾਸਿ ॥

tisah thi-aavahu saas giraas.

Gedenk Hem met elke adem en kruimel.

- 'Gedenk Hem' of 'mediteer over Hem'.

- 'Kruimel' of 'broodkruimel', meer algemeen 'elk stukje voedsel wat

je neemt'.

ਸਭੁ ਕਛੁ ਵਰਤੈ ਤਿਸ ਕਾ ਕੀਆ ॥

sabh katchh vartèè tis kaa kie-aa.
Alles gebeurt zoals Hij het wil.

ਜੈਸਾ ਕਰੇ ਤੈਸਾ ਕੇ ਥੀਆ ॥

djèèsa karee tèèsa koo thie-aa.
Zoals hij beveelt, zo wordt de mens.

ਅਪਨਾ ਖੇਲੁ ਆਪਿ ਕਰਨੈਹਾਰੁ ॥

apnaa kheel aap karnèèhaar.
Hij is zelf de acteur in Zijn eigen voorstelling.

ਦੂਸਰ ਕਉਨੁ ਕਹੈ ਬੀਚਾਰੁ ॥

doesar ka-on kahèè bietchaar.
Wie anders kan hierover praten of spreken?

ਜਿਸ ਨੇ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰੈ ਤਿਸੁ ਆਪਨ ਨਾਮੁ ਦੇਇ ॥

djis noo kripaa karèè tis aapan naam dee-i.
Hijzelf geeft Zijn Naam aan hen die Hij genadig is.

ਬਡਭਾਗੀ ਨਾਨਕ ਜਨ ਸੇਇ ॥੮॥੧੩॥

baḍ-bhaagie naanak djan see-i. (8|13)
Deze mensen, Nanak, zijn zeer fortuinlijk. (8|13)

- 'Deze mensen' slaat op 'hen die Hij genadig is' uit de vorige zin.
|13) Bovenstaande 8 stappen vertellen ons van de noodzaak om je te associëren met heilige mensen en van het vermijden om over hun kwaad te spreken. Een lasteraar is geestelijk failliet en corrumpeerd alles. Echter, als de heilige hem zegent, zal hij vrede van de geest en voorspoed krijgen.

ਸਲੋਕੁ ॥

salook.

Shalok:

- Een 'Shalok' is een toegevoegd vers. Soms als laatste soms ook aan het begin.

ਤਜਹੁ ਸਿਆਨਪ ਸੁਰਿ ਜਨਹੁ ਸਿਮਰਹੁ ਹਰਿ ਹਰਿ ਰਾਇ ॥

tadjahu si-aanap sur djanhu simrahu har har raa-i.

Geef je slimheid op, goede mensen - herinner je God, de Koning!

ਏਕ ਆਸ ਹਰਿ ਮਨਿ ਰਖਹੁ ਨਾਨਕ ਦੂਖੁ ਭਰਮੁ ਭਉ ਜਾਇ ॥

ੴ

eek aas har man rakhahu naanak doekh pharam pha-o djaa-i. (1)

Met hoop op de Ene Heer in je Hart, Nanak zullen pijn, twijfel en angst verdwijnen. (1)

ਅਸਟਪਦੀ ॥

asatpadie.

Acht stappen:

- Hier is de letterlijke vertaling gegeven van 'Astapadie' als 8 stappen. Elk van de 24 'delen' van Sukhmanie bevat namelijk 8 'verzen' die als stappen naar een bepaald 'doel' of 'conclusie' leiden.

ਮਾਨੁਖ ਕੀ ਟੇਕ ਬ੍ਰਿਥੀ ਸਭ ਜਾਨੁ ॥

maanukh kie teek brithie sabh djaan.

Vertrouwen op mensen is tevergeefs - vergeet dat niet.

- 'Mensen' of 'sterverlingen'.

ਦੇਵਨ ਕਉ ਏਕੈ ਭਗਵਾਨੁ ॥

deevan ka-o eekèè phagvaan.

De Grote Gever is de Ene Heer God.

ਜਿਸ ਕੈ ਦੀਐ ਰਹੈ ਅਘਾਇ ॥

djis kèè die-èè rahèè aghaa-i.
Met Zijn giften, zijn wij tevreden,

ਬਹੁਰਿ ਨ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਲਾਗੈ ਆਇ ॥

bahur na trisnaa laagèè aa-i.
en leiden we niet langer dorst.

ਮਾਰੈ ਰਾਖੈ ਏਕੈ ਆਪਿ ॥

maarèè raakhèè eekoo aap.
De Ene Heer Zelf vernietigt en behoudt.

ਮਾਨੁਖ ਕੈ ਕਿਛੁ ਨਾਹੀ ਹਾਥਿ ॥

maanukh kèè kitchh naahie haath.
Helemaal niets is in handen van stervelingen.

- 'Stervelingen' of 'mensen'.

ਤਿਸ ਕਾ ਹੁਕਮੁ ਬੁਝਿ ਸੁਖੁ ਹੋਇ ॥

tis kaa hukam boedjh sukh hoo-i.
Vrede vloeit voort uit begrip van Zijn order.

- 'Hukam' is 'order' of 'opdracht'.

ਤਿਸ ਕਾ ਨਾਮੁ ਰਖੁ ਕੰਠਿ ਪਰੇਇ ॥

tis kaa naam rakh karth paroo-i.
Dus neem Zijn Naam, en draag Hem als halssnoer.

ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਪ੍ਰਭੁ ਸੋਇ ॥

simar simar simar prabh soo-i.
Herinner, herinner, herinner je God in meditatie.

ਨਾਨਕ ਬਿਘਨੁ ਨ ਲਾਗੈ ਕੋਇ ॥੧॥

naanak bighan na laagèè koo-i. (1)

Nanak, geen obstakel zal in je weg staan. (1)

- 'Nanak' is de naam van de 1e Sikh Goeroe.

ਉਸਤਤਿ ਮਨ ਮਹਿ ਕਰਿ ਨਿਰੰਕਾਰ ॥

ustat man mah kar nirankaar.

Prijs de Vormloze Heer in gedachten.

ਕਰਿ ਮਨ ਮੇਰੇ ਸਤਿ ਬਿਉਹਾਰ ॥

kar man meeree sat bi-ohaar.

O mijn geest, maak dit je ware bezigheid.

ਨਿਰਮਲ ਰਸਨਾ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਪੀਉ ॥

nirmal rasnaa amrit pie-o.

Door de Naam-nectar te drinken wordt je tong rein.

- 'Nectar' of 'Ambrozijn' is de mytologische Goden drank.

- De 'Naam-nectar' is het 'drinken' van Gods Naam.

ਸਦਾ ਸੁਹੇਲਾ ਕਰਿ ਲੇਹਿ ਜੀਉ ॥

sadaa suheelaa kar leehi djie-o.

Je ziel zal voor altijd vreedzaam zijn.

ਨੈਨਹੁ ਪੇਖੁ ਠਾਕੁਰ ਕਾ ਰੰਗੁ ॥

nèènhu peekh thaakur kaa rang.

Zie, met je ogen, het prachtige spel van je Meester.

- 'Je Meester' is God, de Heer.

ਸਾਧਸੰਗਿ ਬਿਨਸੈ ਸਭ ਸੰਗੁ ॥

saadhsang binsèè sabh sang.

In heilig gezelschap, verdwijnt alle andere binding.

- 'Andere binding' is de binding met het aardse (de wereldse verleiding).

ਚਰਨ ਚਲਉ ਮਾਰਗਿ ਗੋਬਿੰਦ ॥

tcharan tchala-o maarag gobind.

Bewandel, te voet, het Pad van de Heer.

- 'Te voet' meer letterlijk 'met je voeten'.

ਮਿਟਹਿ ਪਾਪ ਜਪੀਐ ਹਰਿ ਬਿੰਦ ॥

mitēh paap djapie-èè har bind.

Gods Naam zingend, zelfs voor even, spoelt zonden weg.

ਕਰ ਹਰਿ ਕਰਮ ਸ੍ਰਵਨਿ ਹਰਿ ਕਥਾ ॥

kar har karam sravan har katha.

Doe Gods werk en luister naar Gods woord.

- 'Doe Gods werk' of 'dien God'.

- 'Gods woord' of 'Gods lessen/orders/preek'.

ਹਰਿ ਦਰਗਹ ਨਾਨਕ ਉਜਲ ਮਥਾ ॥੨॥

har dargeh naanak oedjal mathaa. (2)

In Gods hof, Nanak, zal je gezicht stralen. (2)

ਬਡਭਾਗੀ ਤੇ ਜਨ ਜਗ ਮਾਹਿ ॥

badbhaagie tee djan djag maahi.

Fortuinlijk zijn die wezens in de wereld,

ਸਦਾ ਸਦਾ ਹਰਿ ਕੇ ਗੁਨ ਗਾਹਿ ॥

sadaa sadaa har kee gun gaahi.

die voor altijd Gods lof zingen.

ਰਾਮ ਨਾਮ ਜੋ ਕਰਹਿ ਬੀਚਾਰ ॥

raam naam djoo karahi bietchaar.

Zij die verblijven in de Naam van de Heer,

ਸੇ ਧਨਵੰਤ ਗਨੀ ਸੰਸਾਰ ॥

see thanvant ganie sansaar.

worden in deze wereld als welvarend beschouwd.

ਮਨਿ ਤਨਿ ਮੁਖਿ ਬੋਲਹਿ ਹਰਿ ਮੁਖੀ ॥

man tan mukh booleh har mukhie.

Die God laten spreken in daad, woord en gedachte,

- 'God' of de 'Allerhoogste Heer'.

ਸਦਾ ਸਦਾ ਜਾਨਹੁ ਤੇ ਸੁਖੀ ॥

sadaa sadaa djaanhu tee sukhie.

weet dat zij voor altijd gelukkig zijn.

ਏਕੇ ਏਕੁ ਏਕੁ ਪਛਾਨੈ ॥

eekoo eek eek patchhaanèè.

Zij die de enige Heer herkennen als Één,

ਇਤ ਉਤ ਕੀ ਓਹੁ ਸੇਝੀ ਜਾਨੈ ॥

it ut kie ooh soodjhie djaanèè.

begrijpen deze en de volgende wereld.

ਨਾਮ ਸੰਗਿ ਜਿਸ ਕਾ ਮਨੁ ਮਾਨਿਆ ॥

naam sang djis kaa man maani-aa.

Zij wiens geest is gewonnen voor de Naam,

- 'De Naam' (de Naam van de Heer) is meer dan alleen de naam, maar eerder de identiteit, het wezen van God.

ਨਾਨਕ ਤਿਨਹਿ ਨਿਰੰਜਨੁ ਜਾਨਿਆ ॥੩॥

naanak tineh nirandjan djaani-aa. (3)

Nanak, kennen de onbevleete Heer. (3)

- 'Nanak' is de naam van de 1e Sikh Goeroe.

ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਆਪਨ ਆਪੁ ਸੁਝੈ ॥

gur prasaad aapan aap sudjhèè.

Door de gratie van de Goeroe, begrijpt men zichzelf;

ਤਿਸ ਕੀ ਜਾਨਹੁ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਬੁਝੈ ॥

tis kie djaanhu trisnaa budjhèè.

weet dan dat je dorst geleest is.

ਸਾਧਸੰਗਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਜਸੁ ਕਹਤ ॥

saadhsang har har djas kahat.

In heilig gezelschap, zingt men 'Har, Har'.

- 'Har' is een van de vele namen van God. Met 'Har, Har' zing je lof van de God de Heer.

ਸਰਬ ਰੋਗ ਤੇ ਓਹੁ ਹਰਿ ਜਨੁ ਰਹਤ ॥

sarab roog tee ooh har djan rahat.

Zo'n toegewijde is vrij van elke ziekte.

ਅਨਦਿਨੁ ਕੀਰਤਨੁ ਕੇਵਲ ਬਖਾਨੁ ॥

an-din kiertan keeval bakhh-aan.

Zij die dag en nacht Kirtan, lof van de Ene, zingen,

- 'De Ene' is God.

ਗ੍ਰਿਹਸਤ ਮਹਿ ਸੋਈ ਨਿਰਬਾਨੁ ॥

grihsat meh soo-ie nirbaan.

blijven ontdanks beslommeringen in evenwicht.

- 'Beslommeringen' letterlijk; zaken die te doen hebben met het dagelijks leven, het huishouden.

ਏਕ ਉਪਰਿ ਜਿਸੁ ਜਨ ਕੀ ਆਸਾ ॥

eek oepar djis djan kie aasaa.

Zij die hun hoop vestigen op de Ene Heer,

ਤਿਸ ਕੀ ਕਟੀਐ ਜਮ ਕੀ ਫਾਸਾ ॥

tis kie katie-èè djam kie phaasaa.
de strop wordt van hun nek weggesneden.

- 'Strop' letterlijk 'de lus van de dood'.

ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਕੀ ਜਿਸੁ ਮਨਿ ਭੂਖ ॥

paarbrahm kie djis man phoekh.
Zij wiens geest hongert naar de Allerhoogste,

- 'De Allerhoogste' of de 'Allerhoogste God de Heer'.

ਨਾਨਕ ਤਿਸਹਿ ਨ ਲਾਗਹਿ ਦੂਖ ॥੪॥

naanak tiseh na laageh doekh. (4)
Nanak, zullen geen pijn meer lijden. (4)

- 'Nanak' is de naam van de 1e Sikh Goeroe

ਜਿਸ ਕਉ ਹਰਿ ਪ੍ਰਭੁ ਮਨਿ ਚਿਤਿ ਆਵੈ ॥

djis ka-o har prabh man tchit aavèè.
Diegene die zijn geest focust op God de Heer,

ਸੈ ਸੰਤੁ ਸੁਹੇਲਾ ਨਹੀ ਡੁਲਾਵੈ ॥

soo sant suheelaa nahie dulaavèè.
die heilige is vreedzaam, zij wankelen niet.

ਜਿਸੁ ਪ੍ਰਭੁ ਅਪੁਨਾ ਕਿਰਪਾ ਕਰੈ ॥

djis prabh apunaa kirpaa karèè.
Zij aan wie Gods gratie is verleent,

ਸੈ ਸੇਵਕੁ ਕਹੁ ਕਿਸ ਤੇ ਡਰੈ ॥

soo seevak kahu kis tee darèè.
wie zouden deze slaven nog moeten vrezen?

- 'Slaven' of 'dienaren', 'volgelingen'.

ਜੈਸਾ ਸਾ ਤੈਸਾ ਦ੍ਰਿਸਟਾਇਆ ॥

djèèsaa saa tèèsaa dristaa-i-aa.
Zoals God is, zo verschijnt Hij.

- 'Hij' verwijst hier naar God. Maar God is mannelijk noch vrouwelijk (of beide zoals je wil).

ਅਪੁਨੇ ਕਾਰਜ ਮਹਿ ਆਪਿ ਸਮਾਇਆ ॥

apunee kaaradj meh aap samaa-i-aa.
Hijzelf doordingt Zijn eigen schepping.

- 'Hijzelf' en 'Zijn' verwijst hier naar God. Maar God is mannelijk noch vrouwelijk (of beide zoals je wil).

ਸੋਧਤ ਸੋਧਤ ਸੋਧਤ ਸੀਝਿਆ ॥

soodhat soodhat soodhat siedjhi-aa.
Zoeken, zoeken, zoeken, en eindelijk, succes!

ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਤਤੁ ਸਭੁ ਬੁਝਿਆ ॥

gur prsaad tat sabh boedjhi-aa.
Door Goeroes gratie, wordt de hele realiteit begrepen.

- 'De hele realiteit' of 'de essentie van de realiteit'.

ਜਬ ਦੇਖਉ ਤਬ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਮੂਲੁ ॥

djab deekh-a-o tab sabh kitchh moel.
Als ik kijk, zie ik Hem, aan de basis van alles.

- 'Als ik kijk' of 'waar ik ook kijk'.

ਨਾਨਕ ਸੋ ਸੁਖਮੁ ਸੋਈ ਅਸਥੂਲੁ ॥੫॥

naanak soo soekham soo-ie asthoel. (5)
Nanak, Hijzelf is subtiel, Hijzelf is manifest (5)

- 'Nanak' is de naam van de 1e Sikh Goeroe.

ਨਹ ਕਿਛੁ ਜਨਮੈ ਨਹ ਕਿਛੁ ਮਰੈ ॥

nah kitchh djanmèè nah kitchh marèè.

Niets wordt geboren en niets sterft.

ਆਪਨ ਚਲਿਤੁ ਆਪ ਹੀ ਕਰੈ ॥

aapan tchalit aap hie karèè.

Hij enceneert Zijn eigen drama.

ਆਵਨੁ ਜਾਵਨੁ ਦ੍ਰਿਸਟਿ ਅਨਦ੍ਰਿਸਟਿ ॥

aavan djaavan drisat an-drisat.

Komend en gaand, gezien en ongezien,

- 'Gezien en ongezien' of 'zichtbaar en onzichtbaar'.

ਆਗਿਆਕਾਰੀ ਧਾਰੀ ਸਭ ਸ੍ਰਿਸਟਿ ॥

aagi-aakaarie thaarie sabh srisat.

de hele wereld eerbiedigt Zijn Wil.

ਆਪੇ ਆਪਿ ਸਗਲ ਮਹਿ ਆਪਿ ॥

aapee aap sagal meh aap.

Hijzelf is helemaal in Zich Zelf.

ਅਨਿਕ ਜੁਗਤਿ ਰਚਿ ਥਾਪਿ ਉਥਾਪਿ ॥

anik djugat ratch thaap uthaap.

Op vele manieren, stelt en herroept Hij.

- 'Op vele manieren' of 'met verschillende methodes'
- 'Stelt en herroept' of 'maakt en on-maakt'.
- 'Hij' verwijst naar God.

ਅਬਿਨਾਸੀ ਨਾਹੀ ਕਿਛੁ ਖੰਡ ॥

abhinaasie naahie kitchh khand.

Hij is onvergankelijk, niets kan worden gebroken.

- 'Niets van Hem' of 'geen deel van hem'.

ਧਾਰਣ ਧਾਰਿ ਰਹਿਓ ਬ੍ਰਹਮੰਡ ॥

thaaran thaar rahi-oo brahmand.
Hij geeft Zijn steun aan het hele universum.

- Of 'Hij steunt het universum om het in stand te houden'.

ਅਲਖ ਅਭੇਵ ਪੁਰਖ ਪਰਤਾਪ ॥

alakh abheev purakh partaap.
Onpeilbaar en ondoorgrondelijk is Gods glorie.

ਆਪਿ ਜਪਾਏ ਤ ਨਾਨਕ ਜਾਪ ॥੬॥

aap djapaa-ee ta naanak djaap. (6)
Als Hij ons doet mediteren, Nanak, dan mediteren wij.
(6)

- 'Doet' of 'inspireert'.
- 'Mediteren' oftewel '(God) herinneren'.

ਜਿਨ ਪ੍ਰਭੁ ਜਾਤਾ ਸੁ ਸੋਭਾਵੰਤ ॥

djin prabh djaataa su soobhaavant.
Zij die God kennen zijn glorieus.

ਸਗਲ ਸੰਸਾਰੁ ਉਧਰੈ ਤਿਨ ਮੰਤ ॥

sagal sansaar udhrèè tin mant.
De hele wereld is gered door zijn lessen.

- 'Gered' of 'verlost'.
- 'Zijn lessen' of 'Zijn instructies'.

ਪ੍ਰਭ ਕੇ ਸੇਵਕ ਸਗਲ ਉਧਾਰਨ ॥

prabh kee seevak sagal udhaaran.
Gods dienaars verlossen iedereen.

- 'Verlossen' of 'redden'.

ਪ੍ਰਭ ਕੇ ਸੇਵਕ ਦੂਖ ਬਿਸਾਰਨ ॥

prabh kee seevak doekh bisaaran.
Gods dienaars zorgen dat verdriet wordt vergeten.

ਆਪੇ ਮੇਲਿ ਲਏ ਕਿਰਪਾਲ ॥

aapee meel la-ee kirpaal.

De Genadige Heer verenigt ze met Hemzelf.

- 'Ze' slaat op Gods dienaars, die worden, verenigt met Hemzelf, met God.

ਗੁਰ ਕਾ ਸਬਦੁ ਜਪਿ ਭਏ ਨਿਹਾਲ ॥

gur kaa sabad djap pha-ee nihaal.

Goeroes hymnes zingende, raken ze in extase.

- 'Ze' verwijst weer naar 'Gods dienaars'.

ਉਨ ਕੀ ਸੇਵਾ ਸੋਈ ਲਾਗੈ ॥

un kie seevaa soo-ie laagèè.

Zij alleen zijn vastberaden Hem te dienen,

- 'Zij' slaat hier op 'Gods dienaars'.

- Kan ook vertaald worden als: 'Hij alleen is vastberaden hen te dienen,' waarbij 'Hij' verwijst naar God en 'hen' naar Gods dienaars.

ਜਿਸ ਨੇ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਹਿ ਬਡਭਾਗੈ ॥

djis noo kripaa karahi badbhaagèè.

Aan wie God, door groot geluk, Zijn genade schenkt.

ਨਾਮੁ ਜਪਤ ਪਾਵਹਿ ਬਿਸ੍ਰਾਮੁ ॥

naam djapat paavahi bisraam.

Degene die de Naam zingen vinden hun rust.

ਨਾਨਕ ਤਿਨ ਪੁਰਖ ਕਉ ਉਤਮ ਕਰਿ ਮਾਨੁ ॥੧॥

naanak tin purakh ka-o oetam kar maan. (7)

Nanak, respecteer deze mensen als de meest nobele.

(7)

ਜੇ ਕਿਛੁ ਕਰੈ ਸੁ ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਰੰਗਿ ॥

djoo kitchh karèè su prabh kèè rang.
Wat je ook doet, doe het uit Liefde voor God.

ਸਦਾ ਸਦਾ ਬਸੈ ਹਰਿ ਸੰਗਿ ॥

sadaa sadaa basèè har sang.
Voor eeuwig en altijd, blijf trouw aan de Heer.

- 'Blijf trouw aan' of 'verblijf altijd bij'.

ਸਹਜ ਸੁਭਾਇ ਹੋਵੈ ਸੇ ਹੋਇ ॥

sahadj subhaa-i hoovèè soo hoo-i.
Door natuurlijk verloop, zal zijn wat zal zijn.

ਕਰਣੈਹਾਰੁ ਪਛਾਣੈ ਸੇਇ ॥

karnèèhaar patchhaanèè soo-i.
Erken die scheppende Heer.

ਪ੍ਰਭ ਕਾ ਕੀਆ ਜਨ ਮੀਠ ਲਗਾਨਾ ॥

prabh kaa kie-aa djan mieth lagaanaa.
Gods acties zijn zoet voor Zijn dienaar.

- '(Nederige) dienaar' of 'slaaf'.

ਜੈਸਾ ਸਾ ਤੈਸਾ ਦ੍ਰਿਸਟਾਨਾ ॥

djèèsaa saa tèèsaa dristaanaa.
Zoals Hij is, zal Hij verschijnen.

- 'Hij' slaat hier op God.

ਜਿਸ ਤੇ ਉਪਜੇ ਤਿਸੁ ਮਾਹਿ ਸਮਾਏ ॥

djis tee upjee tis maahi samaa-ee.
Van Hem kwamen we, in Hem gaan we weer op.

ਓਇ ਸੁਖ ਨਿਧਾਨ ਉਨਹੂ ਬਨਿ ਆਏ ॥

oo-i sukh nihhaan unhoe ban aa-ee.

Hij is schat van vrede, deze eer is aan Hem.

ਆਪਸ ਕਉ ਆਪਿ ਦੀਨੇ ਮਾਨੁ ॥

aapas ka-o aap dienoo maan.

Aan Zijn slaaf heeft Hijzelf eer geschonken.

- 'Slaaf' of '(nederige) dienaar', 'volgeling'.
- Bovenstaande 2 zinnen worden soms ook vertaald als: 'Hij is schat van vrede, zo ook wordt zijn slaaf.' 'Aan de zijne, heeft hij zijn eer geschonken.'

ਨਾਨਕ ਪ੍ਰਭ ਜਨੁ ਏਕੇ ਜਾਨੁ ॥੮॥੧੪॥

naanak prabh djan eekoo djaan. (8|14)

Nanak, weet dat God en Zijn slaaf een en dezelfde zijn.
(8|14)

- 'Slaaf' of 'nederige dienaar'.
- |14) Bovenstaand 8 stappen wijzen erop dat stervelingen, door hun aard, wispelturig en eigenzinnig zijn. Er kan op hen dus geen beroep worden gedaan. Aan de andere kant, de heiligen zijn zeer behulpzaam en brengen aan hun leerlingen een goed begrip over van het leven en zijn doel.

ਸਲੋਕੁ ॥

salook.

Shalok:

- Een 'Shalok' is een toegevoegd vers. Soms als laatste soms ook aan het begin.

ਸਰਬ ਕਲਾ ਭਰਪੂਰ ਪ੍ਰਭ ਬਿਰਥਾ ਜਾਨਨਹਾਰ ॥

sarab kalaa pharpoer prabh birthaa djaananhaar.

God is doordrongen van alle krachten, Hij kent al onze problemen.

ਜਾ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਉਧਰੀਐ ਨਾਨਕ ਤਿਸੁ ਬਲਿਹਾਰ ॥੧॥

djaa kèè simran udhrie-èè naanak tis balihaar. (1)

Hem herinnerend, zijn wij bevrijd. Nanak is een offer aan Hem.

- 'Hem'(2x) is God.
- 'Hem herinnerend' of over Hem mediterend.

ਅਸਟਪਦੀ ॥

astpadie.

Acht stappen:

- Hier is de letterlijke vertaling gegeven van 'Astapadie' als 8 stappen. Elk van de 24 'delen' van Sukhmanie bevat namelijk 8 'verzen' die als stappen naar een bepaald 'doel' of 'conclusie' leiden.

ਟੂਟੀ ਗਾਢਨਹਾਰ ਗੋਪਾਲ ॥

toetie gaadhanhaar gopaal.

De Heer van de wereld is de Hersteller van de gebrokene.

- 'De Heer van de Wereld' is God.
- 'De gebrokene' zijn de mensen die geestelijk, spiritueel of moreel 'verdwaald' zijn.

ਸਰਬ ਜੀਆ ਆਪੇ ਪ੍ਰਤਿਪਾਲ ॥

sarab djie-aa aapee pratipaal.

Hijzelf koestert alle wezens.

- 'Wezens' of 'bewuste, voelende wezens'.

ਸਗਲ ਕੀ ਚਿੰਤਾ ਜਿਸੁ ਮਨ ਮਾਹਿ ॥

sagal kie tchintaa djis man maahi.

De angst van allen is in Zijn gedachte.

ਤਿਸ ਤੇ ਬਿਰਥਾ ਕੋਈ ਨਾਹਿ ॥

tis tee birthaa ko-ie naahi.

Niemand keert zich van Hem af.

- Ook vertaald als 'Niemand staat met lege handen'.

ਰੇ ਮਨ ਮੇਰੇ ਸਦਾ ਹਰਿ ਜਾਪਿ ॥

ree man meeree sadaa har djaap.

O mijn ziel, mediteer voor altijd op de Heer.

- 'Ziel' of 'geest', 'hart'.

ਅਬਿਨਾਸੀ ਪ੍ਰਭੁ ਆਪੇ ਆਪਿ ॥

abinaasie prabh aapee aap.

De onvergankelijke Heer is al met al Zichzelf.

ਆਪਨ ਕੀਆ ਕਛੁ ਨ ਹੋਇ ॥

aapan kie-aa katchhoe na ho-i.

Door je eigen acties, wordt niets bereikt,

- 'Acties' of 'handelen'.

- 'Door je eigen acties' of 'door de acties van de mens/sterveling'.

ਜੇ ਸਉ ਪ੍ਰਾਨੀ ਲੋਚੈ ਕੋਇ ॥

djee sa-o praanie lootchèè ko-i.

ook al zou je het honderd keer zo wensen.

ਤਿਸੁ ਬਿਨੁ ਨਾਹੀ ਤੇਰੈ ਕਿਛੁ ਕਾਮ ॥

tis bin naahie teerèè kitchh kaam.

Zonder Hem, is niets voor jou van belang.

ਗਤਿ ਨਾਨਕ ਜਪਿ ਏਕ ਹਰਿ ਨਾਮ ॥੧॥

gat naanak djap eek har naam. (1)

Redding, Nanak, krijg je door het zingen van de Ene Gods Naam. (1)

ਰੂਪਵੰਤੁ ਹੋਇ ਨਾਹੀ ਮੇਰੈ ॥

roepvant ho-i naahie moohèè.

Degene die knap is moet niet ijdel zijn.

ਪ੍ਰਭ ਕੀ ਜੋਤਿ ਸਗਲ ਘਟ ਸੋਹੈ ॥

prabh kie djoot sagal khat soohèè.
Het licht van God is in alle harten.

ਧਨਵੰਤਾ ਹੋਇ ਕਿਆ ਕੇ ਗਰਬੈ ॥

thanvanta ho-i ki-aa koo garbèè.
Waarom zou je trots zijn op rijkdom?

ਜਾ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਤਿਸ ਕਾ ਦੀਆ ਦਰਬੈ ॥

djaa sabh kitchh tis kaa die-aa darbèè.
Alle rijkdom is Zijn gift.

- 'Zijn' verwijst naar God.

ਅਤਿ ਸੂਰਾ ਜੇ ਕੇਉ ਕਹਾਵੈ ॥

at soeraa djee koo-oe kahaavèè.
Je kunt je zelf een grote held vinden,

- 'Vinden' of 'noemen'.

ਪ੍ਰਭ ਕੀ ਕਲਾ ਬਿਨਾ ਕਹ ਧਾਵੈ ॥

prabh kie kalaa binaa kah thaavèè.
maar wat kan je doen zonder Gods macht?

ਜੇ ਕੇ ਹੋਇ ਬਹੈ ਦਾਤਾਰੁ ॥

djee koo ho-i bahèè daataar.
Degene die opschept over zijn liefdadigheid,

ਤਿਸੁ ਦੇਨਹਾਰੁ ਜਾਨੈ ਗਾਵਾਰੁ ॥

tis deenhaar djaanèè gaavaar.
De grote Gever acht hem een dwaas.

- 'Acht hem' of 'beschouwd hem als'.

ਜਿਸੁ ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਤੂਟੈ ਹਉ ਰੇਗੁ ॥

djis gur prasaad toetèè ha-o roog.
Hij die, door Goeroes gratie, geneest van ego,

- 'Ego', 'egoïsme' of een te groot ego word gezien als een ziekte.

ਨਾਨਕ ਸੋ ਜਨੁ ਸਦਾ ਅਰੋਗੁ ॥੨॥

naanak soo djan sadaa aroog. (2)
Nanak, die mens is voor altijd gezond. (2)

ਜਿਉ ਮੰਦਰ ਕਉ ਥਾਮੈ ਥੰਮਨੁ ॥

dji-o mandar ka-o thaamèè thamman.
Zoals pilaren een paleis ondersteunen,

ਤਿਉ ਗੁਰ ਕਾ ਸਬਦੁ ਮਨਹਿ ਅਸਥੰਮਨੁ ॥

ti-o gur kaa sabad manah asthamman.
zo ondersteunt het woord van de Goeroe onze ziel.

- 'Ziel' of 'geest', 'bewustzijn'.

ਜਿਉ ਪਾਖਾਣੁ ਨਾਵ ਚੜਿ ਤਰੈ ॥

dji-o paakhaan naav tchar tarèè.
Zoals een steen, in een boot, de rivier oversteekt,

- 'De rivier oversteekt' of 'Blijft drijven'.

ਪ੍ਰਾਣੀ ਗੁਰ ਚਰਣ ਲਗਤੁ ਨਿਸਤਰੈ ॥

praanie gur tcharan lagat nistarèè.
zo is de sterveling gered, hangend aan de voeten van de Goeroe.

- 'Hangende aan' of 'zich vastklampend/vastgrijpend aan'.

ਜਿਉ ਅੰਧਕਾਰ ਦੀਪਕ ਪਰਗਾਸੁ ॥

dji-o andhkaar diepak pargaas.
Zoals de lamp het donker verdrijft,

ਗੁਰ ਦਰਸਨੁ ਦੇਖਿ ਮਨਿ ਹੋਇ ਬਿਗਾਸੁ ॥

gur darsan deekh man ho-i bigaas.

zo bloeit de ziel op door de gezegende blik van de Goeroe.

ਜਿਉ ਮਹਾ ਉਦਿਆਨ ਮਹਿ ਮਾਰਗੁ ਪਾਵੈ ॥

dji-o mahaa udi-aan mah maarag paavèè.

Zoals het pad door de wildernis wordt gevonden,

ਤਿਉ ਸਾਧੂ ਸੰਗਿ ਮਿਲਿ ਜੇਤਿ ਪ੍ਰਗਟਾਵੈ ॥

ti-o saadhoe sang mil djoot pragtaavèè.

zo schijnt Zijn licht door ontmoeten van het heilig gezelschap.

- 'Zijn' verwijst naar God.

ਤਿਨ ਸੰਤਨ ਕੀ ਬਾਛਉ ਧੂਰਿ ॥

tin santan kie baatchha-u thoer.

Ik zoek het stof op de voeten van deze heiligen.

ਨਾਨਕ ਕੀ ਹਰਿ ਲੋਚਾ ਪੂਰਿ ॥੩॥

naanak kie har lootchaa poer. (3)

O Heer, vervul Nanaks verlangen! (3)

ਮਨ ਮੂਰਖ ਕਾਹੇ ਬਿਲਲਾਈਐ ॥

man moerakh kaahee billaa-ee-èè.

Dwaze geest, waarom huil en jammer je?

- 'Man' is hier vertaald met 'geest' maar het kan ook 'hart' of 'ziel' betekenen.

ਪੁਰਬ ਲਿਖੇ ਕਾ ਲਿਖਿਆ ਪਾਈਐ ॥

purab likhèè kaa likhi-aa paa-ie-èè.

Je zult je voorbestemde lot bereiken.

ਦੂਖ ਸੂਖ ਪ੍ਰਭ ਦੇਵਨਹਾਰੁ ॥

doekh soekh prabh deevanhaar.

God is de gever van pijn en plezier.

ਅਵਰ ਤਿਆਗਿ ਤੂ ਤਿਸਹਿ ਚਿਤਾਰੁ ॥

avar ti-aag toe tisah tchitaar.

Verlaat anderen en denk alleen nog aan Hem.

- 'Hem' is God.

ਜੇ ਕਛੁ ਕਰੈ ਸੇਈ ਸੁਖੁ ਮਾਨੁ ॥

djoo katchh karèè soo-ie sukh maan.

Wat Hij ook doet, ben daarmee tevreden.

- 'Ben daarmee tevreden' of 'wees daarmee getroost'.

ਭੂਲਾ ਕਾਹੇ ਫਿਰਹਿ ਅਜਾਨੁ ॥

phoelaa kaahee phirah adjaan.

Waarom dwaal je rond, jij onnozele dwaas?

ਕਉਨ ਬਸਤੁ ਆਈ ਤੇਰੈ ਸੰਗੁ ॥

ka-on basat aa-ie teerèè sang.

Welke dingen heb jij meegebracht?

ਲਪਟਿ ਰਹਿਓ ਰਸਿ ਲੋਭੀ ਪਤੰਗੁ ॥

lapat rahi-o ras loobhie patang.

Je klampt je vast aan het aardse als een inhalige mot.

- 'Het aardse' of '(aardse) genoegens' of 'geneugten', 'pleziertjes'.

- 'Inhalige' of 'hebzuchtige'.

ਰਾਮ ਨਾਮ ਜਪਿ ਹਿਰਦੇ ਮਾਹਿ ॥

raam naam djap hirdee maahi.

Sta in je geest stil bij de Gods Naam.

ਨਾਨਕ ਪਤਿ ਸੇਤੀ ਘਰਿ ਜਾਹਿ ॥੪॥

naanak pat seetie khar djaahi. (4)

Nanak, zo zul je met eer naar huis terugkeren. (4)

ਜਿਸੁ ਵਖਰ ਕਉ ਲੈਨਿ ਤੂ ਆਇਆ ॥

djis vakhar ka-o lèèn toe aa-i-aa.

De handelswaar, die je wist te verkrijgen,

ਰਾਮ ਨਾਮੁ ਸੰਤਨ ਘਰਿ ਪਾਇਆ ॥

raam naam santan khar paa-i-aa.

Gods naam, gevonden in het huis van de heiligen.

ਤਜਿ ਅਭਿਮਾਨੁ ਲੇਹੁ ਮਨ ਮੇਲਿ ॥

tadj abhimaan leehu man mool.

Doe afstand van je arrogantie, gebruik je geest als maat,

- 'Arrogantie' of 'egoïstische trots'.

ਰਾਮ ਨਾਮੁ ਹਿਰਦੇ ਮਹਿ ਤੇਲਿ ॥

raam naam hirdee mah tool.

weeg Gods naam en verwerf Hem met je ziel.

- 'Verwerf' of 'schaf ... aan'.

- 'Hem' is Gods naam.

ਲਾਦਿ ਖੇਪ ਸੰਤਹ ਸੰਗਿ ਚਾਲੁ ॥

laad kheep santeḥ sang tchaal.

Laadt deze waar op en vertrek met de heiligen.

- 'Deze waar' of 'deze handelswaar' slaat op Gods naam.

ਅਵਰ ਤਿਆਗਿ ਬਿਖਿਆ ਜੰਜਾਲ ॥

avar ti-aag bikhi-aa djandjaal.

Geef andere corrupte verwickelingen op.

- Of 'verlaat andere verwickelingen met doodzondes'.

ਧੰਨਿ ਧੰਨਿ ਕਰੈ ਸਭੁ ਕੇਇ ॥

thann thann kahèè sabh koo-i.

'Gezegend, gezegend', zal iedereen je noemen,

ਮੁਖ ਊਜਲ ਹਰਿ ਦਰਗਹ ਸੇਇ ॥

mukh oedjal har dargah soo-i.

en je gezicht zal stralen in Gods hof.

ਇਹੁ ਵਾਪਾਰੁ ਵਿਰਲਾ ਵਾਪਾਰੈ ॥

ih vaapaar virlaa vaapaarèè.

Slechts een enkeling, handelt in deze handel.

ਨਾਨਕ ਤਾ ਕੈ ਸਦ ਬਲਿਹਾਰੈ ॥੫॥

naanak taa kèè sad balihaarèè. (5)

Nanak is voor eeuwig een offer aan hen. (5)

ਚਰਨ ਸਾਧ ਕੇ ਧੋਇ ਧੋਇ ਪੀਉ ॥

tcharan saadh kee thoo-i thoo-i pie-o.

Was de voeten van de heiligen en drink het water.

ਅਰਪਿ ਸਾਧ ਕਉ ਅਪਨਾ ਜੀਉ ॥

arap saadh ka-o apnaa djie-o.

Draag je ziel op aan de heiligen.

- 'De heilige' of 'het heilige'.

ਸਾਧ ਕੀ ਧੂਰਿ ਕਰਹੁ ਇਸਨਾਨੁ ॥

saadh kie thoer karahu isnaan.

Baadt in het stof van de voeten van de heiligen.

- 'Baadt' of 'neem een bad'.

ਸਾਧ ਊਪਰਿ ਜਾਈਐ ਕੁਰਬਾਨੁ ॥

saadh oepar djaa-ie-èè kurbaan.

Offer je leven aan de heiligen.

ਸਾਧ ਸੇਵਾ ਵਡਭਾਗੀ ਪਾਈਐ ॥

saadh seevaa vad**ḡ**haagie paa-ie-èè.

De heilige dienen word door geluk verkregen.

ਸਾਧਸੰਗਿ ਹਰਿ ਕੀਰਤਨੁ ਗਾਈਐ ॥

saadhsang har kiertan gaa-ie-èè.

In het heilig gezelschap wordt kirtan gezongen.

- 'Saadh Sangat' is 'gemeenschap van zoekers naar de waarheid, het gezelschap van de heiligen', soms ook vertaald met congregatie.
- 'Kirtan' is het zingen (onder begeleiding van instrumenten) van lofzangen aan God.

ਅਨਿਕ ਬਿਘਨ ਤੇ ਸਾਧੂ ਰਾਖੈ ॥

anik bighan tee saadhoe raakhèè.

Van allerlei gevaren, kunnen de heiligen ons redden.

ਹਰਿ ਗੁਨ ਗਾਇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਰਸੁ ਚਾਖੈ ॥

har gun gaa-i amrit ras tchaakhèè.

Gods lof zingend, proeven we de ambrozijne essentie.

- 'Amrit' word hier vertaald met 'ambrozijne essentie'
- 'Ambrozijn' of 'nectar' is de godendrank.

ਓਟ ਗਹੀ ਸੰਤਹ ਦਰਿ ਆਇਆ ॥

oot gahie santah dar aa-i-aa.

Bescherming van de heiligen zoekend, kloppen we bij hun aan.

- 'Klopte we bij hun aan' of 'kwamen aan hun deur'.

ਸਰਬ ਸੂਖ ਨਾਨਕ ਤਿਹ ਪਾਇਆ ॥੬॥

sarab soekh naanak tih paa-i-aa. (6)

Alle comfort, Nanak, wordt op die manier verkregen. (6)

ਮਿਰਤਕ ਕਉ ਜੀਵਾਲਨਹਾਰ ॥

mirtak ka-o djievaalanhaar.

Hij blaast de doden nieuw leven in.

- 'Hij re-animeert de doden'.

ਭੂਖੇ ਕਉ ਦੇਵਤ ਅਧਾਰ ॥

phoekhee ka-o deevat adhaar.

Hij voedt de hongerigen.

ਸਰਬ ਨਿਧਾਨ ਜਾ ਕੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਮਾਹਿ ॥

sarab nidhaan djaa kie dristie maahi.

Alle schatten zijn vervat in Zijn blik van gratie.

ਪੁਰਬ ਲਿਖੇ ਕਾ ਲਹਣਾ ਪਾਹਿ ॥

purab likhee kaa lahnaa paahi.

Mensen krijgen wat voor hen is voorbestemt.

ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਤਿਸ ਕਾ ਓਹੁ ਕਰਨੈ ਜੋਗੁ ॥

sabh kitchh tis kaa oh karnèè djoog.

Alles komt van Hem, Hij voert alles uit.

- 'Hem' en 'Hij' verwijst naar God.

ਤਿਸੁ ਬਿਨੁ ਦੂਸਰ ਹੋਆ ਨ ਹੋਗੁ ॥

tis bin doesar hoo-aa na hoog.

Er was, er is en er komt nooit iemand zoals Hij.

- 'Hij' is God.

ਜਪਿ ਜਨ ਸਦਾ ਸਦਾ ਦਿਨੁ ਰੈਣੀ ॥

djap djan sadaa sadaa din rèènie.

Mediteer over Hem, dag en nacht, voor eeuwig en altijd.

- 'Hem' verwijst naar God.

ਸਭ ਤੇ ਉਚ ਨਿਰਮਲ ਇਹ ਕਰਣੀ ॥

sabh tee oetch nirmal ih karnie.

Dit levenspad is verheven en onbevlekt.

- 'Dit levenspad' slaat op de vorige zin.

ਕਰਿ ਕਿਰਪਾ ਜਿਸ ਕਉ ਨਾਮੁ ਦੀਆ ॥

kar kirpaa djis ka-o naam die-aa.

Degene die God genadigd zegent met Zijn naam,

ਨਾਨਕ ਸੋ ਜਨੁ ਨਿਰਮਲੁ ਥੀਆ ॥੭॥

naanak soo djan nirmal thie-aa. (7)

Nanak, die mensen worden onbevlekt puur. (7)

ਜਾ ਕੈ ਮਨਿ ਗੁਰ ਕੀ ਪਰਤੀਤਿ ॥

djaa kèè man gur kie partiet.

Zij wiens harten geloven in de Goeroe,

ਤਿਸੁ ਜਨ ਆਵੈ ਹਰਿ ਪ੍ਰਭੁ ਚੀਤਿ ॥

tis djan aavèè har prabh tchiet.

komen stil te staan bij God de Heer.

- 'Komen stil te staan' of 'mediteren op/over'.

ਭਗਤੁ ਭਗਤੁ ਸੁਨੀਐ ਤਿਹੁ ਲੋਇ ॥

phagat phagat sunie-èè tihu loo-i.

Zij worden geprezen als devoot, devoot in drie werelden.

- 'Zij' slaat op de mensen uit de eerste twee regels.

- 'Drie werelden' zijn 'hel, aarde en hemel'.

ਜਾ ਕੈ ਹਿਰਦੈ ਏਕੋ ਹੋਇ ॥

djaa kèè hirdèè eekoo hoo-i.

De Éne Heer is in hun hart.

ਸਚੁ ਕਰਈ ਸਚੁ ਤਾ ਕੀ ਰਹਤ ॥

satch karnie satch taa kie rahat.

Waar is hun handelen, waar zijn hun wegen.

- 'Waar' als in 'echt / waarheid'.

ਸਚੁ ਹਿਰਦੈ ਸਤਿ ਮੁਖਿ ਕਹਤ ॥

satch hirdèè sat mukh kahat.

Waar is hun hart, waar is wat zij zeggen.

- 'Hart' of 'ziel' of 'geest'.

ਸਾਚੀ ਦ੍ਰਿਸਟਿ ਸਾਚਾ ਆਕਾਰੁ ॥

saatchie drisat saatchaa aakaar.

Waar is hun visie, waar is hun vorm.

ਸਚੁ ਵਰਤੈ ਸਾਚਾ ਪਾਸਾਰੁ ॥

satch vartèè saatchaa paasaar.

Zij delen en verspreiden de waarheid.

ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ਜਿਨਿ ਸਚੁ ਕਰਿ ਜਾਤਾ ॥

paarbrahm djin satch kar djaataa.

Zij die de opperste Heer als waar herkent,

- 'De opperste Heer' is God.

ਨਾਨਕ ਸੇ ਜਨੁ ਸਚਿ ਸਮਾਤਾ ॥੮॥੧੫॥

naanak soo djan satch samaataa. (8|15)

Nanak, die nederige wezens lossen op in de Ene ware.

(8|15)

- 'De Ene ware' is God.

|15) Bovenstaande 8 stappen vertellen ons dat, net zoals de duisternis wordt verdreven door het licht, en een spoor in de wildernis wordt verlicht door een bliksemflits, de instructie van de Goeroes ons innerlijk bewustzijn opent en de verborgen mysteries onthult van spiritueel leven. Hierdoor kan de zoeker het afval van het wereldse weggooien en speciale goede handelswaar, die zowel

winst als eer zal brengen, verzamelen.

ਸਲੋਕੁ ॥

salook.

Shalok:

- Een 'Shalok' is een toegevoegd vers. Soms als laatste soms ook aan het begin.

ਰੂਪੁ ਨ ਰੇਖ ਨ ਰੰਗੁ ਕਿਛੁ ਤ੍ਰਿਹੁ ਗੁਣ ਤੇ ਪ੍ਰਭ ਭਿੰਨ ॥

roep na reekh na rang kitchh trihu gun tee prabh phim.

Hij heeft geen vorm, geen figuur, geen kleur. God overstijgt de drie kwaliteiten.

- In Sikhisme zijn er 3 aspecten of kwaliteiten (Gun) van Maya (wereldse verleiding);

1. Raj Gun, (illusie m.b.t. Energie en Activiteit) die ons harder doet werken voor promotie en steeds meer geld, met het gevaar te vervallen in 'Tamo Gun'.
2. Tamo Gun, (illusie m.b.t. Donkerte en Inactiviteit) die ons slechte daden laat doen (moord, diefstal, kwaadsprekerij etc).
3. Sato Gun, (illusie m.b.t. Licht en Puurheid) die ons het goede laat doen (liefdadigheid, compassie) zonder aspiraties naar materialisme.

ਤਿਸਹਿ ਬੁਝਾਏ ਨਾਨਕਾ ਜਿਸੁ ਹੋਵੈ ਸੁਪ੍ਰਸੰਨ ॥੧॥

tisah budjhaa-ee naankaa djis hoovèè suprasan. (1)

Alleen zij begrijpen Hem, Nanak, met wie Hij tevreden is.
(1)

ਅਸਟਪਦੀ ॥

asatpadie.

Acht stappen:

- Hier is de letterlijke vertaling gegeven van 'Astapadie' als 8 stappen. Elk van de 24 'delen' van Sukhmanie bevat namelijk 8 'verzen' die als stappen naar een bepaald 'doel' of 'conclusie' leiden.

ਅਬਿਨਾਸੀ ਪ੍ਰਭੁ ਮਨ ਮਹਿ ਰਾਖੁ ॥

abhinaasie prabh man meh raakh.

Hou de onsterfelijke Heer in je geest.

- 'Man' is hier vertaald met 'geest' maar het kan ook 'hart' of 'ziel' zijn.

ਮਾਨੁਖ ਕੀ ਤੂ ਪ੍ਰੀਤਿ ਤਿਆਗੁ ॥

maanukh kie toe priet ti-aag.

Zie af van gehechtheid aan mensen.

- 'Zie af van' of 'doe afstand van'.
- 'Gehechtheid' of 'liefde'.

ਤਿਸ ਤੇ ਪਰੈ ਨਾਹੀ ਕਿਛੁ ਕੋਇ ॥

tis tee parèè naahie kitchh koo-i.

Vorbij Hem is er helemaal niets.

ਸਰਬ ਨਿਰੰਤਰਿ ਏਕੇ ਸੋਇ ॥

sarab nirantar eekoo soo-i.

De éne Heer doordringt iedereen.

ਆਪੇ ਬੀਨਾ ਆਪੇ ਦਾਨਾ ॥

aapee bienaa aapee daanaa.

Hijzelf is alziend; Hijzelf is alwetend,

ਗਹਿਰ ਗੰਭੀਰੁ ਗਹੀਰੁ ਸੁਜਾਨਾ ॥

gahir gambhier gahier sudjaanaa.

Diepgaand, peilloos, diepzinnig en alwetend.

- 'Peilloos' of 'ondoorgroendelijk'.

ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਪਰਮੇਸੁਰ ਗੋਬਿੰਦੁ ॥

paarbrahm parmeesur goobind.

Allerhoogste, Transcendente, Universele.

- 'Allerhoogste Heer, transcendente Heer, Heer van het universum.

ਕ੍ਰਿਪਾ ਨਿਧਾਨ ਦਇਆਲ ਬਖਸੰਦ ॥

kripaa nidhaan da-i-aal bakhsand.

Schat van genade, compassie en vergeving.

- God is schat van....

ਸਾਧ ਤੇਰੇ ਕੀ ਚਰਨੀ ਪਾਉ ॥

saadh teeree kie tcharnie paa-o.

Aan de voeten van Uw heiligen vallen,

ਨਾਨਕ ਕੈ ਮਨਿ ਇਹੁ ਅਨਰਾਉ ॥੧॥

naanak kèè man ih anraa-o. (1)

dat is het verlangen van Nanaks geest. (1)

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

ਮਨਸਾ ਪੂਰਨ ਸਰਨਾ ਜੋਗ ॥

mansaa poeran sarnaa djoog.

Hij vervult wensen en geeft bescherming.

- 'Hij' verwijst naar God.

ਜੋ ਕਰਿ ਪਾਇਆ ਸੇਈ ਹੋਗੁ ॥

djoo kar paa-i-aa soo-ie hoog.

Wat Hij schreef, zal gebeuren.

- 'Hij' verwijst naar God.

ਹਰਨ ਭਰਨ ਜਾ ਕਾ ਨੇਤ੍ਰ ਫੋਰੁ ॥

haran pharan djaa kaa neetra phoor.

Hij vernietigt en scheidt in een oogwenk.

- 'Hij' verwijst naar God.

ਤਿਸ ਕਾ ਮੰਤ੍ਰੁ ਨ ਜਾਨੈ ਹੋਰੁ ॥

tis kaa manṭra na djaanèè hoor.

Niemand kent het geheim van Zijn manieren.

- 'Zijn' verwijst naar God.

ਅਨਦ ਰੂਪ ਮੰਗਲ ਸਦ ਜਾ ਕੈ ॥

anad roep mangal sad djaa kèè.

Hij belichaamd extase en eeuwig geluk.

ਸਰਬ ਥੋਕ ਸੁਨੀਅਹਿ ਘਰਿ ਤਾ ਕੈ ॥

sarab thook sunie-ah khar taa kèè.

Ik hoorde dat alles in Zijn huis is.

- 'Alles' of 'alle dingen'.
- 'Zijn' verwijst naar God.

ਰਾਜ ਮਹਿ ਰਾਜੁ ਜੋਗ ਮਹਿ ਜੋਗੀ ॥

raadj meh raadj djoog meh djoogie.

Koning van koningen, Yogi van yogi's.

- Een 'yogi' is een ascetisch beoefenaar van meditatie (yoga).

ਤਪ ਮਹਿ ਤਪੀਸਰੁ ਗ੍ਰਿਹਸਤ ਮਹਿ ਭੋਗੀ ॥

tap meh tapiesar grihsat meh phoogie.

Asceet van asceten, Genieter van huisvaders.

- Een 'asceet' of 'kluizenaar' is iemand die zich afzonderd van de wereld en van wereldse zaken (maya).

ਧਿਆਇ ਧਿਆਇ ਭਗਤਹ ਸੁਖੁ ਪਾਇਆ ॥

thi-aa-i thi-aa-i phagtah sukh paa-i-aa.

Constance meditatie geeft de toegewijde vrede.

- 'Toegewijde' is toegewijd aan God.

ਨਾਨਕ ਤਿਸੁ ਪੁਰਖ ਕਾ ਕਿਨੈ ਅੰਤੁ ਨ ਪਾਇਆ ॥੨॥

naanak tis purakh kaa kinèè ant na paa-i-aa. (2)

Nanak, niemand vond de grenzen van het opperwezen.

(2)

ਜਾ ਕੀ ਲੀਲਾ ਕੀ ਮਿਤਿ ਨਾਹਿ ॥

djaa kie lielaa kie mit naahi.
Zijn spel kent geen grenzen.

- 'Spel' of 'toneelspel'.

ਸਗਲ ਦੇਵ ਹਾਰੇ ਅਵਗਾਹਿ ॥

sagal deev haaree avgaahi.
Alle halfgoden zijn het zoeken moe.

- Het zoeken naar Zijn grenzen.

ਪਿਤਾ ਕਾ ਜਨਮੁ ਕਿ ਜਾਨੈ ਪੂਤੁ ॥

pitaa kaa djanam ki djaanèè poet.
Wat weet de zoon van zijn vaders geboorte?

ਸਗਲ ਪਰੇਈ ਅਪੁਨੈ ਸੂਤਿ ॥

sagal paroo-ie apunèè soet.
Allen zijn aan Zijn draad geregen.

ਸੁਮਤਿ ਗਿਆਨੁ ਧਿਆਨੁ ਜਿਨ ਦੇਇ ॥

sumat gi-aan thi-aan djin dee-i.
Hij schenkt redelijkheid, wijsheid en reflectie

- 'Hij' verwijst naar God.
- 'Redelijkheid' of 'gezond verstand'.
- Met 'Wijsheid' wordt spirituele wijsheid bedoelt.
- 'Reflectie' of 'meditatie'.

ਜਨ ਦਾਸ ਨਾਮੁ ਧਿਆਵਹਿ ਸੇਇ ॥

djan daas naam thi-aavahi see-i.
aan Zijn slaven, die mediteren op de Naam.

- 'Slaven' of 'dienaren'.
- 'De Naam' is Gods naam of Gods identiteit, Zijn wezen.

ਤਿਹੁ ਗੁਣ ਮਹਿ ਜਾ ਕਉ ਭਰਮਾਏ ॥

tihu gun meh djaā ka-o pharmaa-ee.
Sommige brengt Hij op een dwaalspoor in de drie kwaliteiten,

- In Sikhisme zijn er 3 aspecten of kwaliteiten (Gun) van Maya (wereldse verleiding) die zijn verbonden met de 3 vitale krachten van het lichaam;
- 1. Raj Gun of Rajas: denken, plannen en het nemen van beslissingen (illusie m.b.t. Engerie en Activiteit) die ons harder doet werken voor promotie en steeds meer geld, met het gevaar te vervallen in 'Tamo Gun'.
- 2. Tamo Gun of Tamas: hebzucht, woede, jalousie, lust en luiheid (illusie m.b.t. Donkerte en Inactiviteit) die ons slechte daden laat doen (moord, diefstal, kwaadsprekerij etc).
- 3. Sato Gun of Sativa: evenwicht, goedheid, waarheid, mededogen, stilte en vrede (illusie m.b.t. Licht en Puurheid) die ons het goede laat doen (liefdadigheid, compassie) zonder aspiraties naar materialisme.

ਜਨਮਿ ਮਰੈ ਫਿਰਿ ਆਵੈ ਜਾਏ ॥

djanam marèè phir aavèè djaā-ee.
zij worden geboren en sterven, komen en gaan, steeds opnieuw.

- 'Zij' verwijst naar 'sommige' uit de vorige zin.
- 'Geboren en sterven, komen en gaan' betekend reïncarneren.

ਉਚ ਨੀਚ ਤਿਸ ਕੇ ਅਸਥਾਨ ॥

oetch nietch tis kee asthaan.
De hoogtes en dieptes zijn Zijn plaatsen.

- 'Zijn' verwijst naar God.
- 'Hoogtes en dieptes' wordt hier figuurlijk bedoeld.
- 'zijn Zijn plaatsen' of komen van Hem.

ਜੈਸਾ ਜਨਾਵੈ ਤੈਸਾ ਨਾਨਕ ਜਾਨ ॥੩॥

djèèsaa djanaavèè tèèsaa naanak djaan. (3)
Hij inspireert Nanak Hem te kennen, zo kan Hij gekend worden. (3)

- 'Zo kan' of 'zo zal'.

ਨਾਨਾ ਰੂਪ ਨਾਨਾ ਜਾ ਕੇ ਰੰਗ ॥

naanaa roep naanaa djaa kee rang.
Talrijk Zijn vormen, talrijk Zijn kleuren.

ਨਾਨਾ ਭੇਖ ਕਰਹਿ ਇਕ ਰੰਗ ॥

naanaa pheekh karahi ik rang.
Talrijk Zijn verschijningen, toch altijd een en dezelfde.

- 'Verschijningen', 'verschijningsvormen' of 'gedaantes'.

ਨਾਨਾ ਬਿਧਿ ਕੀਨੋ ਬਿਸਥਾਰੁ ॥

naanaa bidh kienoo bisthaar.
Op vele manieren heeft Hij zich uitgebreid.

ਪ੍ਰਭੁ ਅਬਿਨਾਸੀ ਏਕੰਕਾਰੁ ॥

prabh abhinaasie eekankaar.
De eeuwig God, de Ene, de Schepper.

ਨਾਨਾ ਚਲਿਤ ਕਰੇ ਖਿਨ ਮਾਹਿ ॥

naanaa tchalit karee khin maahi.
Hij speelt vele toneelstukken in een oogwenk.

- 'Speelt' of 'ensceneert'.

ਪੂਰਿ ਰਹਿਓ ਪੂਰਨੁ ਸਭ ਠਾਇ ॥

poer rahi-o poeran sabh thaa-ie.
De Perfecte Heer dringt overal in door.

- 'Dringt overal in door' of 'vult alles'.

ਨਾਨਾ ਬਿਧਿ ਕਰਿ ਬਨਤ ਬਨਾਈ ॥

naanaa bidh kar banat banaa-ie.
Op vele manieren, schiep Hij de schepping.

ਅਪਨੀ ਕੀਮਤਿ ਆਪੇ ਪਾਈ ॥

apnie kiemat aapee paa-ie.
Hij alleen kan Zijn waarde schatten.

ਸਭ ਘਟ ਤਿਸ ਕੇ ਸਭ ਤਿਸ ਕੇ ਠਾਉ ॥

sabh khat tis kee sabh tis kee thaa-o.
Van Hem zijn alle harten, van Hem zijn alle plaatsen.

ਜਪਿ ਜਪਿ ਜੀਵੈ ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਨਾਉ ॥੪॥

djap djap djievèè naanak har naa-o. (4)
Nanak leeft door te zingen, te zingen over Gods naam.
(4)

ਨਾਮ ਕੇ ਧਾਰੇ ਸਗਲੇ ਜੰਤ ॥

naam kee thaaree saglee djant.
De naam steund van alle schepsels.

ਨਾਮ ਕੇ ਧਾਰੇ ਖੰਡ ਬ੍ਰਹਮੰਡ ॥

naam kee thaaree khand brahmand.
De naam steund de aarde en zonnestelsels.

ਨਾਮ ਕੇ ਧਾਰੇ ਸਿਮ੍ਰਿਤਿ ਬੇਦ ਪੁਰਾਨ ॥

naam kee thaaree simrit beed puraan.
De naam steund Smriti's, Veda's en Purana's.

ਨਾਮ ਕੇ ਧਾਰੇ ਸੁਨਨ ਗਿਆਨ ਧਿਆਨ ॥

naam kee thaaree sunan gi-aan thi-aan.
De naam steund in het horen van wijsheid en meditatie.

- 'Het horen' of 'het begrijpen'.
- 'Wijsheid' of 'spirituele wijsheid'.

ਨਾਮ ਕੇ ਧਾਰੇ ਆਗਾਸ ਪਾਤਾਲ ॥

naam kee thaaree aagaas paataal.

De naam steund hemel en hel.

- 'Hemel' of 'akhatische ethers'.
- 'Hel' of 'onderwereld'.

ਨਾਮ ਕੇ ਧਾਰੇ ਸਗਲ ਆਕਾਰ ॥

naam kee thaaree sagal aakaar.

De naam steund alle lichamen.

ਨਾਮ ਕੇ ਧਾਰੇ ਪੁਰੀਆ ਸਭ ਭਵਨ ॥

naam kee thaaree purie-aa sabh phavan.

De naam steund alle werelden en domeinen.

- 'Werelden' of 'globes'.
- 'Domeinen' of 'regio's'.

ਨਾਮ ਕੈ ਸੰਗਿ ਉਧਰੇ ਸੁਨਿ ਸ੍ਰਵਨ ॥

naam kèè sang udhree sun sravan.

Met de naam verbonden, luisterend met je oren, wordt je bevrijd.

ਕਰਿ ਕਿਰਪਾ ਜਿਸੁ ਆਪਨੈ ਨਾਮਿ ਲਾਏ ॥

kar kirpaa djis aapnèè naam laa-ee.

Zij die de Meester genadig aan Zijn naam bindt,

ਨਾਨਕ ਚਉਥੇ ਪਦ ਮਹਿ ਸੋ ਜਨੁ ਗਤਿ ਪਾਏ ॥੫॥

naanak tcha-othèe pad meh soo djan gat paa-ie. (5)

Nanak, in de vierde staat bereiken deze slaven verlossing. (5)

- 'De vierde staat (van gelukzaligheid)' word gezien als een staat van absolute extase, vervoering, redding, gelukzaligheid, spirituele vreugde en vereniging met het eeuwige en de afwezigheid van reddeloosheid en wanhoop. Slechts na het 'overwinnen' van de drie kwaliteiten van Maya (aardse vreugde / verleiding) kun je van de vierde staat genieten. De 3 kwaliteiten van Maya worden in de Veda's beschreven (zie 3|16) maar de vierde staat word alleen gekent door de Goeroe.

- 'Slaven' of 'devoten' of 'dienaars'.

ਰੂਪੁ ਸਤਿ ਜਾ ਕਾ ਸਤਿ ਅਸਥਾਨੁ ॥

roep sat djaa kaa sat asthaan.

Zijn vorm is waar, Zijn plaats is waar.

ਪੁਰਖੁ ਸਤਿ ਕੇਵਲ ਪਰਧਾਨੁ ॥

purakh sat keeval pardhaan.

Zijn identiteit is waar, Hij alleen is soeverein.

ਕਰਤੂਤਿ ਸਤਿ ਸਤਿ ਜਾ ਕੀ ਬਾਣੀ ॥

kartoet sat sat djaa kie banie.

Zijn daden zijn waar, Zijn woord is waar.

ਸਤਿ ਪੁਰਖ ਸਭ ਮਾਹਿ ਸਮਾਣੀ ॥

sat purakh sabh maahi samaanie.

De ware Heer doordringt alles.

ਸਤਿ ਕਰਮੁ ਜਾ ਕੀ ਰਚਨਾ ਸਤਿ ॥

sat karam djaa kie ratchnaa sat.

Zijn acties zijn waar, Zijn schepping is waar.

ਮੂਲੁ ਸਤਿ ਸਤਿ ਉਤਪਤਿ ॥

moel sat sat utpat.

Zijn basis is waar, wat 't voortbrengt is waar.

- 'Basis' of 'fundament'.

ਸਤਿ ਕਰਣੀ ਨਿਰਮਲ ਨਿਰਮਲੀ ॥

sat karnie nirmal nirmalie.

Zijn levensstijl is waar, 't puurste van 't puurste.

ਜਿਸਹਿ ਬੁਝਾਏ ਤਿਸਹਿ ਸਭ ਭਲੀ ॥

djisahi budjhaa-ee tiseh sabh phalie.
Alles gaat goed voor hen die Hem kennen.

- 'Hem' verwijst naar God.
- Ook 'Alles komt goed voor hen die Gods instructies volgt.

ਸਤਿ ਨਾਮੁ ਪ੍ਰਭ ਕਾ ਸੁਖਦਾਈ ॥

sat naam prabh kaa sukh-daa-ie.
De ware naam van God geeft vrede.

- De ware naam is niet alleen Gods naam maar zijn identiteit.

ਬਿਸ੍ਵਾਸੁ ਸਤਿ ਨਾਨਕ ਗੁਰ ਤੇ ਪਾਈ ॥੬॥

bisvaas sat naanak gur tee paa-ie. (6)
Het ware geloof kreeg Nanak van de Goeroe. (6)

ਸਤਿ ਬਚਨ ਸਾਧੂ ਉਪਦੇਸ ॥

sat batchan saadhoe updees.
Waar zijn de lessen en de instructies van heiligen.

- 'Lessen' of 'woorden'.

ਸਤਿ ਤੇ ਜਨ ਜਾ ਕੈ ਰਿਦੈ ਪ੍ਰਵੇਸ ॥

sat tee djan djaa kèè ridèè pravees.
Waar zijn zij in wiens hart Hij binnengaat.

- 'Hart' of 'geest' of 'ziel'.

ਸਤਿ ਨਿਰਤਿ ਬੁਝੈ ਜੇ ਕੇਇ ॥

sat nirat boedjhèè djee koo-i.
Degene die de waarheid kent en er van houdt,

ਨਾਮੁ ਜਪਤ ਤਾ ਕੀ ਗਤਿ ਹੋਇ ॥

naam djapat taa kie gat hoo-i.
wordt verlost door het zingen van de Naam.

ਆਪਿ ਸਤਿ ਕੀਆ ਸਭੁ ਸਤਿ ॥

aap sat kie-aa sabh sat.

Hijzelf is waar en wat hij maakte is waar.

ਆਪੇ ਜਾਨੈ ਅਪਨੀ ਮਿਤਿ ਗਤਿ ॥

aapee djaanèè apnie mit gat.

Hijzelf kent Zijn staat en conditie.

ਜਿਸ ਕੀ ਸ੍ਰਿਸਟਿ ਸੁ ਕਰਣੈਹਾਰੁ ॥

djis kie srisat su karnèèhaar.

Hij is de Schepper, de Heer van Zijn wereld.

ਅਵਰ ਨ ਬੁਝਿ ਕਰਤ ਬੀਚਾਰੁ ॥

avar na boedjh karat bietchaar.

Niemand begrijpt Hem, al denken ze van wel.

ਕਰਤੇ ਕੀ ਮਿਤਿ ਨ ਜਾਨੈ ਕੀਆ ॥

kartee kie mit na djaanèè kie-aa.

't geschapene kan de omvang van de Schepper niet kennen.

ਨਾਨਕ ਜੋ ਤਿਸੁ ਭਾਵੈ ਸੇ ਵਰਤੀਆ ॥੧॥

naanak djoo tis phaavèè soo vartie-aa. (7)

Nanak, wat Hem tevreden stelt zal gebeuren. (7)

ਬਿਸਮਨ ਬਿਸਮ ਭਏ ਬਿਸਮਾਦ ॥

bisman bisam pha-ee bismaad.

Door Zijn wondere wonderen, ben ik verwonderd!

ਜਿਨਿ ਬੁਝਿਆ ਤਿਸੁ ਆਇਆ ਸ੍ਵਾਦ ॥

djin boedjhi-aa tis aa-i-aa svaad.

Zij die begrijpen, smaken de vreugde.

ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਰੰਗਿ ਰਾਚਿ ਜਨ ਰਹੇ ॥

prabh kèè rang raatch djan rahee.

Gods slaven blijven geabsorbeerd in Zijn liefde.

- 'Slaven' of 'nederige dienaren'.

ਗੁਰ ਕੈ ਬਚਨਿ ਪਦਾਰਥ ਲਹੇ ॥

gur kèè batchan padaarath lahee.

Door Goeroes instructie krijgen ze de vier kardinale zegeningen.

- 'Ze' slaat hier op 'Gods slaven'.

- De vier kardinale zegeningen ('Chaar Padarath') of de 4 kardinale substanties zijn: 1. 'Dharma' (vervulling van verplichtingen inclusief 'Karmische' schuld), 2. 'Arth' (Weelde, rijkdom), 3. 'Kaam' (taken, werk), 4. 'Mokh' (verlossing). De vier kardinale zegeningen zijn dusdanig dat als een persoon ze allemaal bezit, het gezien wordt als dat hij alle werelds geluk heeft/kent.

ਉਇ ਦਾਤੇ ਦੁਖ ਕਾਟਨਹਾਰ ॥

oo-i daatee dukh kaatanhaar.

Zij zijn de gevers, de verjagers van pijn.

- 'Zij' slaat op 'Gods slaven'.

ਜਾ ਕੈ ਸੰਗਿ ਤਰੈ ਸੰਸਾਰ ॥

djaa kèè sang tarèè sansaar.

In hun gezelschap is de wereld gered.

ਜਨ ਕਾ ਸੇਵਕੁ ਸੇ ਵਡਭਾਗੀ ॥

djan kaa seevak soo vad**h**haagie.

De slaaf van Gods slaaf is zeer gezegend.

- 'Gods slaaf' of 'Gods (nederige) dienaar'.

ਜਨ ਕੈ ਸੰਗਿ ਏਕ ਲਿਵ ਲਾਗੀ ॥

djan kèè sang eek liv laagie.

In het gezelschap van Zijn slaaf, beken je liefde voor de Ene.

- De 'Ene' is God.

ਗੁਨ ਗੋਬਿਦ ਕੀਰਤਨੁ ਜਨੁ ਗਾਵੈ ॥

gun goobid kiertan djan gaavèè.

Zijn slaaf bezingt Gods glorie in Kirtan.

- 'Bezingt Gods glorie' of 'Gods lofzang' of 'kirtan'.

ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਨਾਨਕ ਫਲੁ ਪਾਵੈ ॥੮॥੧੬॥

gur prasaad naanak phal paavèè. (8|16)

Door Goeroes genade, Nanak, plukt hij zijn vruchten. (8/16)

- Hij plukt de vruchten van zijn toewijding aan God.

|16) In bovenstaande 8 stappen verwijst de Goeroe naar God als de directeur, toneelschrijver en acteur in zijn eigen toneelstukken, die elke rol aanneemt op elk moment en op elke plaats. Hij wijst ook rollen in zijn toneelspel aan voor individuen om te spelen.

ਸਲੋਕੁ ॥

salook.

Shalok:

- Een 'Shalok' is een toegevoegd vers. Soms als laatste soms ook aan het begin.

ਆਦਿ ਸਚੁ ਜੁਗਾਦਿ ਸਚੁ ॥

aad satch djugaad satch.

Waar in 't begin, waar door de tijd,

- 'Waar' als in 'bestaand', 'werkelijk', 'echt'.

- 'Aadh' is de tijd voor de creatie.

- 'Jugaad' nadat alles gecreëerd was maar 'religie' nog niet 'bestond'.

ਹੈ ਭਿ ਸਚੁ ਨਾਨਕ ਹੋਸੀ ਭਿ ਸਚੁ ॥੧॥

hèè phi satch naanak hosie phi satch. (1)
waar hier en nu, Nanak, waar voor altijd (1)

- 'Nanak' is de naam van de eerste van de tien Sikh Goeroes. In de Goeroe Granth Sahib, het sikh heilige schrift, word deze naam echter ook door alle daaropvolgende Goeroes gebruikt. Het Goddelijk licht, of de verlichtte geest van Nanak werd doorgegeven aan de volgende Goeroes.

(1) Het thema van deze twee regels is dat God buiten de tijd staat. Deze tekst lijkt onbetekenend, er wordt nooit getwijfeld aan het feit dat God 'waar' was in alle tijden. Vergelijk de vertaling met de Griekse tekst 'Ik ben alles dat was, is, en zal zijn' - Inscriptie in een Griekse tempel.

ਅਸਟਪਦੀ ॥

astapadie.

Acht stappen:

- Hier is de letterlijke vertaling gegeven van 'Astapadie' als 8 stappen. Elk van de 24 'delen' van Sukhmanie bevat namelijk 8 'verzen' die als stappen naar een bepaald 'doel' of 'conclusie' leiden.

ਚਰਨ ਸਤਿ ਸਤਿ ਪਰਸਨਹਾਰ ॥

tcharan sat sat parsanhaar.

Zijn voeten zijn waar, waar die ze aanraken.

ਪੂਜਾ ਸਤਿ ਸਤਿ ਸੇਵਦਾਰ ॥

poedjaa sat sat seevdaar.

Zijn aanbedding is waar, waar die Hem aanbidden.

ਦਰਸਨੁ ਸਤਿ ਸਤਿ ਪੇਖਨਹਾਰ ॥

darsan sat sat peekhanhaar.

Zijn blik is waar, waar die ze ontvangen.

ਨਾਮੁ ਸਤਿ ਸਤਿ ਧਿਆਵਨਹਾਰ ॥

naam sat sat thi-aavanhaar.

Zijn naam is waar, waar die erover mediteren.

ਆਪਿ ਸਤਿ ਸਤਿ ਸਭ ਧਾਰੀ ॥

aap sat sat sabh thaarie.

Hijzelf is waar, waar wat Hij in stand houdt.

ਆਪੇ ਗੁਣ ਆਪੇ ਗੁਣਕਾਰੀ ॥

aapee gun aapee gunkaarie.

Hijzelf is goedheid, hijzelf de Schenker van goedheid.

ਸਬਦੁ ਸਤਿ ਸਤਿ ਪ੍ਰਭੁ ਬਕਤਾ ॥

sabad sat sat prabh baktaa.

Zijn woord is waar, waar zij die hem uiten.

ਸੁਰਤਿ ਸਤਿ ਸਤਿ ਜਸੁ ਸੁਨਤਾ ॥

surat sat sat djas suntaa.

Deze oren zijn waar, waar de luisteraars naar Zijn lofzang.

ਬੁਝਨਹਾਰ ਕਉ ਸਤਿ ਸਭ ਹੋਇ ॥

budjhanhaar ka-o sat sabh hoo-ie.

Alles is waar voor zij die begrijpen.

ਨਾਨਕ ਸਤਿ ਸਤਿ ਪ੍ਰਭੁ ਸੋਇ ॥੧॥

naanak sat sat prabh soo-ie. (1)

Nanak, waar, waar is Hij, God de Heer. (1)

(1|17) 'Waar' in deze pauri zou je ook kunnen vertalen met 'echt' of 'waarachtig'.

ਸਤਿ ਸਰੂਪੁ ਰਿਦੈ ਜਿਨਿ ਮਾਨਿਆ ॥

sat saroep ridèè djin maani-aa.

Die met zijn hart gelooft in Belichaming van de waarheid,

- 'De Belichaming van de waarheid' is God.

ਕਰਨ ਕਰਾਵਨ ਤਿਨਿ ਮੂਲੁ ਪਛਾਨਿਆ ॥

karan karaavan tin moel patchhaani-aa.

herkent de Oorzaak der oorzaken als Kern van alles.

- 'De Oorzaak der oorzaken' en 'Kern van alles' is God.

ਜਾ ਕੈ ਰਿਦੈ ਬਿਸ੍ਵਾਸੁ ਪ੍ਰਭ ਆਇਆ ॥

djaa kèè ridèè bisvaas prabh aa-i-aa.

Aan die wiens hart gevuld is met Gods geloof,

- Of 'In wiens hart geloof in God is binnengekomen.

ਤਤੁ ਗਿਆਨੁ ਤਿਸੁ ਮਨਿ ਪ੍ਰਗਟਾਇਆ ॥

tat gi-aan tis man pragtaa-i-aa.

zal de essentie van goddelijke kennis onthult worden.

- 'Goddelijke kennis' of 'spirituele wijsheid'.
- 'Onthult' of 'geopenbaard'.

ਭੈ ਤੇ ਨਿਰਭਉ ਹੋਇ ਬਸਾਨਾ ॥

phèè tee nirbha-o hoo-i basaanaa.

Angst afschuddend, leef je zonder angst.

- 'Afschuddend' of 'achterlatend'.

ਜਿਸ ਤੇ ਉਪਜਿਆ ਤਿਸੁ ਮਾਹਿ ਸਮਾਨਾ ॥

djis tee updji-aa tis maahi samaanaa.

en los je op, in Hem waaruit je voortkwam.

- 'Los je op' of 'vermelt je', 'word je opgenomen in'.
- 'Waaruit je voortkwam' of 'waar je vanaf stamt', 'die je bron is'.

ਬਸਤੁ ਮਾਹਿ ਲੇ ਬਸਤੁ ਗਡਾਈ ॥

basat maahi lee basat gadaa-ie.

Wanneer iets met zichzelf mengt,

ਤਾ ਕਉ ਭਿੰਨ ਨ ਕਹਨਾ ਜਾਈ ॥

taa ka-o phim na kahnaa djaa-ie.

kan het er niet los van gezien worden.

ਬੂਝੈ ਬੂਝਨਹਾਰੁ ਬਿਬੇਕ ॥

boedjhèè boedjhanhaar bibeek.

Alleen de meest kritische begrijpt het.

ਨਾਰਾਇਨ ਮਿਲੇ ਨਾਨਕ ਏਕ ॥੨॥

naaraa-in milee naanak eek. (2)

De Heer ontmoetend, Nanak, wordt hij één met Hem.

(2)

ਠਾਕੁਰ ਕਾ ਸੇਵਕੁ ਆਗਿਆਕਾਰੀ ॥

thaakur kaa seevak aagi-aakaarie.

De dienaar gehoorzaamd zijn Heer.

- 'Dienaar' of 'slaaf', 'bediende', 'volgeling'.

ਠਾਕੁਰ ਕਾ ਸੇਵਕੁ ਸਦਾ ਪੂਜਾਰੀ ॥

thaakur kaa seevak sadaa poedjaarie.

De dienaar aanbidt zijn Heer voor eeuwig.

ਠਾਕੁਰ ਕੇ ਸੇਵਕ ਕੈ ਮਨਿ ਪਰਤੀਤਿ ॥

thaakur kee seevak kèè man partiet.

De dienaar van de Heer gelooft met zijn geest.

- 'Man' is hier vertaald met 'geest' maar het kan ook 'hart' of 'ziel' zijn.

ਠਾਕੁਰ ਕੇ ਸੇਵਕ ਕੀ ਨਿਰਮਲ ਰੀਤਿ ॥

thaakur kee seevak kie nirmal riet.

De dienaar van de Heer leeft puur.

- 'Leeft puur' of 'heeft een pure/zuivere levensstijl'.

ਠਾਕੁਰ ਕਉ ਸੇਵਕੁ ਜਾਨੈ ਸੰਗਿ ॥

thaakur ka-o seevak djaanèè sang.
De dienaar weet dat zijn Heer met hem is.

- 'Dienaar van de Heer' of 'Slaaf van de Heer en Meester'.

ਪ੍ਰਭ ਕਾ ਸੇਵਕੁ ਨਾਮ ਕੈ ਰੰਗਿ ॥

prabh kaa seevak naam kèè rang.
Gods dienaar blijft verliefd op Zijn naam.

- 'Zijn' verwijst naar God.

ਸੇਵਕ ਕਉ ਪ੍ਰਭ ਪਾਲਨਹਾਰਾ ॥

seevak ka-o prabh paalan-haaraa.
God koestert Zijn dienaar.

ਸੇਵਕ ਕੀ ਰਾਖੈ ਨਿਰੰਕਾਰਾ ॥

seevak kie raakhèè nirankaaraa.
De vormloze Heer onderhoudt Zijn dienaar.

ਸੇ ਸੇਵਕੁ ਜਿਸੁ ਦਇਆ ਪ੍ਰਭੁ ਧਾਰੈ ॥

so seevak djis da-i-aa prabh thaarèè.
Aan Zijn dienaar, schenkt God Zijn genade.

ਨਾਨਕ ਸੇ ਸੇਵਕੁ ਸਾਸਿ ਸਾਸਿ ਸਮਾਰੈ ॥੩॥

naanak soo seevak saas saas samaarèè. (3)
Nanak, die dienaar gedenkt Hem met elke ademtocht.
(3)

ਅਪੁਨੇ ਜਨ ਕਾ ਪਰਦਾ ਢਾਕੈ ॥

apunee djan kaa pardaa thaakèè.
Hij bedekt Zijn dienaars zonden.

ਅਪਨੇ ਸੇਵਕ ਕੀ ਸਰਪਰ ਰਾਖੈ ॥

apnee seevak kie sarpar raakhèè.

Hij houdt Zijn dienaars eer in stand.

ਅਪਨੇ ਦਾਸ ਕਉ ਦੇਇ ਵਡਾਈ ॥

apnee daas ka-o dee-i vadaa-ie.

Hij zegent Zijn slaaf met grootheid.

- 'Slaaf' of 'dienaar'.
- 'Grootheid' of 'glorie'.

ਅਪਨੇ ਸੇਵਕ ਕਉ ਨਾਮੁ ਜਪਾਈ ॥

apnee seevak ka-o naam djapaa-ie.

Hij laat Zijn dienaar Zijn naam zingen.

- 'Zijn naam' is 'de naam van de Heer' of 'Gods identiteit'.
- 'Zingen' of 'zich herinneren'.

ਅਪਨੇ ਸੇਵਕ ਕੀ ਆਪਿ ਪਤਿ ਰਾਖੈ ॥

apnee seevak kie aap pat raakhèè.

Hijzelf houdt zijn dienaars eer in stand.

ਤਾ ਕੀ ਗਤਿ ਮਿਤਿ ਕੋਇ ਨ ਲਾਖੈ ॥

taa kie gat mit koo-i na laakhèè.

Niemand kent zijn maat en staat.

- 'Zijn' slaat hier waarschijnlijk op Gods dienaar maar het kan ook gelezen worden als 'Zijn' en dan slaat het op God zelf.
- 'Maat' of 'bereik', 'uitgebreidheid'.
- 'Staat' of 'toestand', 'conditie'.

ਪ੍ਰਭ ਕੇ ਸੇਵਕ ਕਉ ਕੇ ਨ ਪਹੁਚੈ ॥

prabh kee seevak ka-o koo na pahoetchèè.

Niemand is gelijk aan Gods dienaar.

ਪ੍ਰਭ ਕੇ ਸੇਵਕ ਉਚ ਤੇ ਉਚੇ ॥

prabh kee seevak oetch tee oetchee.

Gods dienaar is de hoogste van de hoogste.

- 'Hoogste van de hoogste' of 'allerhoogste'.

ਜੇ ਪ੍ਰਭਿ ਅਪਨੀ ਸੇਵਾ ਲਾਇਆ ॥

djoo prabh apnie seevaa laa-i-aa.

Die God toepast in zijn eigen dienst,

- 'Die' of 'Hij die' of 'Diegene die'.

ਨਾਨਕ ਸੇ ਸੇਵਕੁ ਦਹ ਦਿਸਿ ਪ੍ਰਗਟਾਇਆ ॥੪॥

naanak soo seevak dah dis pragtaa-i-aa. (4)

Nanak, die dienaar wordt geroemd in tien richtingen. (4)

- 'Tien richtingen' zijn de 8 windrichtingen en naar boven en naar onder.

- 'Wordt geroemd' of 'is beroemd'.

ਨੀਕੀ ਕੀਰੀ ਮਹਿ ਕਲ ਰਾਖੈ ॥

niekie kerie meh kal raakhèè.

Als Hij Zijn macht geeft aan de kleine mier,

ਭਸਮ ਕਰੈ ਲਸਕਰ ਕੋਟਿ ਲਾਖੈ ॥

phasam karèè laskar koot laakhèè.

kan die een miljoenen leger tot as reduceren.

- 'Die' verwijst naar de kleine mier.

ਜਿਸ ਕਾ ਸਾਸੁ ਨ ਕਾਢਤ ਆਪਿ ॥

djis kaa saas na kaadhat aap.

Wiens levensadem Hij niet beeindigd,

ਤਾ ਕਉ ਰਾਖਤ ਦੇ ਕਰਿ ਹਾਥ ॥

taa ka-o raakhat dee kar haath.

beschermt Hij met Zijn uitgestrekte handen.

ਮਾਨਸ ਜਤਨ ਕਰਤ ਬਹੁ ਭਾਤਿ ॥

maanas djatan karat bahu phaath.

Je kunt nog zoveel moeite doen,

- 'Je' slaat op de mens.

ਤਿਸ ਕੇ ਕਰਤਬ ਬਿਰਥੇ ਜਾਤਿ ॥

tis kee kartab birthee djaat.

al je pogingen zijn tevergeefs.

ਮਾਰੈ ਨ ਰਾਖੈ ਅਵਰੁ ਨ ਕੋਇ ॥

maarèè na raakhèè avar na koo-i.

Niemand anders kan doden of behouden.

ਸਰਬ ਜੀਆ ਕਾ ਰਾਖਾ ਸੋਇ ॥

sarab djie-aa kaa raakhaa soo-i.

Hij is de Beschermen van alle wezens.

ਕਾਰੇ ਸੋਚ ਕਰਹਿ ਰੇ ਪ੍ਰਾਣੀ ॥

kaahee sootch karahi ree praanie.

Waarom ben je zo bezorgt, sterveling?

ਜਪਿ ਨਾਨਕ ਪ੍ਰਭ ਅਲਖ ਵਿਡਾਣੀ ॥੫॥

djap naanak prabh alakh vidaanie. (5)

*Mediteer, Nanak, op de onzichtbare, wonderbaarlijke
Heer. (5)*

ਬਾਰੰ ਬਾਰ ਬਾਰ ਪ੍ਰਭੁ ਜਪੀਐ ॥

baaran baar baar prabh djapie-èè.

Steeds weer, keer op keer, zing van God.

- 'Zing' of 'mediteer'.

- 'God' of 'Gods naam'.

ਪੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਇਹੁ ਮਨੁ ਤਨੁ ਧ੍ਰੁਪੀਐ ॥

pie amrit ih man tan thrapie-èè.

Deze Amrit drinkend zijn lichaam en geest voldaan.

- 'Amrit' is 'Nectar' de Godendrank.
- 'Man' is hier vertaald met 'geest' maar kan ook vertaald worden als 'ziel' of 'hart'.

ਨਾਮ ਰਤਨੁ ਜਿਨਿ ਗੁਰਮੁਖਿ ਪਾਇਆ ॥

naam ratan djin gurmukh paa-i-aa.

De God geïnspireerden ontvangen het juweel van de naam.

- "De God geïnspireerden" is de vertaling van de 'Gurmukhs'.
- 'Het juweel van de Naam' is Gods naam (wahegoeroe) of Gods identiteit.

ਤਿਸੁ ਕਿਛੁ ਅਵਰੁ ਨਾਹੀ ਦ੍ਰਿਸਟਾਇਆ ॥

tis kitchh avar naahie dristaa-i-aa.

Zij zien geen ander dan God.

ਨਾਮੁ ਧਨੁ ਨਾਮੋ ਰੂਪੁ ਰੰਗੁ ॥

naam than naamoo roep rang.

De naam is rijkdom, de naam is schoonheid en verrukking.

ਨਾਮੋ ਸੁਖੁ ਹਰਿ ਨਾਮ ਕਾ ਸੰਗੁ ॥

naamoo sukh har naam kaa sang.

De naam is vrede, Gods naam is hun kamaraad.

- 'Vrede' of 'comfort'.
- 'Hun' verwijst naar 'de God geïnspireerden'.

ਨਾਮ ਰਸਿ ਜੇ ਜਨ ਤ੍ਰਿਪਤਾਨੇ ॥

naam ras djoo djan triptaanee.

Zij die voldaan zijn met de Naams essentie.

ਮਨ ਤਨ ਨਾਮਹਿ ਨਾਮਿ ਸਮਾਨੇ ॥

man tan naameh naam samaanee.

hun lichaam en geest versmelten met de naam.

- 'Versmelten met' of 'doordrenkt met'.

ਉਠਤ ਬੈਠਤ ਸੇਵਤ ਨਾਮ ॥

oethat bèèthat soovat naam.

Staand, zittend, slapend, de naam,

ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਜਨ ਕੈ ਸਦ ਕਾਮ ॥੬॥

kahu naanak djan kèè sad kaam. (6)

zegt Nanak, vergezel voor altijd Gods slaaf. (6)

- 'Slaaf' of '(nederige) dienaar'.

ਬੋਲਹੁ ਜਸੁ ਜਿਹਬਾ ਦਿਨੁ ਰਾਤਿ ॥

boolhu djas djihbaa din raat.

Zing Zijn lofzang met je stem, dag en nacht.

- 'Stem', letterlijk 'tong'.

ਪ੍ਰਭਿ ਅਪਨੈ ਜਨ ਕੀਨੀ ਦਾਤਿ ॥

prabh apnèè djan kienie daat.

God zelf heeft deze gift Zijn slaven gegeven.

- 'slaven' of 'dienaren', 'volgelingen'.

ਕਰਹਿ ਭਗਤਿ ਆਤਮ ਕੈ ਚਾਇ ॥

karahi phagat aatam kèè tchaa-i.

Met oprechte toewijding uitgevoerde aanbidding,

ਪ੍ਰਭ ਅਪਨੇ ਸਿਉ ਰਹਿ ਸਮਾਇ ॥

prabh apnee si-o raheh samaa-i.

blijven zij opgenomen in God Zelf.

- 'Opgenomen' of 'geabsorbeerd'.

ਜੇ ਹੋਆ ਹੇਵਤ ਸੇ ਜਾਨੈ ॥

djoo hoo-aa hoovat soo djaanèè.
Zij kennen het heden en verleden.

ਪ੍ਰਭ ਅਪਨੇ ਕਾ ਹੁਕਮੁ ਪਛਾਨੈ ॥
prabh apnee kaa hukam patchhaanèè.
Zij herkennen Gods eigen bevel.

ਤਿਸ ਕੀ ਮਹਿਮਾ ਕਉਨ ਬਖਾਨਉ ॥
tis kie mahimaa ka-on bakhaana-o.
Wie kan Zijn glorie beschrijven?

ਤਿਸ ਕਾ ਗੁਨੁ ਕਹਿ ਏਕ ਨ ਜਾਨਉ ॥
tis kaa gun kahi eek na djaan-o.
Ik kan zelfs niet één van zijn kwaliteiten beschrijven.

ਆਠ ਪਹਰ ਪ੍ਰਭ ਬਸਹਿ ਹਜੂਰੇ ॥
aath pahar prabh baseh hadjoeree.
Die in Gods aanwezigheid blijven, 24-uur per dag,

ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਸੇਈ ਜਨ ਪੂਰੇ ॥੭॥
kaho naanak see-ie djan poeree. (7)
zegt Nanank, zij zijn de perfecte personen. (7)

ਮਨ ਮੇਰੇ ਤਿਨ ਕੀ ਓਟ ਲੇਹਿ ॥
man meeree tin kie oot leehi.
O mijn ziel, zoek hun bescherming,

- 'hun' verwijst naar 'de perfecte personen' uit de vorige zin.

ਮਨੁ ਤਨੁ ਅਪਨਾ ਤਿਨ ਜਨ ਦੇਹਿ ॥
man tan apnaa tin djan deh.
geef je lichaam en geest aan deze wezens.

ਜਿਨਿ ਜਨਿ ਅਪਨਾ ਪ੍ਰਭੂ ਪਛਾਤਾ ॥

djin djan apnaa parabhoe patchhaataa.

Deze nederige wezens die God herkennen,

ਸੋ ਜਨੁ ਸਰਬ ਥੋਕ ਕਾ ਦਾਤਾ ॥

so djan sarab thook kaa daataa.

zijn de gevers van alle dingen.

ਤਿਸ ਕੀ ਸਰਨਿ ਸਰਬ ਸੁਖ ਪਾਵਹਿ ॥

tis kie saran sarab sukh paavahi.

In Zijn geborgenheid, vind je alle comfort.

ਤਿਸ ਕੈ ਦਰਸਿ ਸਭ ਪਾਪ ਮਿਟਾਵਹਿ ॥

tis kèè daras sabh paap mitaaveh.

Met Zijn zegen, worden alle zonden uitgewist.

- 'Darshan' is letterlijk 'gezegende blik'.

ਅਵਰ ਸਿਆਨਪ ਸਗਲੀ ਛਾਡੁ ॥

avar si-aanap saglie tchhaad.

Verwerp alle andere listigheden

- 'Listigheden' of 'slimmigheden', 'sluwheden'.

ਤਿਸੁ ਜਨ ਕੀ ਤੂ ਸੇਵਾ ਲਾਗੁ ॥

tis djan kie toe seevaa laag.

en biedt jezelf aan in dienst van deze slaven.

- 'Slaven' of 'dienaren' verwijst weer naar 'de nederige wezens' of 'de perfecte personen' van 7 regels terug.

ਆਵਨੁ ਜਾਨੁ ਨ ਹੋਵੀ ਤੇਰਾ ॥

aavan djaan na hoovie teeraa.

Je komen en gaan zal eindigen.

- Je ontsnapt uit de cirkel van reïncarnatie.

ਨਾਨਕ ਤਿਸੁ ਜਨ ਕੇ ਪੂਜਹੁ ਸਦ ਪੈਰਾ ॥੮॥੧੭॥

naanak tis djan kee poedjahu sad pèèraa. (8|17)

Nanak, aanbidt eeuwig de voeten van Gods slaven. (8/17)

- 'Gods slaven' of 'Gods nederige dienaren'.

|17) In bovenstaande 8 stappen benadrukt de Goeroe de kwaliteiten van een ware dienaar van God, namelijk gehoorzaamheid en nederigheid. Een goede meester is blij met een persoon die hem gehoorzaamt en loyaal is aan hem. Een goede en oprechte discipel zal dus in staat zijn aan de genade van God te winnen.

ਸਲੋਕੁ ॥

salook.

Shalok:

- Een 'Shalok' is een toegevoegd vers. Soms als laatste soms ook aan het begin.

ਸਤਿ ਪੁਰਖੁ ਜਿਨਿ ਜਾਨਿਆ ਸਤਿਗੁਰੁ ਤਿਸ ਕਾ ਨਾਉ ॥

sat purakh djin djaani-aa satgur tis kaa naa-o.

Hij die de ware Heer kent, heet 'ware Goeroe'.

- 'Kent' of 'realiseerd'.

- 'Heet' of 'word genoemd'.

- 'Hij' of 'zij'.

ਤਿਸ ਕੈ ਸੰਗਿ ਸਿਖੁ ਉਧਰੈ ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਗੁਨ ਗਾਉ ॥੧॥

tis kèè sang sikh udhrèè naanak har gun gaa-o. (1)

In Zijn bijzijn, Nanak, wordt de Sikh gered, Gods lof zingend. (1)

- 'Zijn' verwijst naar 'de ware Goeroe'.

- 'Sikh' of 'leerling', 'volgeling' of 'discipel'.

ਅਸਟਪਦੀ ॥

astapadie.

Acht stappen:

- Hier is de letterlijke vertaling gegeven van 'Astapadie' als 8 stappen. Elk van de 24 'delen' van Sukhmanie bevat namelijk 8 'verzen' die als stappen naar een bepaald 'doel' of 'conclusie' leiden.

ਸਤਿਗੁਰੁ ਸਿਖ ਕੀ ਕਰੈ ਪ੍ਰਤਿਪਾਲ ॥

satgur sikh kie karèè pratipaal.

De ware Goeroe koestert Zijn Sikh.

- 'Sikh' of 'leerling', 'volgenling' of 'discipel'.

ਸੇਵਕ ਕਉ ਗੁਰੁ ਸਦਾ ਦਇਆਲ ॥

seevak ka-o gur sadaa da-i-aal.

De Goeroe is altijd genadig voor Zijn dienaar.

ਸਿਖ ਕੀ ਗੁਰੁ ਦੁਰਮਤਿ ਮਲੁ ਹਿਰੈ ॥

sikh kie gur durmat mal hirèè.

De Goeroe reinigt de kwade geest van Zijn Sikh.

- Of '.... wast het vuil van het kwade intellect van Zijn Sikh.'

ਗੁਰ ਬਚਨੀ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਉਚਰੈ ॥

gur batchnie har naam utchrèè.

Door de les van de Goeroe zingt hij Gods naam.

- 'Hij' (kan ook 'zij' zijn) verwijst naar 'Zijn Sikh' uit de vorige zin.

ਸਤਿਗੁਰੁ ਸਿਖ ਕੇ ਬੰਧਨ ਕਾਟੈ ॥

satgur sikh kee bandhan kaatèè.

De ware Goeroe snijdt de binding van Zijn Sikh door.

- 'De binding' of 'de ketenen'.
- De binding met aardse dingen of Maya (wereldse verleidingen).

ਗੁਰ ਕਾ ਸਿਖੁ ਬਿਕਾਰ ਤੇ ਹਾਟੈ ॥

gur kaa sikh bikaar tee haatèè.

De Sikh van de Goeroe doet geen slechte dingen.

ਸਤਿਗੁਰੁ ਸਿਖ ਕਉ ਨਾਮ ਧਨੁ ਦੇਇ ॥

satgur sikh ka-o naam than dee-i.

De ware Goeroe geeft Zijn Sikh de schat van de Naam.

- 'Schat' of 'rijkdom'.

ਗੁਰ ਕਾ ਸਿਖੁ ਵਡਭਾਗੀ ਹੇ ॥

gur kaa sikh vadbhaagie hee.

De Sikh van de Goeroe is erg fortuinlijk.

ਸਤਿਗੁਰੁ ਸਿਖ ਕਾ ਹਲਤੁ ਪਲਤੁ ਸਵਾਰੈ ॥

satgur sikh kaa halat palat savaarèè.

*De ware Goeroe regeld deze en de volgende wereld
voor Zijn Sikh.*

- 'Deze en de volgende wereld' verwijst naar dit leven en wat er op volgt.

ਨਾਨਕ ਸਤਿਗੁਰੁ ਸਿਖ ਕਉ ਜੀਅ ਨਾਲਿ ਸਮਾਰੈ ॥੧॥

naanak satgur sikh ka-o djie-a naal samaarèè. (1)

*Nanak, met heel Zijn hart, heelt de ware Goeroe Zijn
Sikh. (1)*

- 'Met heel Zijn hart' of 'met volle overgave van/in Zijn hart'.

ਗੁਰ ਕੈ ਗ੍ਰਿਹਿ ਸੇਵਕੁ ਜੇ ਰਹੈ ॥

gur kèè grihi seevak djoo rahèè.

Die dienaar, die bij de Goeroe inwoont,

ਗੁਰ ਕੀ ਆਗਿਆ ਮਨ ਮਹਿ ਸਰੈ ॥

gur kie aagi-aa man meh sahèè.

moet de orders van de Goeroe, van harte uitvoeren.

- 'Van harte' of 'met heel zijn geest' of 'met ziel en zaligheid'.

ਆਪਸ ਕਉ ਕਰਿ ਕਛੁ ਨ ਜਨਾਵੈ ॥

aapas ka-o kar katchh na djanaavèè.

Hij mag nooit de aandacht trekken.

- Of 'Hij mag zich nooit laten zien.

ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਰਿਦੈ ਸਦ ਧਿਆਵੈ ॥

har har naam ridèè sad thi-aavèè.

Zijn geest moet altijd op Gods naam gericht zijn.

- 'Geest' of 'hart'.

ਮਨੁ ਬੇਚੈ ਸਤਿਗੁਰ ਕੈ ਪਾਸਿ ॥

man beetchèè satgur kèè paas.

Die zijn ziel verkoopt aan de ware Goeroe,

- 'Ziel' of 'Geest'.
- Als je je ziel 'verkoopt' word je een slaaf.

ਤਿਸੁ ਸੇਵਕ ਕੇ ਕਾਰਜ ਰਾਸਿ ॥

tis seevak kee kaaradj raas.

die slaaf z'n zaken worden geregeld.

- 'Slaaf' of 'nederige dienaar'.
- 'Geregeld' of 'opgelost'.

ਸੇਵਾ ਕਰਤ ਹੋਇ ਨਿਹਕਾਮੀ ॥

seevaa karat hoo-i nihkaamie.

Degene die onzelfzuchtig dient.

ਤਿਸ ਕਉ ਹੋਤ ਪਰਾਪਤਿ ਸੁਆਮੀ ॥

tis ka-o hoot paraapat su-aamie.

zal zijn Heer en Meester bereiken.

- 'Heer en Meester' of 'God'.
- Of 'lost op in God'.

ਅਪਨੀ ਕ੍ਰਿਪਾ ਜਿਸੁ ਆਪਿ ਕਰੇਇ ॥

apnie kripaa djis aap karee-i.

Aan wie Hijzelf genade schenkt.

- 'Hijzelf' verwijst naar God.

ਨਾਨਕ ਸੇ ਸੇਵਕੁ ਗੁਰ ਕੀ ਮਤਿ ਲੇਇ ॥੨॥

naanak soo seevak gur kie mat lee-i. (2)

Nanak, die slaaf leeft naar de leer van de Goeroe. (2)

- 'Slaaf' of 'onzelfzuchtige dienaar'.

ਬੀਸ ਬਿਸਵੇ ਗੁਰ ਕਾ ਮਨੁ ਮਾਨੈ ॥

bies bisvee gur kaa man maanèè.

Degene die de leer van de Goeroe volledig gehoorzaamd,

ਸੇ ਸੇਵਕੁ ਪਰਮੇਸੁਰ ਕੀ ਗਤਿ ਜਾਨੈ ॥

so seevak parmeesur kie gat djaanèè.

die dienaar leert de toestand van de transcendente Heer kennen.

ਸੇ ਸਤਿਗੁਰੁ ਜਿਸੁ ਰਿਦੈ ਹਰਿ ਨਾਉ ॥

so satgur djis ridèè har naa-o.

Wiens hart is gevuld met Gods naam is de ware Goeroe.

ਅਨਿਕ ਬਾਰ ਗੁਰ ਕਉ ਬਲਿ ਜਾਉ ॥

anik baar gur ka-o bal djaa-o.

Telkens weer, ben ik een offer voor mijn Goeroe.

ਸਰਬ ਨਿਧਾਨ ਜੀਅ ਕਾ ਦਾਤਾ ॥

sarab nidhaan djie-a kaa daataa.

Hij is de schat van alles, de gever van leven.

- 'Hij' verwijst hier naar God.

ਆਠ ਪਹਰ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਰੰਗਿ ਰਾਤਾ ॥

aath pahar paarbrahm rang raataa.

Acht wachten is hij gekleurd met liefde voor de hoogste

God.

- 'Hij' (kan ook 'zij' zijn) verwijst naar de dienaar.
- 'Acht wachten' is de hele dag, dus 24 uur per dag. Een wacht is dus 3 uur.
- 'Gekleurd met liefde' of 'doordrongen met liefde'.

ਬ੍ਰਹਮ ਮਹਿ ਜਨੁ ਜਨ ਮਹਿ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ॥

brahm meh djan djan meh paarbrahm.

De dienaar is in God, en God is in de dienaar.

- 'Dienaar' of 'saint', 'heilige'.

ਏਕਹਿ ਆਪਿ ਨਹੀ ਕਛੁ ਭਰਮੁ ॥

eekeh aap nahie katchh phram.

Hijzelf is Één, daarover is geen twijfel.

- 'Hijzelf' verwijst naar God/Goeroe.

ਸਹਸ ਸਿਆਨਪ ਲਇਆ ਨ ਜਾਈਐ ॥

sahas si-aanap la-i-aa na djaa-ie-èè.

Met duizenden slimme trucjes, wordt Hij niet gevonden.

- 'Hij' verwijst naar God/Goeroe.

ਨਾਨਕ ਐਸਾ ਗੁਰੁ ਬਡਭਾਗੀ ਪਾਈਐ ॥੩॥

naanak èèsaa gur badbhaagie paa-ie-èè. (3)

Nanak, zo'n Goeroe wordt veel geluk verkregen. (3)

ਸਫਲ ਦਰਸਨੁ ਪੇਖਤ ਪੁਨੀਤ ॥

saphal darsan peekhat puniet.

Gezegend Zijn blik, hij zuiverd de ontvanger.

- 'Zijn' verwijst naar God/Goeroe.
- 'Zijn blik' of 'Zijn aanschouwing'. De daad van aanschouwen - In een bijzondere opvatting in de mystiek, ter uitdrukking van een onmiddellijke gemeenschap met God, die de begrippen van het denken te boven gaat.

ਪਰਸਤ ਚਰਨ ਗਤਿ ਨਿਰਮਲ ਰੀਤਿ ॥

parsat tcharan gat nirmal riet.

Het aanraken van Zijn voeten zuivert je gedrag en gewoontes.

- 'Zijn' verwijst naar God/Goeroe.
- 'Gewoontes' of 'levensstijl', 'manier van doen'.

ਭੇਟਤ ਸੰਗਿ ਰਾਮ ਗੁਨ ਰਵੇ ॥

phetāt sang raam gun ravee.

In Zijn gezelschap, zing je Gods lof

ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਕੀ ਦਰਗਹ ਗਵੇ ॥

paarbrahm kie dargeh gavee.

en bereik je het hof van de hoogste Heer.

ਸੁਨਿ ਕਰਿ ਬਚਨ ਕਰਨ ਆਘਾਨੇ ॥

sun kar batchan karan aaghaanee.

Luisterend naar Zijn woord, raken je oren voldaan,

- 'Zijn woord' of 'zijn onderricht', 'zijn lessen'.

ਮਨਿ ਸੰਤੋਖੁ ਆਤਮ ਪਤੀਆਨੇ ॥

man santookh aatam patie-aanee.

je geest tevreden gesteld en je ziel vervult.

ਪੂਰਾ ਗੁਰੁ ਅਮੁਓ ਜਾ ਕਾ ਮੰਤ੍ਰੁ ॥

poeraa gur akha-oo djaa kaa mantra.

De Goeroe is perfect, Zijn leer is eeuwigdurend.

ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਦ੍ਰਿਸਟਿ ਪੇਖੈ ਹੋਇ ਸੰਤ ॥

amrit drisat peekhèè hoo-i sant.

Zijn Goddelijke blik ontvangend word je heilig.

- 'Zijn' verwijst naar God/Goeroe.

ਗੁਣ ਬਿਅੰਤ ਕੀਮਤਿ ਨਹੀ ਪਾਇ ॥

gun bi-ant kiemat nahie paa-i.

*Eindeloos Zijn kwaliteiten, Zijn waarde kan niet worden
geschat.*

- 'Zijn' verwijst naar God/Goeroe.

ਨਾਨਕ ਜਿਸੁ ਭਾਵੈ ਤਿਸੁ ਲਏ ਮਿਲਾਇ ॥੪॥

naanak djis phaavèè tis la-ee milaa-i. (4)

*Nanak, degene die Hem pleziert wordt met Hem
verenigt. (4)*

- 'Hem' verwijst naar God/Goeroe.

ਜਿਹਬਾ ਏਕ ਉਸਤਤਿ ਅਨੇਕ ॥

djihbaa eek ustat aneek.

Er is maar één tong, maar Zijn lofzang is vele.

- 'Tong' is de letterlijke vertaling. Bedoeld wordt 'mond'.

ਸਤਿ ਪੁਰਖ ਪੂਰਨ ਬਿਬੇਕ ॥

sat purakh poeran bibeeek.

De ware Heer met perfect onderscheid,

- 'Met perfect onderscheid' of 'perfecte perfectie'.

ਕਾਹੂ ਬੋਲ ਨ ਪਹੁਚਤ ਪ੍ਰਾਨੀ ॥

kaahoe bool na pahutchat paraanie.

niets kan de mens zeggen om Hem te bereiken.

- 'Mens' of letterlijk 'sterveling'.

- 'Hem' verwijst naar God/Goeroe.

ਅਗਮ ਅਗੋਚਰ ਪ੍ਰਭ ਨਿਰਬਾਨੀ ॥

agam agootchar prabh nirbaanie.

*God is ontoegankelijk, onvatbaar, evenwichtig, in
Nirvana.*

- In het Boedhisme verwijst nirvana naar de onverstoorbare stilte van geest nadat het vuur van verlangen, afkering en waan zijn uitgerooid.

In de Hindoe filosofie is het vereniging met Brahman, de goddelijke reden van bestaan en de ervaring van een gelukkig ontbreken van ego. In de Indiaase religies is het bereiken van nirvana, 'moksha', de bevrijding van 'samsara' de oneindige cirkel van geboorte, leven en dood.

ਨਿਰਾਹਾਰ ਨਿਰਵੈਰ ਸੁਖਦਾਈ ॥

niraahaar nirvèèr sukh-daa-ie.

Hij gebruikt geen voedsel, kent geen vijandschap en geeft vrede.

- 'Gebruikt geen voedsel' of 'heeft geen voedsel nodig'.
- 'Vijandschap' of 'haat' of 'wraak'.
- 'Hij' verwijst naar God.

ਤਾ ਕੀ ਕੀਮਤਿ ਕਿਨੈ ਨ ਪਾਈ ॥

taa kie kiemat kinèè na paa-ie.

Niemand kan Zijn waarde schatten.

- 'Zijn' verwijst naar God.

ਅਨਿਕ ਭਗਤ ਬੰਦਨ ਨਿਤ ਕਰਹਿ ॥

anik phagat bandan nit karahi.

Vele toegewijden buigen altijd voor Hem.

- 'Hem' verwijst naar God.
- 'Toegewijden' of 'devoten'.

ਚਰਨ ਕਮਲ ਹਿਰਦੈ ਸਿਮਰਹਿ ॥

tcharan kamal hirdèè simrahi.

Met heel hun hart, mediteren zij aan Zijn lotusvoeten.

- 'Zij' verwijst naar de 'toegewijde' of 'devoten'.
- 'Zijn' verwijst naar God.

ਸਦ ਬਲਿਹਾਰੀ ਸਤਿਗੁਰ ਅਪਨੇ ॥

sad balihaarie satgur apnee.

Zij zijn een eeuwig offer aan de Ware Goeroe,

- 'Zij' verwijst naar de 'toegewijde' of 'devoten'.

ਨਾਨਕ ਜਿਸੁ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਐਸਾ ਪ੍ਰਭੁ ਜਪਨੇ ॥੫॥

naanak djs prasaad èèsa prabh djapnee. (5)

Nanak, door Zijn genade, mediteren ze op God. (5).

- 'mediteren' of 'zingen' of 'gedenken'.
- 'Ze' verwijst naar de 'toegewijde' of 'devoten'.

ਇਹੁ ਹਰਿ ਰਸੁ ਪਾਵੈ ਜਨੁ ਕੋਇ ॥

ih har ras paavèè djan koo-i.

Slechts enkele verkrijgen de ambrozijne essentie.

- 'De ambrozijne essentie' van de Naam van de Heer.
- 'Ambrozijn' is de godenspijs, dus heerlijk.

ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਪੀਵੈ ਅਮਰੁ ਸੇ ਹੋਇ ॥

amrit pievèè amar soo hoo-i.

Amrit drinkend, wordt je onsterfelijk.

- 'Amrit' of Nectar, godendrank.
- 'Amrit drinken' doe je letterlijk bij de Sikh doop of initiatie.

ਉਸੁ ਪੁਰਖ ਕਾ ਨਾਹੀ ਕਦੇ ਬਿਨਾਸ ॥

us purakh kaa naahie kadee binaas.

Die persoon gaat nooit verloren,

- 'Gaat nooit verloren' of 'sterft/vergaat nooit'.

ਜਾ ਕੈ ਮਨਿ ਪ੍ਰਗਟੇ ਗੁਨਤਾਸ ॥

djaa kèè man pragatee guntaas.

wiens geest is verlicht door de schat van excellentie.

ਆਠ ਪਹਰ ਹਰਿ ਕਾ ਨਾਮੁ ਲੇਇ ॥

aath pahar har kaa naam lee-i.

Vierentwintig uur per dag, neemt hij Gods naam,

- 'Neemt' betekend eigenlijk 'herhaalt' of 'herinnerd'.

ਸਚੁ ਉਪਦੇਸੁ ਸੇਵਕ ਕਉ ਦੇਇ ॥

satch updees seevak ka-o dee-i.
en geeft ware instructies aan zijn dienaar.

- Zoals hier vertaald geeft de 'enkele verlichtte geest' instructies aan zijn dienaar. Een alternatieve betekenis/vertaling is 'God geeft ware instructies aan Zijn dienaar.'

ਮੋਹ ਮਾਇਆ ਕੈ ਸੰਗਿ ਨ ਲੇਪੁ ॥

mooH maa-i-aa kèè sang na leep.
Hij is niet vervuild door gehechtheid aan Maya.

- 'Maya' is niet letterlijk te vertalen maar betekend zoiets als 'Wereldse Illusies' of 'wereldse verleiding' of 'wereldse liefde en rijkdom (mammon)'.
- 'gehechtheid' of 'binding', 'emotionele gehechtheid'. Dit is een van de 5 'dieven' in het Sikhisme (de andere zijn 'lust', 'woede', 'ego' en 'hebzucht').

ਮਨ ਮਹਿ ਰਾਖੈ ਹਰਿ ਹਰਿ ਏਕੁ ॥

man meh raakhèè har har eek.
In zijn geest, koestert hij de Ene Heer, Har, Har.

- 'Har' is een van de vele namen van God.

ਅੰਧਕਾਰ ਦੀਪਕ ਪਰਗਾਸੇ ॥

andhkaar diepak pargaasee.
In het pikkedonker, schijnt voor hem een lamp.

ਨਾਨਕ ਭਰਮ ਮੋਹ ਦੁਖ ਤਹ ਤੇ ਨਾਸੇ ॥੬॥

naanak pharam mooH dukh tah tee naasee. (6)
Nanak; twijfel, gehechtheid en pijn verdwijnen. (6)

- 'Twijfel' of 'bijgeloof'.
- 'Verdwijnen' voor hem of 'worden uitgewist'.
- 'Gehechtheid' of 'binding' (zie commentaar 3 regels hierboven).

ਤਪਤਿ ਮਾਹਿ ਠਾਢਿ ਵਰਤਾਈ ॥

tapat maahi thaadh vartaa-ie.
In de brandende hitte, heerst verfrissende koelte.

ਅਨਦੁ ਭਇਆ ਦੁਖ ਨਾਠੇ ਭਾਈ ॥

anad pha-i-aa dukh naathee phaa-ie.
Pijn verdwijnt en geluk volgt, O broeders.

- 'Geluk' of 'gelukzaligheid'.
- 'Volgt' of 'ontstaat', 'vloeit voort uit'.
- 'Broeders' eigenlijk 'broeders en zusters'.

ਜਨਮ ਮਰਨ ਕੇ ਮਿਟੇ ਅੰਦੇਸੇ ॥

djanam maran kee mitee andeese.
De angst voor geboorte en dood wordt verjaagd,

- 'Geboorte en dood' ofwel 'reïncarnatie'.

ਸਾਧੂ ਕੇ ਪੂਰਨ ਉਪਦੇਸੇ ॥

saadhoe kee poeran updeese.
door de perfecte lessen van de heilige.

- 'Lessen' of 'instructies'.

ਭਉ ਚੂਕਾ ਨਿਰਭਉ ਹੋਇ ਬਸੇ ॥

pha-o tchoekaa nirbha-o hoo-i basee.
Vreest lost op en je blijft onbevrees.

- 'Lost op' of 'verdwijnt', 'wordt geannuleerd'.
- 'Onbevrees' of 'onverschrokken'.

ਸਗਲ ਬਿਆਧਿ ਮਨ ਤੇ ਖੈ ਨਸੇ ॥

sagal bi-aadh man tee khèè nasee.
Alle kwaad wordt verdreven uit je geest.

ਜਿਸ ਕਾ ਸਾ ਤਿਨਿ ਕਿਰਪਾ ਧਾਰੀ ॥

djis kaa saa tin kirpaa thaarie.
Hij neemt je in Zijn gunst als een van Hem.

- 'Hij', 'Zijn' en 'Hem' verwijzen naar God.

ਸਾਧਸੰਗਿ ਜਪਿ ਨਾਮੁ ਮੁਰਾਰੀ ॥

saadhsang djap naam muraarie.

In heilig gezelschap, zing de Naam, de vijand van trots.

- 'De Naam' is Gods naam 'Waheguru' (of Gods identiteit, Gods wezen).

ਥਿਤਿ ਪਾਈ ਚੂਕੇ ਭ੍ਰਮ ਗਵਨ ॥

thit paa-ie tchoekee phram gavan.

Stabilliteit wordt bereikt, twijfel en dwaling verdwijnen.

ਸੁਨਿ ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਹਰਿ ਜਸੁ ਸ੍ਰਵਨ ॥੭॥

sun naanak har har djas sravan. (7)

Nanak, luister met je oren naar Gods lofzang, Har, Har.
(7)

- 'Har' is een van de vele namen van God.

ਨਿਰਗੁਨੁ ਆਪਿ ਸਰਗੁਨੁ ਭੀ ਓਹੀ ॥

nirgun aap sargun phie oohie.

Hijzelf is onafhankelijk, Hijzelf is betrokken.

- 'Hijzelf' verwijst naar God.
- 'Onafhankelijk' en absoluut.
- 'betrokken' en verbonden.

ਕਲਾ ਧਾਰਿ ਜਿਨਿ ਸਗਲੀ ਮੋਹੀ ॥

kalaa thaar djin saglie moohie.

Hij fascineert de hele wereld, Zijn macht manifesterend.

- 'Zijn' en 'Hij' verwijst naar God.

ਅਪਨੇ ਚਰਿਤ ਪ੍ਰਭਿ ਆਪਿ ਬਨਾਏ ॥

apnee tcharit prabh aap banaa-ee.

God Zelf zet Zijn spel in beweging.

ਅਪੁਨੀ ਕੀਮਤਿ ਆਪੇ ਪਾਏ ॥

apunie kiemat aapee paa-ee.
Alleen Hijzelf kan Zijn waarde schatten.

- 'Hijzelf' verwijst naar God.

ਹਰਿ ਬਿਨੁ ਦੂਜਾ ਨਾਹੀ ਕੋਇ ॥

har bin doedjaa naahie koo-i.
Er is geen ander dan de Heer.

ਸਰਬ ਨਿਰੰਤਰਿ ਏਕੇ ਸੋਇ ॥

sarab nirantar eekoo soo-i.
Alles doordringend, is Hij de Éne.

- 'Hij' en 'Éne' verwijst naar God.
- 'Alles doordringend' of 'in alles'.

ਓਤਿ ਪੇਤਿ ਰਵਿਆ ਰੂਪ ਰੰਗ ॥

oot poot ravi-aa roep rang.
Door en door, dringt Hij door in vorm en kleur.

- 'Hij' verwijst naar God.

ਭਏ ਪ੍ਰਗਾਸ ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗ ॥

pha-ee pragaas saadh kèè sang.
In heilig gezelschap wordt Hij geopenbaard.

- 'Hij' verwijst naar God.
- 'Wordt geopenbaard' of 'manifesteerd zich'.

ਰਚਿ ਰਚਨਾ ਅਪਨੀ ਕਲ ਧਾਰੀ ॥

ratch ratchnaa apnie kal thaarie.
De schepping geschapen, doordringt Hij die met Zijn kracht.

- 'Hij' verwijst naar God.

ਅਨਿਕ ਬਾਰ ਨਾਨਕ ਬਲਿਹਾਰੀ ॥੮॥੧੮॥

anik baar naanak balihaarie. (8|18)
Menigmaal is Nanak een offer aan Hem. (8/18)

- 'Hem' verwijst naar God.

|18) Bovenstaande 8 stappen wijzen op de kenmerken van een Zoeker van de Waarheid. Hij moet zijn ego opgeven en zijn geest overgeven aan de Goeroe. De Goeroe zal dan geest verrijken met medeleven en spiritualiteit. De Goeroe zal zijn spanningen en verdriet verwijderen en hem wijsheid en vreugde geven.

ਸਲੋਕੁ ॥

salook.

Shalok:

- Een 'Shalok' is een toegevoegd vers. Soms als laatste soms ook aan het begin.

ਸਾਥਿ ਨ ਚਾਲੈ ਬਿਨੁ ਭਜਨ ਬਿਖਿਆ ਸਗਲੀ ਛਾਰੁ ॥

saath na tchaalèè bin phadjan bikhi-aa saglie tchhaar.

Niets gaat met je mee behalve je toewijding. Zonden zijn als as.

- 'Toewijding' of 'meditatie op de Heer'.

- 'Zonden' of 'corruptie'.

ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਕਮਾਵਨਾ ਨਾਨਕ ਇਹੁ ਧਨੁ ਸਾਰੁ ॥੧॥

har har naam kamaavanaa naanak ih than saar. (1)

Herhaal Gods naam, Har, Har. Nanak, dit is de grootste rijkdom. (1)

- 'Har' is een van de vele namen van God.

ਅਸਟਪਦੀ ॥

astapadie.

Acht stappen:

- Hier is de letterlijke vertaling gegeven van 'Astapadie' als 8 stappen. Elk van de 24 'delen' van Sukhmanie bevat namelijk 8 'verzen' die als stappen naar een bepaald 'doel' of 'conclusie' leiden.

ਸੰਤ ਜਨਾ ਮਿਲਿ ਕਰਹੁ ਬੀਚਾਰੁ ॥

sant djanaa mil karahu bietchaar.

Reflecteer op God in 't gezelschap van heiligen.

- 'Reflecteer' of 'mediteer'.

ਏਕੁ ਸਿਮਰਿ ਨਾਮ ਆਧਾਰੁ ॥

eek simar naam aadhaar.

Herinner de Ene en ontvang steun van de Naam.

- 'De Ene' verwijst naar God.
- 'De naam' is de naam van de Heer.

ਅਵਰਿ ਉਪਾਵ ਸਭਿ ਮੀਤ ਬਿਸਾਰਹੁ ॥

avar upaav sabh miet bisaarahu.

Vergeet alle andere inspanning, mijn vriend,

ਚਰਨ ਕਮਲ ਰਿਦ ਮਹਿ ਉਰਿ ਧਾਰਹੁ ॥

tcharan kamal rid meh ur thaarahu.

veranker Gods lotus-voeten in je hart.

ਕਰਨ ਕਾਰਨ ਸੇ ਪ੍ਰਭੁ ਸਮਰਥੁ ॥

karan kaaran soo prabh samrath.

God is almachtig, Hij is de oorzaak der oorzaken.

ਦ੍ਰਿੜੁ ਕਰਿ ਗਹਹੁ ਨਾਮੁ ਹਰਿ ਵਥੁ ॥

drir kar gahhu naam har vath.

Grijp je stevig vast aan 't object van Gods naam.

- 'Object' of 'zin', 'doel'.

ਇਹੁ ਧਨੁ ਸੰਚਹੁ ਹੋਵਹੁ ਭਗਵੰਤੁ ॥

ih than santchahu hoovhu phagvant.

Verzamel deze rijkdom en ben gelukkig.

ਸੰਤ ਜਨਾ ਕਾ ਨਿਰਮਲ ਮੰਤ ॥

sant djanaa kaa nirmal mant.

Zuiver zijn de instructies van heiligen.

- 'Zuiver' of 'puur'.

ਏਕ ਆਸ ਰਾਖਹੁ ਮਨ ਮਾਰਿ ॥

eek aas raakhu man maahi.

Hou hoop in de Ene Heer in je geest.

- 'Hoop' of 'geloof'.

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

ਸਰਬ ਰੋਗ ਨਾਨਕ ਮਿਟਿ ਜਾਰਿ ॥੧॥

sarab roog naanak mit djaahi. (1)

Alle ziektes, Nanak zullen worden verdreven. (1)

ਜਿਸੁ ਧਨ ਕਉ ਚਾਰਿ ਕੁੰਟ ਉਠਿ ਧਾਵਹਿ ॥

djis than ka-o tchaar kunt uth thaaveh.

De rijkdom die je najaagt in vier windstreken,

- 'Vier windstreken' of 'vier richtingen'.

ਸੇ ਧਨੁ ਹਰਿ ਸੇਵਾ ਤੇ ਪਾਵਹਿ ॥

soo than har seevaa tee paavahi.

die rijkdom krijg je door 't dienen van de Heer.

ਜਿਸੁ ਸੁਖ ਕਉ ਨਿਤ ਬਾਛਹਿ ਮੀਤ ॥

djis sukh ka-o nit baatchheh miet.

De vrede, waar je altijd naar verlangt, mijn vriend,

ਸੇ ਸੁਖੁ ਸਾਧੂ ਸੰਗਿ ਪਰੀਤਿ ॥

soo sukh saadhoe sang pariet.

die vrede krijg je door liefde voor 't heilig gezelschap.

ਜਿਸੁ ਸੇਭਾ ਕਉ ਕਰਹਿ ਭਲੀ ਕਰਨੀ ॥

djis soobhaa ka-o karahi phalie karnie.
De glorie, waarvoor je goede daden doet,

ਸਾ ਸੇਭਾ ਭਜੁ ਹਰਿ ਕੀ ਸਰਨੀ ॥

saa soobhaa phadj har kie sarnie.
die glorie krijg je door 't zoeken van Gods geborgenheid.

ਅਨਿਕ ਉਪਾਵੀ ਰੋਗੁ ਨ ਜਾਇ ॥

anik upaavie roog na djaa-ie.
De ziekte door allerlei remedies niet genezen,

ਰੋਗੁ ਮਿਟੈ ਹਰਿ ਅਵਖਧੁ ਲਾਇ ॥

roog mitèè har avkhadh laa-ie.
die ziekte geneest door 't medicijn van Gods naam.

ਸਰਬ ਨਿਧਾਨ ਮਹਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਨਿਧਾਨੁ ॥

sarab nidhaan meh har naam nidhaan.
Van alle rijkdom, is Gods naam de ultieme rijkdom.

ਜਪਿ ਨਾਨਕ ਦਰਗਹਿ ਪਰਵਾਨੁ ॥੨॥

djap naanak dargahi parvaan. (2)
Zing hem, Nanak, en wordt toegelaten in Gods hof. (2)

- 'Hem' slaat hier op de Naam van de Haar.

ਮਨੁ ਪਰਬੋਧਹੁ ਹਰਿ ਕੈ ਨਾਇ ॥

man parbodhahu har kèè naa-i.
Verlicht je geest met Gods naam.

- 'Verlicht' of 'instrueer'.

ਦਹ ਦਿਸਿ ਧਾਵਤ ਆਵੈ ਠਾਇ ॥

dah dis thaavat aavèè thaa-i.

Dwalend in tien richtingen komt hij thuis.

- 'Tien richtingen' word gezien als de acht windstreken en omhoog en omlaag. Natuurlijk figuurlijk bedoeld hier.
- 'Hij' slaat op 'je geest' in de vorige zin.
- 'Thuis' of 'op/in zijn rustplaats'.

ਤਾ ਕਉ ਬਿਘਨੁ ਨ ਲਾਗੈ ਕੋਇ ॥

taa ka-o bighan na laagèè koo-i.
Niets staat hem in de weg,

- 'Hem' of 'Haar'.

ਜਾ ਕੈ ਰਿਦੈ ਬਸੈ ਹਰਿ ਸੇਇ ॥

djaa kèè ridèè basèè har soo-i.
wiens hart is gevuld met de Heer.

ਕਲਿ ਤਾਤੀ ਠਾਂਢਾ ਹਰਿ ਨਾਉ ॥

kal taatie thaand^haa har naa-o.
De donkere tijd is heet, Gods naam verkoelend.

- 'Kali' verwijst naar 'Kali Yuga' letterlijk 'Tijdperk van Kali (de demon)' ook het 'duistere tijdperk'.

ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਸਦਾ ਸੁਖ ਪਾਉ ॥

simar simar sadaa sukh paa-o.
Herinner, herinner je dat en vindt eeuwige vrede.

- 'Herinner, herinner' of 'mediteer doorlopend'.
- 'Dat' verwijst naar bovenstaande zin.

ਭਉ ਬਿਨਸੈ ਪੂਰਨ ਹੋਇ ਆਸ ॥

pha-o binsèè poeran hoo-i aas.
Je vrees wordt verdreven en aan je hoop wordt voldaan.

ਭਗਤਿ ਭਾਇ ਆਤਮ ਪਰਗਾਸ ॥

phagat phaa-i aatam pargaas.
Toegewijde en liefdevolle aanbidding verlichten je ziel.

ਤਿਤੁ ਘਰਿ ਜਾਇ ਬਸੈ ਅਬਿਨਾਸੀ ॥

tit khar djaa-i basèè abhinaasie.

Je gaat naar dat huis toe en leeft voor eeuwig.

- 'Dat huis' verwijst naar 'thuis' of 'de rustplaats' uit de tweede zin van dit vers.

ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਕਾਟੀ ਜਮ ਫਾਸੀ ॥੩॥

kaho naanak kaatie djam phaasie. (3)

Nanak zegt, de doodslus wordt doorgesneden. (3)

- 'De doodslus' is een strop.

ਤਤੁ ਬੀਚਾਰੁ ਕਹੈ ਜਨੁ ਸਾਚਾ ॥

tat bietchaar kahèè djan saatchaa.

Die bezinning op de realiteit preekt, is de ware mens.

ਜਨਮਿ ਮਰੈ ਸੋ ਕਾਚੋ ਕਾਚਾ ॥

djanam marèè soo kaatchoo kaatchaa.

Geboorte en dood is 't lot van doortrapten en huichelaars.

- 'Geboorte en dood' of 'reïncarnatie'..

ਆਵਾ ਗਵਨੁ ਮਿਟੈ ਪ੍ਰਭ ਸੇਵ ॥

aavaa gavan mitèè prabh seev.

Komen en gaan eindigd door God te dienen.

- 'Komen en gaan' door reïncarnatie.

ਆਪੁ ਤਿਆਗਿ ਸਰਨਿ ਗੁਰਦੇਵ ॥

aap ti-aag saran gurdeev.

Geef eigendunk op, zoek veiligheid bij de goddelijke Goeroe.

ਇਉ ਰਤਨ ਜਨਮ ਕਾ ਹੋਇ ਉਧਾਰੁ ॥

i-o ratan djanam kaa hoo-i udhaar.
Zo wordt 't juweel van 't leven gered.

- 'Leven' is menselijk leven.

ਹਰਿ ਹਰਿ ਸਿਮਰਿ ਪ੍ਰਾਨ ਆਧਾਰੁ ॥

har har simar praan aadhaar.
Herinner, God, God, de steun van 't leven.

- 'Har' is een van de vele namen van God.
- 'Het leven' of letterlijk 'de levensadem'.

ਅਨਿਕ ਉਪਾਵ ਨ ਛੂਟਨਹਾਰੇ ॥

anik upaav na tchhoetanhaaree.
Allerlei pogingen kan de mens niet redden,

ਸਿੰਮ੍ਰਿਤਿ ਸਾਸਤ ਬੇਦ ਬੀਚਾਰੇ ॥

simrit saasat beed bietchaaree.
niet door het bestuderen van Smriti's, Shastra's of Veda's.

- 'Shastra's', 'Smriti's' & 'Veda's' zijn heilige boeken van de Hindoes. De 'Veda's' zijn de oudste Hindoe Heilige geschriften.

ਹਰਿ ਕੀ ਭਗਤਿ ਕਰਹੁ ਮਨੁ ਲਾਇ ॥

har kie phagat karahu man laa-i.
Vereer de Heer met hartgrondige toewijding.

ਮਨਿ ਬੰਢਤ ਨਾਨਕ ਫਲ ਪਾਇ ॥੪॥

man bantchhat naanak phal paa-i. (4)
Nanak, zo pluk je de vruchten van je hartsverlangen. (4)

- 'Hart' of 'geest', 'ziel'.

ਸੰਗਿ ਨ ਚਾਲਸਿ ਤੇਰੈ ਧਨਾ ॥

sang na tchaalas teerèè thanaa.
Je rijkdom zal niet met je meegaan.

ਤੂੰ ਕਿਆ ਲਪਟਾਵਹਿ ਮੂਰਖ ਮਨਾ ॥

toen ki-aa lap_{ta}avahi moerakh manaa.

Waarom je er aan vastklampen, dwaas?

- Deze zin slaat op 'je rijkdom'.

ਸੁਤ ਮੀਤ ਕੁਟੰਬ ਅਰੁ ਬਨਿਤਾ ॥

sut miet kut_{amb} ar banitaa.

Kinderen, vrienden, familie en wederhelft,

- 'Wederhelft' of 'huwelijkspartner', 'echtgeno(o)t(e)'.

ਇਨ ਤੇ ਕਹਹੁ ਤੁਮ ਕਵਨ ਸਨਾਥਾ ॥

in tee kahhu tum kavan sanaathaa.

wie van hen zal je vergezellen?

ਰਾਜ ਰੰਗ ਮਾਇਆ ਬਿਸਥਾਰ ॥

raadj rang maa-i-aa bisthaar.

Macht, plezier, en de uitgebreidheid van Maya,

- 'Macht' of 'heerschappij'.
- 'Maya' is aardse of wereldse verleiding.

ਇਨ ਤੇ ਕਹਹੁ ਕਵਨ ਛੁਟਕਾਰ ॥

in tee kahhu kavan tchhutkaar.

wie is daar ooit aan ontsnapt?

ਅਸੁ ਹਸਤੀ ਰਥ ਅਸਵਾਰੀ ॥

as hastie rath asvaarie.

Paarden, olifanten, rijtuig en hun uitrusting,

- 'Hun uitrusting' of 'uiterlijk vertoon'.

ਝੂਠਾ ਡੰਫੁ ਝੂਠੁ ਪਾਸਾਰੀ ॥

tchhoeth_{aa} damp_h tchhoeth_h paasaarie.

valse voorstellingen en vals vertoon.

ਜਿਨਿ ਦੀਏ ਤਿਸੁ ਬੁਝੈ ਨ ਬਿਗਾਨਾ ॥

djin die-ee tis budjhèè na bigaanaa.

De dwaas kent niet de Éne die alles geschonken heeft.

- 'Kent' of 'erkent'.
- 'De Éne' is God.

ਨਾਮੁ ਬਿਸਾਰਿ ਨਾਨਕ ਪਛੁਤਾਨਾ ॥੫॥

naam bisaar naanak patchhutaanaa. (5)

De naam vergetend, Nanak, zal hij uiteindelijk boeten.
(5)

ਗੁਰ ਕੀ ਮਤਿ ਤੂੰ ਲੇਹਿ ਇਆਨੇ ॥

gur kie mat toen leehi i-aanee.

Volg Goeroes advies, onnozele dwaas.

ਭਗਤਿ ਬਿਨਾ ਬਹੁ ਡੂਬੇ ਸਿਆਨੇ ॥

phagat binaa bahu doebee si-aanee.

Zonder toewijding, verdrinken zelfs de slimsten.

- 'Toewijding' of 'devotie'.

ਹਰਿ ਕੀ ਭਗਤਿ ਕਰਹੁ ਮਨ ਮੀਤ ॥

har kie phagat karahu man miet.

Aanbid God met innige toewijding, vriend,

- Ook 'Voer Gods diensten uit met heel je hart.'

ਨਿਰਮਲ ਹੋਇ ਤੁਮਾਰੇ ਚੀਤ ॥

nirmal hoo-i tumhaaroo tchiet.

en je bewustzijn zal puur worden.

- 'Bewustzijn' of 'geest'.

ਚਰਨ ਕਮਲ ਰਾਖਹੁ ਮਨ ਮਾਹਿ ॥

tcharan kamal raakhu man maahi.

Veranker Gods lotusvoeten in je geest.

- 'Veranker' of 'plaats'.
- 'Je geest' of 'ziel' of 'hart'.

ਜਨਮ ਜਨਮ ਕੇ ਕਿਲਬਿਖ ਜਾਹਿ ॥

djanam djanam kee kilbikh djaahi.

Zonden van ontelbare levens zullen wegvloeien.

- 'Wegvloeien' of 'vertrekken'.

ਆਪਿ ਜਪਹੁ ਅਵਰਾ ਨਾਮੁ ਜਪਾਵਹੁ ॥

aap djapahu awraa naam djapaavhu.

Zing zelf de naam en doe andere hem zingen.

- 'De naam' is Gods naam.
- 'Hem' slaat op 'de naam', 'Gods naam'.
- 'Zing' of 'herhaal'.
- 'Doe' of 'Maak' of 'inspireer'.

ਸੁਨਤ ਕਹਤ ਰਹਤ ਗਤਿ ਪਾਵਹੁ ॥

sunat kahat rahat gat paavhu.

Het horen, spreken en beleven emancipeert.

- 'Het' verwijst naar 'de naam' of 'Gods naam'.

ਸਾਰ ਭੂਤ ਸਤਿ ਹਰਿ ਕੇ ਨਾਉ ॥

saar phoet sat har koo naa-o.

Gods ware naam is de essentie van de realiteit.

- 'Realiteit' of 'waarheid'.

ਸਹਜਿ ਸੁਭਾਇ ਨਾਨਕ ਗੁਨ ਗਾਉ ॥੬॥

sahdj subhaa-i naanak gun gaa-o. (6)

Nanak, zing Zijn lofzang, met natuurlijk gemak. (6)

- 'Natuurlijk' of 'intuïtief'.
- 'Zijn' verwijst naar God.

ਗੁਨ ਗਾਵਤ ਤੇਰੀ ਉਤਰਸਿ ਮੈਲੁ ॥

gun gaavat teerie utras mèèl.
Zijn glorie zingend, wordt je vuil afgespoeld.

ਬਿਨਸਿ ਜਾਇ ਹਉਮੈ ਬਿਖੁ ਫੈਲੁ ॥

binas djaa-i ha-umèè bikh phèèl.
Het alles verterende gif van je ego verdwijnt.

ਹੋਹਿ ਅਚਿੰਤੁ ਬਸੈ ਸੁਖ ਨਾਲਿ ॥

hoohi atchint basèè sukh naal.
Je wordt zorgeloos en bent in vrede.

ਸਾਸਿ ਗ੍ਰਾਸਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਸਮਾਲਿ ॥

saas graas har naam samaal.
Koester Gods naam met elke adem en elke hap.

ਛਾਡਿ ਸਿਆਨਪ ਸਗਲੀ ਮਨਾ ॥

tchhaad si-aanap saglie manaa.
Doe afstand van slimmigheid, mijn geest.

ਸਾਧਸੰਗਿ ਪਾਵਹਿ ਸਚੁ ਧਨਾ ॥

saadhsang paavahi satch thanaa.
In gezelschap van heiligen, verkrijg je ware rijkdom.

- 'Heiligen' of 'ware devoten'.

ਹਰਿ ਪੁੰਜੀ ਸੰਚਿ ਕਰਹੁ ਬਿਉਹਾਰੁ ॥

har poendjie santch karahu bi-uhaar.
Vergaar Gods naam als kapitaal en handel er in.

ਈਹਾ ਸੁਖੁ ਦਰਗਹ ਜੈਕਾਰੁ ॥

iehaa sukh dargah djèèkaar.
Je verkrijgt vrede hier en applaus in Gods hof.

- 'Hier' of 'in deze wereld'.

ਸਰਬ ਨਿਰੰਤਰਿ ਏਕੇ ਦੇਖੁ ॥

sarab nirantar eekoo deekh.

Zie de Ene die alles doordringt.

- 'De Ene' verwijst naar God.

ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਜਾ ਕੈ ਮਸਤਕਿ ਲੇਖੁ ॥੧॥

kahoo naanak djaa kèè mastak leekh. (7)

Nanak zegt, je lot is voorbestemd. (7)

ਏਕੇ ਜਪਿ ਏਕੇ ਸਾਲਾਹਿ ॥

eekoo djap eekoo saalaahi.

Zing van de Éne, aanbidt de Éne.

- 'De Éne' is God.
- 'Zing' of 'Meditateer'.

ਏਕੁ ਸਿਮਰਿ ਏਕੇ ਮਨ ਆਹਿ ॥

eek simar eekoo man aahi.

Gedenk de Éne en verlang naar de Éne in je geest.

- 'De Éne' is God.
- 'Gedenk' of 'herriner je'.

ਏਕਸ ਕੇ ਗੁਨ ਗਾਉ ਅਨੰਤ ॥

eekas kee gun gaa-o anant.

Zing eindeloos lofzang op de Éne.

ਮਨਿ ਤਨਿ ਜਾਪਿ ਏਕ ਭਗਵੰਤ ॥

man tan djaap eek phagvant.

Met lichaam en geest, mediteer op de Éne God.

ਏਕੇ ਏਕੁ ਏਕੁ ਹਰਿ ਆਪਿ ॥

eekoo eek eek har aap.

God zelf is de Éne, de enige Echte.

ਪੂਰਨ ਪੂਰਿ ਰਹਿਓ ਪ੍ਰਭੁ ਬਿਆਪਿ ॥

poeran poer rahi-oo prabh bi-aap.

De doordringende Heer doordringt alles volledig.

ਅਨਿਕ ਬਿਸਥਾਰ ਏਕ ਤੇ ਭਏ ॥

anik bisthaar eek tee pha-ee.

Vanuit die Éne komen vele uitdijingen.

ਏਕੁ ਅਰਾਧਿ ਪਰਾਛਤ ਗਏ ॥

eek araadh paraatchhat ga-ee.

De Éne herinnerend, verdwijnen je zonden.

- 'herinnerend' of 'bewonderend', 'aanbiddend'.
- 'De Éne' of het Unieke wezen.
- 'Zonden' of 'zonden uit het verleden'.

ਮਨ ਤਨ ਅੰਤਰਿ ਏਕੁ ਪ੍ਰਭੁ ਰਾਤਾ ॥

man tan antar eek prabh raataa.

Lichaam en geest zijn doortrokken met de éne God.

- 'Doortrokken' of 'doordrenkt'.

ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਨਾਨਕ ਇਕੁ ਜਾਤਾ ॥੮॥੧੯॥

gur parsaad naanak ik djaataa. (8|19)

Door Goeroes genade, Nanak, wordt de Éne gekend.

(8/19)

|19) In bovenstaande 8 stappen waarschuwt Goeroe Arjan voor de afleiding van het leven. Waarom besteedt iemand zijn hele leven met het vergaren van rijkdom, wat uiteindelijk van geen nut zal zijn? Of wereldse kennis en bezittingen, die hier na de dood achtergelaten zullen worden. Mensen moeten denken aan de dingen die nuttig zal zijn voor hen in het hiernamaals.

ਸਲੋਕੁ ॥

salook.

Shalok:

- Een 'Shalok' is een toegevoegd vers. Soms als laatste soms ook aan het begin.

ਫਿਰਤ ਫਿਰਤ ਪ੍ਰਭ ਆਇਆ ਪਰਿਆ ਤਉ ਸਰਨਾਇ ॥

phirat phirat prabh aa-i-aa pari-aa ta-o sarnaa-i.

Na dwalen en dwalen, God, kwam ik en ging Uw heiligdom binnen.

ਨਾਨਕ ਕੀ ਪ੍ਰਭ ਬੇਨਤੀ ਅਪਨੀ ਭਗਤੀ ਲਾਇ ॥੧॥

naanak kie prabh beentie apnie phagtie laa-i. (1)

Nanak bidt, God, bind mij aan Uw toegewijde dienst. (1)

ਅਸਟਪਦੀ ॥

asatpadie.

Acht stappen:

- Hier is de letterlijke vertaling gegeven van 'Astapadie' als 8 stappen. Elk van de 24 'delen' van Sukhmanie bevat namelijk 8 'verzen' die als stappen naar een bepaald 'doel' of 'conclusie' leiden.

ਜਾਚਕ ਜਨੁ ਜਾਚੈ ਪ੍ਰਭ ਦਾਨੁ ॥

djaatchak djan djaatchèè prabh daan.

Ik, de bedelaar, smeeK U om deze gift;

ਕਰਿ ਕਿਰਪਾ ਦੇਵਹੁ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ॥

kar kirpaa deevhu har naam.

toon medelijden God en gun me Uw naam.

- Gods naam of eigenlijk Gods identiteit of essentie.

ਸਾਧ ਜਨਾ ਕੀ ਮਾਗਉ ਧੂਰਿ ॥

saadh djanaa kie maaga-o thoer.

Ik vraag om 't stof van de voeten van heiligen.

- 'Heiligen' of 'devoten'.

ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਮੇਰੀ ਸਰਧਾ ਪੂਰਿ ॥

paarbrahm meerie sardhaa poer.

Hoogste God, vervul mijn verlangens.

ਸਦਾ ਸਦਾ ਪ੍ਰਭ ਕੇ ਗੁਨ ਗਾਵਉ ॥

sadaa sadaa prabh kee gun gaava-o.

Dat ik Gods lof voor eeuwig en altijd mag zingen.

- 'Sadaa sadaa' is vertaald als 'eeuwig en altijd' is letterlijk 'altijd altijd'.

ਸਾਸਿ ਸਾਸਿ ਪ੍ਰਭ ਤੁਮਹਿ ਧਿਆਵਉ ॥

saas saas prabh tumah thi-aava-o.

Dat ik, met elke adem, mag mediteren op U, God.

- 'Saas saas' is vertaald als 'elke adem' is letterlijk 'adem, adem'.

ਚਰਨ ਕਮਲ ਸਿਉ ਲਾਗੈ ਪ੍ਰੀਤਿ ॥

tcharan kamal si-o laagèè priet.

Dat ik Uw lotusvoeten in genegenheid mag omarmen.

ਭਗਤਿ ਕਰਉ ਪ੍ਰਭ ਕੀ ਨਿਤ ਨੀਤਿ ॥

phagat kara-o prabh kie nit niet.

Dat ik God, dag in dag uit, mag aanbidden.

- (Toegewijd) 'aanbidden' of 'dienen'.

ਏਕ ਓਟ ਏਕੇ ਆਧਾਰੁ ॥

eek oot eekoo aadhaar.

U bent mijn enige toevlucht, mijn enige steun.

ਨਾਨਕੁ ਮਾਗੈ ਨਾਮੁ ਪ੍ਰਭ ਸਾਰੁ ॥੧॥

naanak maagèè naam prabh saar. (1)

Nanak vraagt naar de sublieme naam, Gods naam. (1)

ਪ੍ਰਭ ਕੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਿ ਮਹਾ ਸੁਖੁ ਹੋਇ ॥

prabh kie drisat mahaa sukh hoo-i.

In Gods genadige blik heerst grote vrede.

- 'Genadige' of 'vriendelijke', 'barmhartige'.
- 'Vrede' of 'tevredenheid', 'comfort'.

ਹਰਿ ਰਸੁ ਪਾਵੈ ਬਿਰਲਾ ਕੇਇ ॥

har ras paavèè birlaa koo-i.

Zeldzaam zij die Gods elixer verkrijgen.

- 'Elixer' als 'het sap van Gods essentie'.

ਜਿਨ ਚਾਖਿਆ ਸੇ ਜਨ ਤ੍ਰਿਪਤਾਨੇ ॥

djin tchaakhi-aa see djan triptaanee.

Zij die het nuttigen zijn voldaan.

- 'Het' verwijst naar 'Gods elixer'.

ਪੂਰਨ ਪੁਰਖ ਨਹੀ ਡੋਲਾਨੇ ॥

poeran purakh nahie doolaanee.

Zij worden perfect en wankelen niet.

- 'Perfect' letterlijk 'Perfecte wezens/mensen' ook 'Vervulde en verwezenlijkte wezens/mensen'.

ਸੁਭਰ ਭਰੇ ਪ੍ਰੇਮ ਰਸ ਰੰਗਿ ॥

subhar pharee preem ras rang.

Zij overvuld met de zoete verrukking van Zijn liefde.

- 'Zijn' verwijst naar God.

ਉਪਜੈ ਚਾਉ ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ॥

updjèè tchaa-o saadh kèè sang.

In heilig gezelschap borrelt geestelijk genot op van binnen.

- 'Geestelijk genot' of 'spirituele verrukking'.
- 'Van binnen' of 'in hun geest/gedachte'.

ਪਰੇ ਸਰਨਿ ਆਨ ਸਭ ਤਿਆਗਿ ॥

paree saran aan sabh ti-aag.

Alle andere verlatend, zoeken ze Zijn geborgenheid.

- 'Verlatend' of 'verzakend'.
- 'Zijn' verwijst hier naar God.

ਅੰਤਰਿ ਪ੍ਰਗਾਸ ਅਨਦਿਨੁ ਲਿਵ ਲਾਗਿ ॥

antar pragaas an-din liv laag.

Hun hart is verlicht en zij focussen op Hem, dag en nacht.

- 'Hem' verwijst naar God.

ਬਡਭਾਗੀ ਜਪਿਆ ਪ੍ਰਭੁ ਸੇਇ ॥

badbhaagie djapi-aa prabh soo-i.

Het gelukkigst zijn zij die mediteren over God.

- Ook vertaald als: 'Door het grootste geluk wordt over God gemediteerd'.

ਨਾਨਕ ਨਾਮਿ ਰਤੇ ਸੁਖੁ ਹੋਇ ॥੨॥

naanak naam ratee sukh hoo-i. (2)

Nanak, afgestemd op de Naam, vinden zij vrede. (2)

ਸੇਵਕ ਕੀ ਮਨਸਾ ਪੂਰੀ ਭਈ ॥

seevak kie mansaa poerie pha-ie.

De wensen van Gods dienaar zijn vervuld.

- 'Gods dienaar' of 'Gods slaaf'.

ਸਤਿਗੁਰ ਤੇ ਨਿਰਮਲ ਮਤਿ ਲਈ ॥

satgur tee nirmal mat la-ie.

De ware leer wordt verkregen door de ware Goeroe.

ਜਨ ਕਉ ਪ੍ਰਭੁ ਹੋਇਓ ਦਇਆਲੁ ॥

djan ka-o prabh hoo-i-oo da-i-aal.
Voor zijn dienaar is God vergevingsgezind.

- (Nederige) 'dienaar' of 'slaaf'.
- 'vergevingsgezind' of 'vriendelijk', 'zachtaardig'.

ਸੇਵਕੁ ਕੀਨੇ ਸਦਾ ਨਿਹਾਲੁ ॥

seevak kienoo sadaa nihaal.
Hij maakt Zijn dienaar voor altijd gelukkig.

- 'Dienaar' of 'slaaf'.

ਬੰਧਨ ਕਾਟਿ ਮੁਕਤਿ ਜਨੁ ਭਇਆ ॥

bandhan kaat mukat djan pha-i-aa.
De boeien van Zijn dienaar doorgesneden is die bevrijd.

ਜਨਮ ਮਰਨ ਦੁਖੁ ਭ੍ਰਮੁ ਗਇਆ ॥

djanam maran doekh phram ga-i-aa.
Twijfels, en de pijn van dood en geboorte zijn weg.

ਇਛ ਪੁਨੀ ਸਰਧਾ ਸਭ ਪੂਰੀ ॥

itchh punie sardhaa sabh poerie.
Zijn verlangen voldaan, zijn geloof geheel vervuld.

- 'Zijn' verwijst hier 2x naar Gods dienaar.

ਰਵਿ ਰਹਿਆ ਸਦ ਸੰਗਿ ਹਜੂਰੀ ॥

rav rahi-aa sad sang hadjoerie.
Altijd doordrongen van Hem en Zijn alles doordringende vrede.

- 'Hem' en 'Zijn' verwijzen naar God.

ਜਿਸ ਕਾ ਸਾ ਤਿਨਿ ਲੀਆ ਮਿਲਾਇ ॥

djis kaa saa tin lie-aa milaa-i.
Hij is de Zijne en versmelt in vereniging met Hem.

- 'Hij' verwijst naar Zijn dienaar.

- 'Zijne' en 'Hem' verwijzen naar God.

ਨਾਨਕ ਭਗਤੀ ਨਾਮਿ ਸਮਾਇ ॥੩॥

naanak phagtie naam samaa-i. (3)

*Nanak gaat op in toegewijde aanbidding van Gods
Naam. (3)*

ਸੇ ਕਿਉ ਬਿਸਰੈ ਜਿ ਘਾਲ ਨ ਭਾਨੈ ॥

soo ki-o bisrèè dji khaal na phaanèè.

*Waarom Hem vergeten, die onze diensten niet gering
schat?*

- 'Diensten' of 'inspanningen'.

ਸੇ ਕਿਉ ਬਿਸਰੈ ਜਿ ਕੀਆ ਜਾਨੈ ॥

soo ki-o bisrèè dji kie-aa djaanèè.

Waarom Hem vergeten, die erkent wat we doen?

ਸੇ ਕਿਉ ਬਿਸਰੈ ਜਿਨਿ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਦੀਆ ॥

soo ki-o bisrèè djin sabh kitchh die-aa.

Waarom Hem vergeten, die ons alles gaf?

ਸੇ ਕਿਉ ਬਿਸਰੈ ਜਿ ਜੀਵਨ ਜੀਆ ॥

soo ki-o bisrèè dji djievan djie-aa.

Waarom Hem vergeten, die 't leven der levende is?

ਸੇ ਕਿਉ ਬਿਸਰੈ ਜਿ ਅਗਨਿ ਮਹਿ ਰਾਖੈ ॥

soo ki-o bisrèè dji agan mah raakhèè.

*Waarom Hem vergeten, die ons behoedt voor 't
baarmoeder-vuur?*

- 'Baarmoeder-vuur' of 'het vuur van de baarmoeder' dat staat voor de pijn van de geboorte.

ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਕੇ ਬਿਰਲਾ ਲਾਖੈ ॥

gur prasaad koo birlaa laakhèè.

Door Goeroes gratie, zeldzaam zij die dit inzien.

- 'Inzien' of 'zich realiseren'.

ਸੇ ਕਿਉ ਬਿਸਰੈ ਜਿ ਬਿਖੁ ਤੇ ਕਾਢੈ ॥

soo ki-o bisrèè dji bikh tee kaadhèè.

Waarom Hem vergeten, die ons boven corruptie uit heft?

- 'Hem' verwijst naar God.

ਜਨਮ ਜਨਮ ਕਾ ਟੂਟਾ ਗਾਢੈ ॥

djanam djanam kaa toetaa gaadhèè.

Vele levens van Hem gescheiden, opnieuw met Hem herenigt.

- 'Hem' verwijst (2x) naar God.

ਗੁਰਿ ਪੂਰੈ ਤਤੁ ਇਹੈ ਬੁਝਾਇਆ ॥

gur poerèè tat ihèè budjhaa-i-aa.

De perfecte Goeroe doet me deze werkelijkheid begrijpen.

ਪ੍ਰਭੁ ਅਪਨਾ ਨਾਨਕ ਜਨ ਧਿਆਇਆ ॥੪॥

prabh apnaa naanak djan thi-aa-i-aa. (4)

Nanak, Gods slaaf mediteerd over Hem. (4)

- 'Hem' verwijst naar God.

- 'Slaaf' of 'nederige dienaar'.

- 'Gods slaaf' kan hier verwijzen naar Nanak.

ਸਾਜਨ ਸੰਤ ਕਰਹੁ ਇਹੁ ਕਾਮੁ ॥

saadjan sant karahu ih kaam.

O vrienden en heiligen, maak dit je werk.

ਆਨ ਤਿਆਗਿ ਜਪਹੁ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ॥

aan ti-aag djapahu har naam.

Verlaat al het andere en zing Gods naam.

ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਸੁਖ ਪਾਵਹੁ ॥

simar simar simar sukh paavhu.

Gedenk, gedenk, gedenk Hem en vind vrede.

- 'Gedenk' of 'herinner' of 'mediteer'.

ਆਪਿ ਜਪਹੁ ਅਵਰਹ ਨਾਮੁ ਜਪਾਵਹੁ ॥

aap djapahu avrah naam djapaavhu.

Zing zelf de Naam en laat anderen hem zingen.

- 'Laat' of 'inspireer'. 'doe'.

- 'Hem' verwijst naar de naam.

ਭਗਤਿ ਭਾਇ ਤਰੀਐ ਸੰਸਾਰੁ ॥

phagat phaa-i tarie-èè sansaar.

Door liefdevolle devotie, zul je de werelddoceaan oversteken.

ਬਿਨੁ ਭਗਤੀ ਤਨੁ ਹੋਸੀ ਛਾਰੁ ॥

bin phagtie tan hoosie tchhaar.

Zonder meditatie wordt het lichaam alleen as.

ਸਰਬ ਕਲਿਆਣ ਸੂਖ ਨਿਧਿ ਨਾਮੁ ॥

sarab kali-aan soekh nidh naam.

De Naam is de schat van alle vreugde en comfort.

- 'De naam' of 'Gods naam'.

ਬੂਡਤ ਜਾਤ ਪਾਏ ਬਿਸ੍ਰਾਮੁ ॥

boedat djaat paa-ee bisraam.

Zelfs de drenkelingen vind rust.

- 'Drenkelingen' of diegene die verdrinken.

- 'Rust' of 'veiligheid'.

ਸਗਲ ਦੂਖ ਕਾ ਹੋਵਤ ਨਾਸੁ ॥

sagal doekh kaa hoovat naas.
Alle zorgen zullen verdwijnen.

ਨਾਨਕ ਨਾਮੁ ਜਪਹੁ ਗੁਨਤਾਸੁ ॥੫॥

naanak naam djapahu guntaas. (5)
Nanak, zing de Gods excellente naam. (5)

ਉਪਜੀ ਪ੍ਰੀਤਿ ਪ੍ਰੇਮ ਰਸੁ ਚਾਉ ॥

updjie priet preem ras tchaa-o.
*De smaak van liefde, genegenheid en verlangen borrelen
op*

ਮਨ ਤਨ ਅੰਤਰਿ ਇਹੀ ਸੁਆਉ ॥

man tan antar ihie su-aa-o.
in mijn lichaam en geest, dit is mijn doel.

ਨੇਤ੍ਰਹੁ ਪੇਖਿ ਦਰਸੁ ਸੁਖੁ ਹੋਇ ॥

neetrahu peekh daras sukh hoo-i.
Zijn gezegende blik aanschouwend, ben ik in vrede.

- 'Aanschouwend' met mijn ogen.

ਮਨੁ ਬਿਗਸੈ ਸਾਧ ਚਰਨ ਧੋਇ ॥

man bigsèè saadh tcharan thoo-i.
*Mijn geest bloeit op, als ik de voeten van de heiligen
was.*

ਭਗਤ ਜਨਾ ਕੈ ਮਨਿ ਤਨਿ ਰੰਗੁ ॥

phagat djanaa kèè man tan rang.
Lichaam en geest van devoten is gevuld met Zijn liefde.

- 'Devoten' of 'toegewijden'.

ਬਿਰਲਾ ਕੇਊ ਪਾਵੈ ਸੰਗੁ ॥

birlaa koo-oe paavèè sang.

Zeldzaam degene die in hun gezelschap komt.

- 'Hun' verwijst naar de devoten.

ਏਕ ਬਸਤੁ ਦੀਜੈ ਕਰਿ ਮਇਆ ॥

eek basat diedjèè kar ma-i-aa.

Toon Uw genade, geef me dit ene ding;

- 'Uw' verwijst naar God.
- 'Geef' of 'verleen'.

ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਨਾਮੁ ਜਪਿ ਲਇਆ ॥

gur prasaad naam djap la-i-aa.

dat ik, door Goeroes genade, de Naam mag zingen.

- 'De naam' of 'Gods naam' (identiteit).

ਤਾ ਕੀ ਉਪਮਾ ਕਹੀ ਨ ਜਾਇ ॥

taa kie upmaa kahie na djaa-i.

Zijn lof kan niet worden uitgedrukt;

- 'Zijn' verwijst naar God.

ਨਾਨਕ ਰਹਿਆ ਸਰਬ ਸਮਾਇ ॥੬॥

naanak rahi-aa sarab samaa-i. (6)

Nanak, Hij behelst allen. (6)

- 'Hij' verwijst naar God.

ਪ੍ਰਭ ਬਖਸੰਦ ਦੀਨ ਦਇਆਲ ॥

prabh bakhsand dien da-i-aal.

God de vergever is vriendelijk voor de armen.

- 'Vriendelijk voor de armen' of 'genadig voor de zachtmoedigen'.

ਭਗਤਿ ਵਛਲ ਸਦਾ ਕਿਰਪਾਲ ॥

phagat vatchhal sadaa kirpaal.

Hij heeft zijn devoten lief en is altijd barmhartig.

ਅਨਾਥ ਨਾਥ ਗੋਬਿੰਦ ਗੁਪਾਲ ॥

anaath naath goobind gupaal.

Hulp van de hulploze, universele instandhouder.

- 'Hulp van de hulploze' of 'beschermmer van de onbeschermden'.
- 'Universele instandhouder' is de Heer van het heelal/universum en de instandhouder van de wereld.

ਸਰਬ ਘਟਾ ਕਰਤ ਪ੍ਰਤਿਪਾਲ ॥

sarab khaṭaa karat pratipaal.

Voeder van alle wezens,

ਆਦਿ ਪੁਰਖ ਕਾਰਣ ਕਰਤਾਰ ॥

aad purakh kaaran kartaar.

Oerwezen, Schepper van de schepping,

ਭਗਤ ਜਨਾ ਕੇ ਪ੍ਰਾਨ ਅਧਾਰ ॥

phagat djanaa ke praan adhaar.

Steun in het leven van Zijn toegewijden.

- 'Toegewijden' of 'devoten'.

ਜੇ ਜੇ ਜਪੈ ਸੁ ਹੋਇ ਪੁਨੀਤ ॥

djoo djoo djapèè su hoo-i puniet.

Wie over Hem mediteert is gezegend,

- 'Is gezegend' of 'wordt puur'.

ਭਗਤਿ ਭਾਇ ਲਾਵੈ ਮਨ ਹੀਤ ॥

phagat phaa-i laavèè man hiet.

hun geest liefdevol gericht op toegewijde aanbidding.

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

ਹਮ ਨਿਰਗੁਨੀਆਰ ਨੀਚ ਅਜਾਨ ॥

ham nirgunie-aar nietch adjaan.

Ik ben onwaardig, simpel en onwetend.

- 'Simpel en onwetend' of 'laag en onnozel'.

ਨਾਨਕ ਤੁਮਰੀ ਸਰਨਿ ਪੁਰਖ ਭਗਵਾਨ ॥੧॥

naanak tumrie saran purakh phagvaan. (7)

Nanak ging Uw heiligdom binnen, O allerhoogste God.

(7)

ਸਰਬ ਬੈਕੁੰਠ ਮੁਕਤਿ ਮੋਖ ਪਾਏ ॥

sarab bèekunth mukat mookh paa-ee.

Alles wordt verkregen; hemel, bevrijding en verlossing,

ਏਕ ਨਿਮਖ ਹਰਿ ਕੇ ਗੁਨ ਗਾਏ ॥

eek nimakh har kee gun gaa-ee.

als je Gods lof zingt, al is het maar voor even.

ਅਨਿਕ ਰਾਜ ਭੋਗ ਬਡਿਆਈ ॥

anik raadj phoog badi-aa-ie.

Domeinen van macht, genot en glorie, geniet hij,

- 'Domeinen' of '(koning)rijken'.

- '(Grote) glorie' of 'eer'.

ਹਰਿ ਕੇ ਨਾਮ ਕੀ ਕਥਾ ਮਨਿ ਭਾਈ ॥

har kee naam kie kathaa man phaa-ie.

wiens geest blij is met de preek over Gods naam.

- 'De preek over Gods naam' of 'redevoering/toespraak over Gods naam'.

ਬਹੁ ਭੋਜਨ ਕਾਪਰ ਸੰਗੀਤ ॥

bahu phoodjan kaapar sangiet.

Een overvloed aan eten, kleding en muziek,

- 'Kleding' of 'gewaden'.

ਰਸਨਾ ਜਪਤੀ ਹਰਿ ਹਰਿ ਨੀਤ ॥

rasnaa djaptie har har niet.

krijgt hij wiens tong altijd 'Har Har' zingt.

- 'Har' is een van de vele namen van God.

ਭਲੀ ਸੁ ਕਰਨੀ ਸੇਭਾ ਧਨਵੰਤ ॥

phalie su karnie soobhaa thanvant.

Goed zijn zijn daden en glorieus en welvarend,

- 'De Goeroe-mantra' is de perfecte mantra van de Goeroe.

ਹਿਰਦੈ ਬਸੇ ਪੂਰਨ ਗੁਰ ਮੰਤ ॥

hirdèè basee poeran gur mant.

is hij, in wiens geest de Goeroe-mantra is verankerd.

ਸਾਧਸੰਗਿ ਪ੍ਰਭ ਦੇਹੁ ਨਿਵਾਸ ॥

saadhsang prabh deeh nivaas.

God, geef me een plaats in het heilige gezelschap.

- 'Een plaats' of 'een thuis'.

ਸਰਬ ਸੂਖ ਨਾਨਕ ਪਰਗਾਸ ॥੮॥੨੦॥

sarab soekh naanak pargaas. (8|20)

Alle genoegens, Nanak, worden zo onthuld. (8|20)

- 'Genoegens' of 'geneugten', 'comforts'.
 - 'Worden onthuld' of 'worden manifest', 'worden blootgelegd'.
- |20) Bovenstaande 8 stappen hebben betrekking op de noodzaak van inspanningen voor spirituele vooruitgang. Meditatie is een progressieve stap op de weg naar het Goddelijke. Liefde voor deugd, goedheid en herinnering aan de kwaliteiten die we associëren met God, maken je nobel en geven zaligheid.

ਸਲੋਕੁ ॥

salook.

Shalok:

- Een 'Shalok' is een toegevoegd vers. Soms als laatste soms ook aan het begin.

ਸਰਗੁਨ ਨਿਰਗੁਨ ਨਿਰੰਕਾਰ ਸੁੰਨ ਸਮਾਧੀ ਆਪਿ ॥

sargun nirgun nirankaar sunn samaadhie aap.

Hij bezit en overstijgt alle kwaliteiten, de vormloze Heer is zelf in oer-trance.

- 'Samaadhie' is hier vertaald met '(oer-)trance' is de hoogste vorm van meditatieve absorptie of de hoogste staat van meditatie, diepe concentratie resulterend in absorptie in de ultieme realiteit.

ਆਪਨ ਕੀਆ ਨਾਨਕਾ ਆਪੇ ਹੀ ਫਿਰਿ ਜਾਪਿ ॥੧॥

aapan kie-aa naankaa aapee hie phir djaap. (1)

Door Zijn Schepping, Nanak, mediteert Hij over Zichzelf.
(1)

ਅਸਟਪਦੀ ॥

astapadie.

Acht stappen:

- Hier is de letterlijke vertaling gegeven van 'Astapadie' als 8 stappen. Elk van de 24 'delen' van Sukhmanie bevat namelijk 8 'verzen' die als stappen naar een bepaald 'doel' of 'conclusie' leiden.

ਜਬ ਅਕਾਰੁ ਇਹੁ ਕਛੁ ਨ ਦ੍ਰਿਸਟੇਤਾ ॥

djab akaar ih katchh na dristeetaa.

Toen deze wereld nog zonder vorm was,

ਪਾਪ ਪੁੰਨ ਤਬ ਕਹ ਤੇ ਹੇਤਾ ॥

paap pum tab kah tee hootaa.

wie begingen zonden en voerden goede daden uit?

ਜਬ ਧਾਰੀ ਆਪਨ ਸੁੰਨ ਸਮਾਧਿ ॥

djab thaarie aapan *sumn samaadh*.
Toen de God zelf in diepe trance was,

- 'Samaadhi' is hier vertaald met diepe trance.

ਤਬ ਬੈਰ ਬਿਰੋਧ ਕਿਸੁ ਸੰਗਿ ਕਮਾਤਿ ॥

tab bèèr biroodh kis *sang kamaat*.
tegen wie waren haat en jaloesheid gericht?

ਜਬ ਇਸ ਕਾ ਬਰਨੁ ਚਿਹਨੁ ਨ ਜਾਪਤ ॥

djab is kaa baran tchihan na *djaapat*.
Toen er nog geen kleur of vorm te zien was,

ਤਬ ਹਰਖ ਸੋਗ ਕਹੁ ਕਿਸਹਿ ਬਿਆਪਤ ॥

tab harakh soog kahu kish bi-aapat.
wie ervoeren toen vreugde en verdriet?

ਜਬ ਆਪਨ ਆਪ ਆਪਿ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ॥

djab aapan aap aap paarbrahm.
Toen de Opperste God Zichzelf in Zichzelf was,

ਤਬ ਮੋਹ ਕਹਾ ਕਿਸੁ ਹੋਵਤ ਭਰਮ ॥

tab mooh kahaa kis hoovat pharam.
waar was toen binding en wie had tijfels?

- 'Binding' of 'emotionele gehechtheid', 'wereldse liefde' dit is een van de vijf 'zonden'. De andere zijn: 'Lust', 'Woede', 'Ego' en 'Hebzucht'.

- 'Twijfels' of 'bijgeloof'.

ਆਪਨ ਖੇਲੁ ਆਪਿ ਵਰਤੀਜਾ ॥

aapan kheel aap vartiedjaa.
Hij heeft Zelf Zijn eigen drama in scene gezet.

- 'Drama' of 'toneelspel'.

- 'Hij verwijst naar God.

ਨਾਨਕ ਕਰਨੈਹਾਰੁ ਨ ਦੂਜਾ ॥੧॥

naanak karnèehaar na doedjaa. (1)

Nanak, er is geen andere Schepper. (1)

ਜਬ ਹੋਵਤ ਪ੍ਰਭ ਕੇਵਲ ਧਨੀ ॥

djab Hooverat prabh keeval thanie.

Toen er alleen God de Meester was,

ਤਬ ਬੰਧ ਮੁਕਤਿ ਕਹੁ ਕਿਸ ਕਉ ਗਨੀ ॥

tab bandh mukat kaho kis ka-o ganie.

wie was toen gebonden of bevrijd?

ਜਬ ਏਕਹਿ ਹਰਿ ਅਗਮ ਅਪਾਰ ॥

djab eekah har agam apaar.

Toen er alleen de onbevattelijke, oneindige Heer was,

- 'Onbevattelijk' of 'ondoorgegrondelijk', 'raadselachtig', 'ongrijpbaar', 'onverklaarbaar', 'wonderlijk'.

ਤਬ ਨਰਕ ਸੁਰਗ ਕਹੁ ਕਉਨ ਅਉਤਾਰ ॥

tab narak surag kahu ka-on a-otaar.

wie ging er toen naar de hel of naar de hemel?

ਜਬ ਨਿਰਗੁਨ ਪ੍ਰਭ ਸਹਜ ਸੁਭਾਇ ॥

djab nirgun prabh sahdj subhaa-i.

Toen God statusloos, inherent natuurlijk was,

- 'Statusloos' of 'zonder attributen'.
- 'Inherent natuurlijk' of 'in absoluut evenwicht'.

ਤਬ ਸਿਵ ਸਕਤਿ ਕਹਹੁ ਕਿਤੁ ਠਾਇ ॥

tab siv sakat kahhu kit thaa-i.

waar waren toen geest en materie, Shiva en Shakti?

- 'Siv' of 'Shiva' is de (wils)kracht van God ('Shakti'), Gods orders. In Gurbani wordt 'Siv' gebruikt als God en zijn Sakat(i) wordt Siva

genoemd door Goeroe Gobind Singh. Dus Shiva en Shakti kan vertaald worden als 'God en zijn krachten'.

ਜਬ ਆਪਹਿ ਆਪਿ ਅਪਨੀ ਜੇਤਿ ਧਰੈ ॥

djab aapeh aap apnie djoot tharèè.
Toen Hij Zijn Licht op Zichzelf richtte,

ਤਬ ਕਵਨ ਨਿਡਰੁ ਕਵਨ ਕਤ ਡਰੈ ॥

tab kavan nidar kavan kat darèè.
wie was toen dapper en wie was bang?

- 'Dapper' of 'onverschrokken', 'zonder vrees',

ਆਪਨ ਚਲਿਤ ਆਪਿ ਕਰਨੈਹਾਰ ॥

aapan tchalit aap karnèèhaar.
Hij treed Zelf op in Zijn eigen voorstelling.

ਨਾਨਕ ਠਾਕੁਰ ਅਗਮ ਅਪਾਰ ॥੨॥

naanak thaakur agam apaar. (2)
Nanak, de Heer is onmetelijk en oneindig. (2)

- 'Onmetelijk' of 'onbenaderbaar'.

ਅਬਿਨਾਸੀ ਸੁਖ ਆਪਨ ਆਸਨ ॥

abhinaasie sukh aapan aasan.
Toen de Onsterfelijke Heer op zijn gemak was,

ਤਹ ਜਨਮ ਮਰਨ ਕਹੁ ਕਹਾ ਬਿਨਾਸਨ ॥

tah djanam maran kaho kahaa binaasan.
waar waren toen geboorte, dood en ontbinding?

- 'Geboorte, dood en ontbinding' of 'transmigratie en venietiging'.

ਜਬ ਪੂਰਨ ਕਰਤਾ ਪ੍ਰਭੁ ਸੇਇ ॥

djab poeran kartaa parabh soo-i.
Toen er alleen God, de Perfecte Schepper, was,

ਤਬ ਜਮ ਕੀ ਤ੍ਰਾਸ ਕਹਹੁ ਕਿਸੁ ਹੋਇ ॥

tab djam kie traas kahhu kis hoo-i.
wie was er toen bang voor de dood?

ਜਬ ਅਬਿਗਤ ਅਗੋਚਰ ਪ੍ਰਭ ਏਕਾ ॥

djab abigat agootchar prabh eekaa.
*Toen er alleen de Ene, ongeopenbaarde, onbegrijpelijke
Heer was,*

- 'Ongeopenbaarde' of 'niet gemanifesteerde'.

ਤਬ ਚਿਤ੍ਰ ਗੁਪਤ ਕਿਸੁ ਪੂਛਤ ਲੇਖਾ ॥

tab tchitre gupat kis poetchhat leekhaa.
wie moesten zich verantwoorden voor Chitra en Gupta?

- 'Chitra' en 'Gupta' zijn de 'engelen' die je bewuste en onbewuste registreren ter beoordeling van God.

ਜਬ ਨਾਥ ਨਿਰੰਜਨ ਅਗੋਚਰ ਅਗਾਧੇ ॥

djab naath nirandjan agootchar agaadhee.
*Toen er alleen de pure, ongrijpbare, Ondoorgrondelijke
was,*

- 'Pure' of 'onbevleete'.

- 'Ongrijpbare' of 'onbevattelijke'.

- 'Ondoorgrondelijke' of 'onmeetbare' verwijst naar God.

ਤਬ ਕਉਨ ਛੁਟੇ ਕਉਨ ਬੰਧਨ ਬਾਧੇ ॥

tab ka-on tchhutee ka-on bandhan baadhee.
wie was toen vrij en wie in slavernij?

ਆਪਨ ਆਪ ਆਪ ਹੀ ਅਚਰਜਾ ॥

aapan aap aap hie atchardjaa.
Hij Zelf, in- en van Zichzelf, is het prachtigst.

ਨਾਨਕ ਆਪਨ ਰੂਪ ਆਪ ਹੀ ਉਪਰਜਾ ॥੩॥

naanak aapan roep aap hie upardjaa. (3)

Nanak, Hij Zelf heeft Zijn Eigen Vorm geschapen. (3)

ਜਹ ਨਿਰਮਲ ਪੁਰਖੁ ਪੁਰਖ ਪਤਿ ਹੋਤਾ ॥

djah nirmal purakh purakh pat hootaa.

*Toen er alleen de Onbevleete, de Heer der mensen,
was,*

ਤਹ ਬਿਨੁ ਮੈਲੁ ਕਹਹੁ ਕਿਆ ਧੋਤਾ ॥

tah bin mèèl kahhu ki-aa thootaa.

bestond er geen vuil, dus wat viel er te wassen?

ਜਹ ਨਿਰੰਜਨ ਨਿਰੰਕਾਰ ਨਿਰਬਾਨ ॥

djah nirandjan nirankaar nirbaan.

Toen er alleen de Pure, Vormloze in Nirvana was,

- In het Boedhisme verwijst nirvana naar de onverstoorbare stilte van geest nadat het vuur van verlangen, afkering en waan zijn uitgeroeid. In de Hindoe filosofie is het vereniging met Brahman, de goddelijke reden van bestaan en de ervaring van een gelukzalig ontbreken van ego. In de Indiaase religies is het bereiken van nirvana, 'moksha', de bevrijding van 'samsara' de oneindige cirkel van geboorte, leven en dood.

ਤਹ ਕਉਨ ਕਉ ਮਾਨ ਕਉਨ ਅਭਿਮਾਨ ॥

tah ka-on ka-o maan ka-on abhimaan.

wie werd toen geëerd en wie werd onteerd?

ਜਹ ਸਰੂਪ ਕੇਵਲ ਜਗਦੀਸ ॥

djah saroep keeval djagdies.

Toen er alleen de vorm van de Wereld-heer was,

- 'De Wereld-heer' verwijst naar God.

ਤਹ ਛਲ ਛਿਦ੍ਰੁ ਲਗਤ ਕਹੁ ਕੀਸ ॥

tah tchhal tchhidre lagat kaho kies.

wie was er toen bedorven door fraude en zonde?

ਜਹ ਜੋਤਿ ਸਰੂਪੀ ਜੋਤਿ ਸੰਗਿ ਸਮਾਵੈ ॥

djah djoot saroe pie djoot sang samaavèè.

Toen de lichtende Vorm met z'n Eigen licht versmolten was,

- 'Lichtende Vorm' of 'Vorm van Licht', 'belichaming van Licht' verwijst naar God.

ਤਹ ਕਿਸਹਿ ਭੂਖ ਕਵਨੁ ਤ੍ਰਿਪਤਾਵੈ ॥

tah kiseh phoekh kavan triptaavèè.

wie had er toen honger en wie was voldaan?

ਕਰਨ ਕਰਾਵਨ ਕਰਨੈਹਾਰੁ ॥

karan karaavan karnèèhaar.

Hij is de Oorzaak der oorzaken, de Scheppende Heer.

ਨਾਨਕ ਕਰਤੇ ਕਾ ਨਾਹਿ ਸੁਮਾਰੁ ॥੪॥

naanak kartee kaa naahi sumaar. (4)

Nanak, de Schepper is berekening voorbij. (4)

ਜਬ ਅਪਨੀ ਸੋਭਾ ਆਪਨ ਸੰਗਿ ਬਨਾਈ ॥

djab apnie soobhaa aapan sang banaa-ie.

Toen Zijn glorie in Hemzelf vervat was,

ਤਬ ਕਵਨ ਮਾਇ ਬਾਪ ਮਿਤ੍ਰੁ ਸੁਤ ਭਾਈ ॥

tab kavan maa-i baap mitre sut phaa-ie.

wie was toen moeder, vader, zoon of broer?

ਜਹ ਸਰਬ ਕਲਾ ਆਪਹਿ ਪਰਬੀਨ ॥

djah sarab kalaa aapeh parbien.

Toen alle macht en wijsheid bij Hem thuis was,

- 'Bij Hem thuis was' of 'latent in Hem was'.

ਤਹ ਬੇਦ ਕਤੇਬ ਕਹਾ ਕੇਉ ਚੀਨ ॥

tah beed kateeb kahaa koo-oe tchien.

waar waren de Veda's en boeken en wie konden ze lezen?

ਜਬ ਆਪਨ ਆਪੁ ਆਪਿ ਉਰਿ ਧਾਰੈ ॥

djab aapan aap aap ur thaarèè.

Toen Hij Zelf in Zijn eigen geest bewaard was,

- 'Zijn eigen geest' of 'Zijn eigen hart'.

ਤਉ ਸਗਨ ਅਪਸਗਨ ਕਹਾ ਬੀਚਾਰੈ ॥

ta-o sagan apasgan kahaa bietchaarèè.

wie achtte voortekens toen goed of slecht?

- 'Voortekens' of 'omens'.

ਜਹ ਆਪਨ ਉਚ ਆਪਨ ਆਪਿ ਨੇਰਾ ॥

djah aapan oetch aapan aap neeraa.

Toen Hijzelf zowel hoog als laag was,

- 'Hoog' of 'verheven'.

- 'Laag' of 'nabij'.

ਤਹ ਕਉਨ ਠਾਕੁਰੁ ਕਉਨੁ ਕਹੀਐ ਚੇਰਾ ॥

tah ka-on thaakur ka-on kahie-èè tcheeraa.

wie werd toen meester en wie leerling genoemd?

ਬਿਸਮਨ ਬਿਸਮ ਰਹੇ ਬਿਸਮਾਦ ॥

bisman bisam rahee bismaad.

Wij verbazen ons over 't wonderlijke mysterie van de Heer.

ਨਾਨਕ ਅਪਨੀ ਗਤਿ ਜਾਨਹੁ ਆਪਿ ॥੫॥

naanak apnie gat djaanhu aap. (5)

Nanak, Hij alleen kent Zijn eigen toestand. (5)

ਜਹ ਅਛਲ ਅਛੇਦ ਅਭੇਦ ਸਮਾਇਆ ॥

djah atchhal atchheed abheed samaa-i-aa.

*Toen de onwankelbare, ondoordringbare,
ondoorgrondelijke zelf-geabsorbeerd was,*

- 'Onwankelbare' of 'onbedrieglijke'.
- 'Zelf-geabsorbeerd' of 'in Zichzelf gekeerd', 'in Zichzelf verzonken.'

ਊਹਾ ਕਿਸਹਿ ਬਿਆਪਤ ਮਾਇਆ ॥

oehaa kish bi-aapat maa-i-aa.

wie werd er toen verleid door wereldse illusies?

- 'Maya' is hier vertaald oor wereldse illusies'.

ਆਪਸ ਕਉ ਆਪਹਿ ਆਦੇਸੁ ॥

aapas ka-o aapeh aadees.

Toen Hij hulde aan Zichzelf bracht,

- 'Hij' verwijst naar God.

ਤਿਹੁ ਗੁਣ ਕਾ ਨਾਹੀ ਪਰਵੇਸੁ ॥

tihu gun kaa naahie parvees.

overheersten de drie kwaliteiten niet.

- 'Overheersten' of 'waren nog niet de wereld ingekomen'.
- De Sikh theologie en Gurbani leert ons dat er drie aspecten of kwaliteiten ('guns') zijn van 'Maya'; 'Raj Gun', 'Tamo Gun' en 'Sato Gun'. Bhagat Kabir legt dit uit in twee verzen (SGGS, Ang.1038 & SGGS, Ang.1123). 'Raj gun' is illusie verbonden met energie en activiteit; 'Tamo gun' is gerelateerd aan duisternis en inertie en 'Sato gun' is de illusie als gevolg van puurheid en licht.

ਜਹ ਏਕਹਿ ਏਕ ਏਕ ਭਗਵੰਤਾ ॥

djah eekeh eek eek phagvanta.

Toen er alleen de Ene, de Ene enige God was,

ਤਹ ਕਉਨੁ ਅਚਿੰਤੁ ਕਿਸੁ ਲਾਗੈ ਚਿੰਤਾ ॥

tah ka-on atchint kis laagèè tchirtaa.

wie was toen bezorgd, en wie onbezorgt?

ਜਹ ਆਪਨ ਆਪੁ ਆਪਿ ਪਤੀਆਰਾ ॥

djah aapan aap aap patie-aaraa.

Toen Hijzelf met Zichzelf tevreden was,

ਤਹ ਕਉਨੁ ਕਥੈ ਕਉਨੁ ਸੁਨਨੈਹਾਰਾ ॥

tah ka-on kathèè ka-on sunnèèhaaraa.

wie sprak toen en wie hoorden er toe?

ਬਹੁ ਬੇਅੰਤ ਉਚ ਤੇ ਉਚਾ ॥

baho bee-ant oetch tee oetchaa.

Hij is wijds en oneindig, 't hoogste van 't hoogste.

ਨਾਨਕ ਆਪਸ ਕਉ ਆਪਹਿ ਪਹੂਚਾ ॥੬॥

naanak aapas ka-o aapah pahoetchaa. (6)

Nanak, Hij alleen kan Zichzelf bereiken. (6)

ਜਹ ਆਪਿ ਰਚਿਓ ਪਰਪੰਚੁ ਅਕਾਰੁ ॥

djah aap ratchi-oo parpantch akaar.

Toen Hijzelf het universum vorm gaf,

ਤਿਹੁ ਗੁਣ ਮਹਿ ਕੀਨੈ ਬਿਸਥਾਰੁ ॥

tihu gun mah kienoo bisthaar.

onderwierp Hij de wereld aan drie voorwaarden.

- 'Voorwaarden' of 'regels'.
- 'De drie voorwaarden' hebben weer verband met 'de drie aspecten of kwaliteiten ('guns') van 'Maya'; 'Raj Gun', 'Tamo Gun' en 'Sato

Gun'. Bhagat Kabir legt dit uit in twee verzen (SGGS, Ang.1038 & SGGS, Ang.1123). 'Raj gun' is illusie verbonden met energie en activiteit; 'Tamo gun' is gerelateerd aan duisternis en inertie en 'Sato gun' is de illusie als gevolg van puurheid en licht.

ਪਾਪੁ ਪੁੰਨੁ ਤਹ ਭਈ ਕਹਾਵਤ ॥

paap punn tah pha-ie kahaavat.

Toen begon men te spreken van deugd en zonden.

- 'Deugd en zonde' of 'verdiensten en tekortkomingen'.

ਕੇਉ ਨਰਕ ਕੇਉ ਸੁਰਗ ਬੰਛਾਵਤ ॥

koo-oe narak koo-oe surag bantchhaavat.

Sommige belandde in de hel, sommige verlangde naar 't paradijs.

ਆਲ ਜਾਲ ਮਾਇਆ ਜੰਜਾਲ ॥

aal djaal maa-i-aa djandjaal.

Wereldse valstrikken en verwickelingen in Maya;

- 'Maya' of 'wereldse illusies'.

ਹਉਮੈ ਮੋਹ ਭਰਮ ਭੈ ਭਾਰ ॥

ha-omèè mooh pharam phèè phaar.

egoïsme, gehechtheid, twijfel en heel veel angst;

ਦੁਖ ਸੁਖ ਮਾਨ ਅਪਮਾਨ ॥

doekh soekh maan apmaan.

pijn en plezier, eer en oneer;

ਅਨਿਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਕੀਓ ਬਖਾਨੁ ॥

anik prakaar kie-oo bakh-haan.

werden op verschillende manieren beschreven.

ਆਪਨ ਖੇਲੁ ਆਪਿ ਕਰਿ ਦੇਖੈ ॥

aapan kheel aap kar deekhèè.
Hijzelf scheidt en ziet zijn eigen drama.

- 'Drama' of 'toneelspel'.

ਖੇਲੁ ਸੰਕੋਚੈ ਤਉ ਨਾਨਕ ਏਕੈ ॥੭॥

kheel sankootchèè ta-o naanak eekèè. (7)

Hij beëindigt dat drama, Nanak, en blijft alleen over. (7)

- 'Hij' verwijst naar God.

ਜਹ ਅਬਿਗਤੁ ਭਗਤੁ ਤਹ ਆਪਿ ॥

djah abigat phagat tah aap.

De Eeuwige Heer is altijd daar, waar zijn toegewijde is.

- 'Altijd' of 'Eeuwig', 'onvergankelijk'.

- 'Toegewijde' of 'volgelingen', 'heilige'.

ਜਹ ਪਸਰੈ ਪਾਸਾਰੁ ਸੰਤ ਪਰਤਾਪਿ ॥

djah pasrèè paasaar sant partaap.

Hij ontvouwt Zijn schepping voor de glorie van Zijn heilige.

- 'Zijn heilige' of 'zijn volgelingen'.

ਦੁਹੂ ਪਾਖ ਕਾ ਆਪਹਿ ਧਨੀ ॥

duhoe paakh kaa aapeh thanie.

Hijzelf is Meester van beide werelden.

- 'Beide werelden' of 'beide zijden' kan betekenen 'deze wereld en de volgende' voor die religies die in reïncarnatie geloven (Hindoeïsme, Sikhisme) of 'deze wereld en het hiernaamaals (hemel, hel)' voor die religies die niet in reïncarnaties geloven (Christendom, Islam).

ਉਨ ਕੀ ਸੋਭਾ ਉਨਹੂ ਬਨੀ ॥

un kie soobhaa unhoe banie.

Zijn Lofzang is voor Hem alleen.

ਆਪਹਿ ਕਉਤਕ ਕਰੈ ਅਨਦ ਚੇਜ ॥

aapeh ka-otak karèè anad tchoodj.

Hijzelf speelt Zijn spel voor Zijn eigen vermaak.

ਆਪਹਿ ਰਸ ਭੋਗਨ ਨਿਰਜੋਗ ॥

aapeh ras phoogan nirdjoog.

Hijzelf geniet maar Hij blijft onvervuild.

- 'Onvervuild' of 'beïnvloed', 'aangetast'.

ਜਿਸੁ ਭਾਵੈ ਤਿਸੁ ਆਪਨ ਨਾਇ ਲਾਵੈ ॥

djis phaavèè tis aapan naa-i laavèè.

Hij koppelt, wie Hij wil, aan Zijn eigen naam.

ਜਿਸੁ ਭਾਵੈ ਤਿਸੁ ਖੇਲ ਖਿਲਾਵੈ ॥

djis phaavèè tis kheel khilaavèè.

Hij laat, wie Hij wil, Zijn eigen spel spelen.

ਬੇਸੁਮਾਰ ਅਥਾਹ ਅਗਨਤ ਅਤੇਲੈ ॥

beesumaar athaah agnat atoolèè.

*Hij is onberekenbaar, ondoorgrondelijk, ontelbaar,
onmeetbaar.*

ਜਿਉ ਬੁਲਾਵਹੁ ਤਿਉ ਨਾਨਕ ਦਾਸ ਬੋਲੈ ॥੮॥੨੧॥

dji-o bulaavhu ti-o naanak daas boolèè. (8|21)

*Slaaf Nanak spreekt, zoals U God, hem laat spreken.
(8/21)*

[21) In bovenstaande 8 stappen vertelt de Goeroe van de pre-creatie toestand. Voor de schepping, was er een grote leegte. Dan heeft God door Zijn eigen wil Zich geopenbaard in Zijn eigen schepping. Zo is het heelal dus ontstaan, waar verschillende volkeren hun verschillende rollen in spelen.

ਸਲੋਕੁ ॥

salook.

Shalok:

- Een 'Shalok' is een toegevoegd vers. Soms als laatste soms ook aan het begin.

ਜੀਅ ਜੰਤ ਕੇ ਠਾਕੁਰਾ ਆਪੇ ਵਰਤਣਹਾਰ ॥

djie-a djant kee thaakuraa aapee vartanhaar.

Meester van alle mensen en wezens! U bent te midden van allen.

- 'Te midden van allen' of 'heerst overal', 'hebt overal de overhand'.

ਨਾਨਕ ਏਕੋ ਪਸਰਿਆ ਦੂਜਾ ਕਹ ਦ੍ਰਿਸਟਾਰ ॥੧॥

naanak eekoo pasri-aa doedjaa kah dristaar. (1)

Nanak, de Ene is alles-doordringend, waar kan 'n ander gezien worden? (1)

- Ofwel: Er is geen ander

ਅਸਟਪਦੀ ॥

astapadie.

Acht stappen:

- Hier is de letterlijke vertaling gegeven van 'Astapadie' als 8 stappen. Elk van de 24 'delen' van Sukhmanie bevat namelijk 8 'verzen' die als stappen naar een bepaald 'doel' of 'conclusie' leiden.

ਆਪਿ ਕਥੈ ਆਪਿ ਸੁਨਨੈਹਾਰੁ ॥

aap kathèè aap sunnèèhaar.

Hijzelf de spreker, Hijzelf de luisteraar.

ਆਪਹਿ ਏਕੁ ਆਪਿ ਬਿਸਥਾਰੁ ॥

aapeh eek aap bisthaar.

Hijzelf de Ene, Hijzelf de Vele.

ਜਾ ਤਿਸੁ ਭਾਵੈ ਤਾ ਸ੍ਰਿਸਟਿ ਉਪਾਏ ॥

djaa tis phaavèè taa srisat upaa-ee.

Als het Hem behaagt, scheidt Hij de wereld.

ਆਪਨੈ ਭਾਣੈ ਲਏ ਸਮਾਏ ॥

aapnèè phaanèè la-ee samaa-ee.

Als het Hem behaagt, neemt Hij het terug in Zichzelf.

- 'Neemt Hij het terug in Zichzelf' of 'absorbeert hij het in Zichzelf'.

ਤੁਮ ਤੇ ਭਿੰਨ ਨਹੀ ਕਿਛੁ ਹੋਇ ॥

tum tee phim nahie kitchh hoo-i.

Zonder U, kan niets worden gedaan.

ਆਪਨ ਸੂਤਿ ਸਭੁ ਜਗਤੁ ਪਰੋਇ ॥

aapan soet sabh djagat paroo-i.

U heeft de hele wereld aan Uw draad geregen.

ਜਾ ਕਉ ਪ੍ਰਭ ਜੀਉ ਆਪਿ ਬੁਝਾਏ ॥

djaa ka-o prabh djie-o aap budjhaa-ee.

Degene die God zelf laat begrijpen,

- 'Laat begrijpen' of 'inspireert te begrijpen' of 'instrueert'.

ਸਚੁ ਨਾਮੁ ਸੋਈ ਜਨੁ ਪਾਏ ॥

sach naam soo-ie djan paa-ee.

die persoon verkrijgt de ware Naam.

ਸੋ ਸਮਦਰਸੀ ਤਤ ਕਾ ਬੇਤਾ ॥

soo samadrasie tat kaa beetaa.

Hij is 'n onpartijdig toeschouwer en kent de realiteit.

ਨਾਨਕ ਸਗਲ ਸ੍ਰਿਸਟਿ ਕਾ ਜੇਤਾ ॥੧॥

naanak sagal srisat kaa djeetaa. (1)

Nanak, hij overwint de hele wereld. (1)

ਜੀਅ ਜੰਤ੍ਰੁ ਸਭ ਤਾ ਕੈ ਹਾਥ ॥

djie-a djantra sabh taa kèè haath.

Alle mensen en wezens zijn in Zijn handen.

ਦੀਨ ਦਇਆਲ ਅਨਾਥ ਕੇ ਨਾਥੁ ॥

dien da-i-aal anaath koo naath.

Hij is genadig voor zachtmoedige en patroon van de patroonloze.

- 'Patroon' of 'beschermheer', 'patroonloze' of 'onbeschermde'.

ਜਿਸੁ ਰਾਖੈ ਤਿਸੁ ਕੋਇ ਨ ਮਾਰੈ ॥

djis raakhèè tis koo-i na maarèè.

Niemand kan de door Hem beschermde doden.

ਸੋ ਮੂਆ ਜਿਸੁ ਮਨਹੁ ਬਿਸਾਰੈ ॥

soo moe-aa djis manhu bisaarèè.

Degene die door God vergeten wordt is al dood.

ਤਿਸੁ ਤਜਿ ਅਵਰ ਕਹਾ ਕੇ ਜਾਇ ॥

tis tadj avar kahaa koo djaa-i.

Waarheen kan iemand gaan die Hem verlaat.

- 'Hem' verwijst naar God.

ਸਭ ਸਿਰਿ ਏਕੁ ਨਿਰੰਜਨ ਰਾਇ ॥

sabh sir eek nirandjan raa-i.

Boven ieders hoofd is de Ene pure Koning.

ਜੀਅ ਕੀ ਜੁਗਤਿ ਜਾ ਕੈ ਸਭ ਹਾਥਿ ॥

djie-a kie djugat djaa kèè sabh haath.

De plannen van alle sterfelijken zijn in Zijn Handen.

ਅੰਤਰਿ ਬਾਹਰਿ ਜਾਨਹੁ ਸਾਥਿ ॥

antar baahar djaanhu saath.

Van binnen, van buiten, weet dat Hij met je is.

- 'Hij' verwijst naar God.

ਗੁਨ ਨਿਧਾਨ ਬੇਅੰਤ ਅਪਾਰ ॥

gun nidhaan bee-ant apaar.

Hij is 'n Oceaan van excellentie, oneindig en eindeloos.

- 'Excellentie' of 'voortreffelijkheid'.

ਨਾਨਕ ਦਾਸ ਸਦਾ ਬਲਿਹਾਰ ॥੨॥

naanak daas sadaa balihaar. (2)

Slaaf Nanak is voor altijd een offer aan Hem. (2)

- 'Hem' verwijst naar God.

ਪੂਰਨ ਪੂਰਿ ਰਹੇ ਦਇਆਲ ॥

poeran poer rahee da-i-aal.

De Perfecte, Barmhartige Heer dringt overal door.

ਸਭ ਉਪਰਿ ਹੇਵਤ ਕਿਰਪਾਲ ॥

sabh oepar hoovat kirpaal.

Zijn goedheid strekt zich tot allen uit.

- Of 'Hij vergeeft iedereen'.

ਅਪਨੇ ਕਰਤਬ ਜਾਨੈ ਆਪਿ ॥

apnee kartab djaanèè aap.

Hijzelf kent Zijn eigen methode.

ਅੰਤਰਜਾਮੀ ਰਹਿਓ ਬਿਆਪਿ ॥

antardjaamie rahi-oo bi-aap.

De Ziel-kenner, de Harten-zoeker, is overal.

- 'Ziel-kenner' of 'kenner van het binnenste.

ਪ੍ਰਤਿਪਾਲੈ ਜੀਅਨ ਬਹੁ ਭਾਤਿ ॥

pratipaalèè djie-an bahu phaata.

Hij koestert Zijn wezens op allerlei manieren.

ਜੇ ਜੇ ਰਚਿਓ ਸੁ ਤਿਸਹਿ ਧਿਆਤਿ ॥

djoo djoo ratchi-oo su tisah thi-aat.

Wat Hij geschapen heeft mediteert over Hem.

- 'Meditateert' of 'gedenkt Hem / denkt aan Hem'.

ਜਿਸੁ ਭਾਵੈ ਤਿਸੁ ਲਏ ਮਿਲਾਇ ॥

djis phaavèè tis la-ee milaa-i.

Wie Hem genoeg doen doet, neemt Hij in Zichzelf op.

ਭਗਤਿ ਕਰਹਿ ਹਰਿ ਕੇ ਗੁਣ ਗਾਇ ॥

phagat karahi har kee gun gaa-i.

Zij zijn Hem toegewijd en zingen Zijn Lofzang.

ਮਨ ਅੰਤਰਿ ਬਿਸ੍ਵਾਸੁ ਕਰਿ ਮਾਨਿਆ ॥

man antar bisvaas kar maani-aa.

Met oprecht geloof, geloven zij in Hem

- 'Zij' verwijst naar de 'Hem toegewijden' of 'die Hem genoeg doen'.

ਕਰਨਹਾਰੁ ਨਾਨਕ ਇਕੁ ਜਾਨਿਆ ॥੩॥

karanhaar naanak ik djaani-aa. (3)

Nanak herkent de Ene meester als de Schepper. (3)

- Kan ook vertaald worden als 'Nanak, zij realiseren (herkennen) de Ene, de scheppende Heer'.

ਜਨੁ ਲਾਗਾ ਹਰਿ ਏਕੈ ਨਾਇ ॥

djan laagaa har eekèè naa-i.

De slaaf van de Heer is toegewijd aan Zijn naam.

- 'Slaaf' of 'nederige dienaar'.
- 'Toegewijd' of 'verbonden aan'.
- Het woord 'naam' verwijst in Gurbani in het algemeen naar Gods identiteit, het wezen van God.

ਤਿਸ ਕੀ ਆਸ ਨ ਬਿਰਥੀ ਜਾਇ ॥

tis kie aas na birthie djaa-i.

Zijn hoop is niet tevergeefs.

- 'Zijn' verwijst naar 'de slaaf' uit de vorige zin.

ਸੇਵਕ ਕਉ ਸੇਵਾ ਬਨਿ ਆਈ ॥

seevak ka-o seevaa ban aa-ie.

Het doel van de slaaf is om te dienen.

- 'Slaaf' of 'dienaar'.

ਹੁਕਮੁ ਬੁਝਿ ਪਰਮ ਪਦੁ ਪਾਈ ॥

hukam boedjh param pad paa-ie.

Gods gebod volgend, wordt de hoogste status verkregen.

- 'Gods gebod volgend' of 'Gods order gehoorzaamend'.

ਇਸ ਤੇ ਉਪਰਿ ਨਹੀ ਬੀਚਾਰੁ ॥

is tee oepar nahie bietchaar.

Hij heeft verder geen andere gedachte.

- 'Hij' verwijst naar 'de slaaf' van twee regels hoger.

ਜਾ ਕੈ ਮਨਿ ਬਸਿਆ ਨਿਰੰਕਾਰੁ ॥

djaa kèè man basi-aa nirankaar.

De vormloze Heer verblijft in zijn geest.

- 'De vormloze Heer' is God.
- 'Zijn' verwijst naar 'de slaaf'.

ਬੰਧਨ ਤੇਰਿ ਭਏ ਨਿਰਵੈਰ ॥

bandhan toor pha-ee nirvèèr.

Zijn boeien worden doorgeknipt, hij wordt van haat bevrijd.

ਅਨਦਿਨੁ ਪੂਜਹਿ ਗੁਰ ਕੇ ਪੈਰ ॥

an-din poedjeh gur kee pèèr.

Dag en nacht aanbidt hij de Voeten van de Goeroe.

ਇਹ ਲੋਕ ਸੁਖੀਏ ਪਰਲੋਕ ਸੁਹੇਲੇ ॥

ih look sukhie-ee parlook suheele.

Hij is in vrede in deze wereld en de volgende.

ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਪ੍ਰਭਿ ਆਪਹਿ ਮੇਲੇ ॥੪॥

naanak har prabh aapeh meelee. (4)

Nanak, de Heer God verenigt hem met Zichzelf. (4)

- 'Hem' verwijst naar 'de slaaf' of 'de dienaar van de Heer'.

ਸਾਧਸੰਗਿ ਮਿਲਿ ਕਰਹੁ ਅਨੰਦ ॥

saadhsang mil karahu anand.

Voeg je bij het gezelschap van de heiligen en ben gelukkig.

- 'Voeg je bij' of 'treed toe tot'.

ਗੁਨ ਗਾਵਹੁ ਪ੍ਰਭ ਪਰਮਾਨੰਦ ॥

gun gaavhu prabh parmaanand.

Zing Gods glorie, de belichaming van opperste zaligheid.

ਰਾਮ ਨਾਮ ਤਤੁ ਕਰਹੁ ਬੀਚਾਰੁ ॥

raam naam tat karahu bietchaar.

Bezin je op de essentie van Gods naam.

- 'Bezin' of 'mediteer'.

- 'De essentie' of 'het echte'.

ਦੁਲਭ ਦੇਹ ਕਾ ਕਰਹੁ ਉਧਾਰੁ ॥

drulabh deeh kaa karahu udhaar.

Red dit menselijk lichaam, zo lastig te verkrijgen.

- 'Red' of 'verlos'.

ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਬਚਨ ਹਰਿ ਕੇ ਗੁਨ ਗਾਉ ॥

ammrit batchan har kee gun gaa-o.

Zing de ambrozijne woorden van Gods lofzang.

- 'Ambrozijn' is een 'godenspijs', voedsel van de Goden, dus heerlijk
- 'zing de heerlijke woorden...'

ਪ੍ਰਾਨ ਤਰਨ ਕਾ ਇਹੈ ਸੁਆਉ ॥

praan taran kaa ihèè su-aa-o.

Dat is de enige manier om je ziel te redden.

- 'Ziel' of 'sterfelijke ziel'.
- 'Redden' of 'verlossen'.

ਆਠ ਪਹਰ ਪ੍ਰਭ ਪੇਖਹੁ ਨੇਰਾ ॥

aath pahar prabh peekhahu neeraa.

Blijf dicht bij God, vierentwintig uur per dag.

- 'Blijf dicht bij God' of 'Ontwaar God dicht bij je' of 'Houdt God dicht bij'.

ਮਿਟੈ ਅਗਿਆਨੁ ਬਿਨਸੈ ਅੰਧੇਰਾ ॥

mitèè agi-aan binsèè andheeraa.

Onwetendheid verdwijnt en duisternis wordt verjaagd.

ਸੁਨਿ ਉਪਦੇਸੁ ਹਿਰਦੈ ਬਸਾਵਹੁ ॥

sun updees hirdèè basaavhu.

Luister naar de lessen en neem ze ter harte.

- 'Lessen' of 'instructies'.

ਮਨ ਇਛੇ ਨਾਨਕ ਫਲ ਪਾਵਹੁ ॥੫॥

man itchhee naanak phal paavhu. (5)
Nanak, zo pluk je de vruchten van je hartsverlangen. (5)

ਹਲਤੁ ਪਲਤੁ ਦੁਇ ਲੇਹੁ ਸਵਾਰਿ ॥

halat palat du-i leehu savaar.
Verfraai zowel deze wereld als de volgende.

ਰਾਮ ਨਾਮੁ ਅੰਤਰਿ ਉਰਿ ਧਾਰਿ ॥

raam naam antar ur thaar.
Veranker Gods naam diep in je hart.

ਪੂਰੇ ਗੁਰ ਕੀ ਪੂਰੀ ਦੀਖਿਆ ॥

poeree gur kie poerie diekhi-aa.
De lessen van de perfecte Goeroe zijn perfect.

- 'Lessen' of 'instructies'.

ਜਿਸੁ ਮਨਿ ਬਸੈ ਤਿਸੁ ਸਾਚੁ ਪਰੀਖਿਆ ॥

djis man basèè tis saatch pariekhi-aa.
Die persoon die ze in zijn geest opneemt, doorziet de waarheid.

- 'Opneemt' of 'nesteld/worteld'.
- 'Ze' verwijst naar 'de lessen' uit de vorige zin.
- 'Geest', 'ziel' of 'hart'.
- 'Doorziet' of 'realiseerd'.

ਮਨਿ ਤਨਿ ਨਾਮੁ ਜਪਹੁ ਲਿਵ ਲਾਇ ॥

man tan naam djapahu liv laa-i.
Zing liefdevol Gods naam, met heel je lichaam en geest.

ਦੁਖੁ ਦਰਦੁ ਮਨ ਤੇ ਭਉ ਜਾਇ ॥

doekh darad man tee pha-u djaa-i.
Verdriet, pijn en angst verdwijnen uit je geest.

- 'Verdriet' of 'zorgen'.

- 'Man' is hier vertaald met 'geest' maar het kan ook 'hart' of 'ziel' betekenen.

ਸਚੁ ਵਾਪਾਰੁ ਕਰਹੁ ਵਾਪਾਰੀ ॥

satch vaapaar karahu vaapaarie.
Handelaar, handel in de ware handel,

ਦਰਗਹ ਨਿਬਹੈ ਖੇਪ ਤੁਮਾਰੀ ॥

dargah nibhèè kheep tumaarie.
en je koopwaar zal Gods hof veilig bereiken.

ਏਕਾ ਟੇਕ ਰਖਹੁ ਮਨ ਮਾਹਿ ॥

eekaa teek rakhahu man maahi.
Hou de steun van de Ene in je geest,

- 'Ene' verwijst naar God.

ਨਾਨਕ ਬਹੁਰਿ ਨ ਆਵਹਿ ਜਾਹਿ ॥੬॥

naanak bahur na aavahi djaahi. (6)
Nanak, en je hoeft niet meer te komen en te gaan. (6)

- 'Te komen en te gaan' in reïncarnatie.

ਤਿਸ ਤੇ ਦੂਰਿ ਕਹਾ ਕੇ ਜਾਇ ॥

tis tee doer kahaa koo djaa-i.
Waar kan iemand heengaan, om van Hem te ontsnappen?

- 'Hem' verwijst naar God.

ਉਬਰੈ ਰਾਖਨਹਾਰੁ ਧਿਆਇ ॥

ubrèè raakhanhaar thi-aa-i.
Meditierend over de beschermende Heer wordt je gered.

- 'Meditierend' of 'herinnerrend'.

ਨਿਰਭਉ ਜਪੈ ਸਗਲ ਭਉ ਮਿਟੈ ॥

nirbha-o djapèè sagal pha-o mitèè.
Meditierend over de onverschrokken Heer, verdwijnt alle angst.

- 'Onverschrokken' of 'zonder angst'.

ਪ੍ਰਭ ਕਿਰਪਾ ਤੇ ਪ੍ਰਾਣੀ ਛੁਟੈ ॥
prabh kirpaa tee praanie tchhutèè.
Door Gods genade, zijn stervelingen vrij.

- 'Vrij' of 'bevrijd'.

ਜਿਸੁ ਪ੍ਰਭੁ ਰਾਖੈ ਤਿਸੁ ਨਾਹੀ ਦੁਖ ॥
djis prabh raakhèè tis naahie doekh.
Diegene die door God wordt beschermt lijdt geen pijn.

- 'Lijden geen pijn' of 'hebben geen problemen'.

ਨਾਮੁ ਜਪਤ ਮਨਿ ਹੋਵਤ ਸੁਖ ॥
naam djapat man hoovat soekh.
Het zingen van de naam, geeft 'n vredige geest.

ਚਿੰਤਾ ਜਾਇ ਮਿਟੈ ਅਹੰਕਾਰੁ ॥
tchintaa djaa-i mitèè ahankaar.
Stress verdwijnt en het ego is vernietigd.

ਤਿਸੁ ਜਨ ਕਉ ਕੋਇ ਨ ਪਹੁਚਨਹਾਰੁ ॥
tis djan ka-o koo-i na pahutchanhaar.
Niemand kan die nederige dienaar evenaren.

- 'Nederige dienaar' of 'slaaf' (van God).

ਸਿਰ ਉਪਰਿ ਠਾਢਾ ਗੁਰੁ ਸੁਰਾ ॥
sir oepar thaadhaa gur soeraa.
De dappere, machtige Goeroe torent over zijn hoofd.

- 'Zijn' verwijst naar de 'nederige dienaar'.

ਨਾਨਕ ਤਾ ਕੇ ਕਾਰਜ ਪੂਰਾ ॥੧॥

naanak taa ke kaaradj poeraa. (7)

Nanak, zijn zaken zijn geregeld. (7)

- 'Zijn' verwijst naar de 'nederige dienaar'.
- 'Zaken zijn geregeld' of 'aan zijn moeite is voldaan'.

ਮਤਿ ਪੂਰੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਜਾ ਕੀ ਦ੍ਰਿਸਟਿ ॥

mat poerie ammrit djaa kie drisat.

Zijn wijsheid is perfect en Zijn blik ambrozijn.

- 'Wijsheid' of 'kennis'.
- 'Ambrozijn' godenspijs, dus heel lekker.

ਦਰਸਨੁ ਪੇਖਤ ਉਧਰਤ ਸ੍ਰਿਸਟਿ ॥

darsan peekhat udhrat srisat.

Zijn visie aanschouwend, is het heelal gered.

- 'Heelal' of 'universum' of 'wereld'.

ਚਰਨ ਕਮਲ ਜਾ ਕੇ ਅਨੂਪ ॥

tcharan kamal djaa kee anoep.

Zijn lotusvoeten zijn onvergelijkbaar mooi.

ਸਫਲ ਦਰਸਨੁ ਸੁੰਦਰ ਹਰਿ ਰੂਪ ॥

saphal darsan sundar har roep.

Zijn gezegende blik lonend, Zijn Goddelijke vorm prachtig.

- 'Lonend' of 'vruchtbaar'.
- 'Goddelijke' of 'Gezagvolle'.

ਧੰਨੁ ਸੇਵਾ ਸੇਵਕੁ ਪਰਵਾਨੁ ॥

thann seevaa seevak parvaan.

Gezegend Zijn dienst, beroemd Zijn dienaar.

- 'Dienaar' of 'slaaf'.

ਅੰਤਰਜਾਮੀ ਪੁਰਖੁ ਪ੍ਰਧਾਨੁ ॥

antardjaamie purakh pradhaan.

De Ziel-kenner, de Harten-zoeker, is de meest Verhevene.

ਜਿਸੁ ਮਨਿ ਬਸੈ ਸੁ ਹੋਤ ਨਿਹਾਲੁ ॥

djis man basèè su hoot nihaal.

Diegene, in wiens geest Hij verblijft, is zielsgelukkig.

ਤਾ ਕੈ ਨਿਕਟਿ ਨ ਆਵਤ ਕਾਲੁ ॥

taa kèè nikat na aavat kaal.

De dood komt niet in zijn buurt.

- 'Komt niet in zijn buurt' of 'nadert hem niet'.

ਅਮਰ ਭਏ ਅਮਰਾ ਪਦੁ ਪਾਇਆ ॥

amar pha-ee amraa pad paa-i-aa.

Je sterft niet en verkrijgt de eeuwige status,

ਸਾਧਸੰਗਿ ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਧਿਆਇਆ ॥੮॥੨੨॥

saadhsang naanak har thi-aa-i-aa. (8|22)

mediterend over God, Nanak, in heilig gezelschap. (8|22)

|22) Bovenstaand 8 stappen bevatten een korte lijst van Gods eigenschappen. Hij is de bron van vrijgevigheid en goedheid. Hij selecteert mensen op basis van wat hij wil van hen. Hij geeft bijzondere bescherming aan een aantal, maar degenen die zich van Hem afkeren ervaren pijn en verdriet.

ਸਲੋਕੁ ॥

salook.

Shalok:

- Een 'Shalok' is een toegevoegd vers. Soms als laatste soms ook aan het begin.

ਗਿਆਨ ਅੰਜਨੁ ਗੁਰਿ ਦੀਆ ਅਗਿਆਨ ਅੰਧੇਰ ਬਿਨਾਸੁ ॥

gi-aan andjan gur die-aa agi-aan andheer binaas.

De Goeroe gaf zalf van wijsheid en verdreef het duister der ontwetendheid.

- 'Zalf' of 'oogzalf', 'helende zalf'.
- Met 'wijsheid' wordt 'spirituele wijsheid' bedoeld.

ਹਰਿ ਕਿਰਪਾ ਤੇ ਸੰਤ ਭੇਟਿਆ ਨਾਨਕ ਮਨਿ ਪਰਗਾਸੁ ॥੧॥

har kirpaa tee sant pheeti-aa naanak man pargaas. (1)

Door Gods genade heb ik de heilige ontmoet, Nanak, mijn geest is verlicht (1)

- Met 'de heilige' wordt meestal het gezelschap van 'heiligen' of 'devote sikhs' bedoeld, maar het zou hier ook naar de Goeroe(s) kunnen verwijzen, of zelfs vertaald kunnen worden met 'het heilige' waarmee dan God bedoeld wordt.

ਅਸਟਪਦੀ ॥

astpadie.

Acht stappen:

- Hier is de letterlijke vertaling gegeven van 'Astapadie' als 8 stappen. Elk van de 24 'delen' van Sukhmanie bevat namelijk 8 'verzen' die als stappen naar een bepaald 'doel' of 'conclusie' leiden.

ਸੰਤਸੰਗਿ ਅੰਤਰਿ ਪ੍ਰਭੁ ਡੀਠਾ ॥

santsang antar prabh diethaa.

In het heilige gezelschap, zie ik God diep van binnen.

- 'Het heilige gezelschap' oftewel 'de devote sikhs'.

ਨਾਮੁ ਪ੍ਰਭੂ ਕਾ ਲਾਗਾ ਮੀਠਾ ॥

naam prabhoe kaa laagaa miethaa.

Gods naam is zoet geworden voor mij.

ਸਗਲ ਸਮਿਗ੍ਰੀ ਏਕਸੁ ਘਟ ਮਾਹਿ ॥

sagal samigrie eekas khat maahi.
Alle dingen zijn bevat in Gods geest,

- 'Geest' of 'Hart'.

ਅਨਿਕ ਰੰਗ ਨਾਨਾ ਦ੍ਰਿਸਟਾਹਿ ॥

anik rang naanaa dristaahi.
die in zoveel verschillende kleuren verschijnt.

ਨਉ ਨਿਧਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਪ੍ਰਭ ਕਾ ਨਾਮੁ ॥

na-o nidh ammrit prabh kaa naam.
De negen schatten zijn in Gods ambrozijne naam.

- 'Zijn in' of 'zijn te vinden in'.

- 'De negen schatten' zijn; 1. Diep geloof, 2. God gehechtheid, 3.

Tevredenheid, 4. Onthechting (van aardse zaken), 5. Totale onderwerping aan Gods wil, 6. Evenwichtigheid (van geest), 7. Eeuwige vreugde, 8. Blijde verwondering, 9. Op God gerichte, ontwakende ziel (overwinning van het ego).

- 'Ambrozijn' is de godenspijs, dus heel lekker.

ਦੇਹੀ ਮਹਿ ਇਸ ਕਾ ਬਿਸ੍ਰਾਮੁ ॥

deehie meh is kaa bisraam.
Zijn zetel is binnen het menselijk lichaam.

- 'Zijn' verwijst hier naar God.

- 'Zetel' of 'rustplaats'.

ਸੁੰਨ ਸਮਾਧਿ ਅਨਹਤ ਤਹ ਨਾਦ ॥

sum samaadh anhat tah naad.
Daar bevind zich diepste meditatie en hemelse muziek.

- 'Samaadhi' is hier vertaald met 'diepste meditatie'.

- 'Hemelse muziek' is 'het onaangeslagen geluid van de Naad' of 'de melodie van hemelse muziek'.

ਕਹਨੁ ਨ ਜਾਈ ਅਚਰਜ ਬਿਸਮਾਦ ॥

kahan na djaa-ie atchradj bismaad.

Het wonder en de magie ervan zijn onbeschrijfelijk.

- 'Het wonder en de magie' of 'de verwondering en betovering'.

ਤਿਨਿ ਦੇਖਿਆ ਜਿਸੁ ਆਪਿ ਦਿਖਾਏ ॥

tin deekhi-aa djis aap dikhaa-ee.

Alleen hij, aan wie God zelf het onthult, ziet het.

- 'Het' verwijst naar al het bovenstaande in dit vers.

ਨਾਨਕ ਤਿਸੁ ਜਨ ਸੋਝੀ ਪਾਏ ॥੧॥

naanak tis djan soodjhie paa-ee. (1)

Nanak, dat nederige wezen begrijpt het. (1)

- 'Het' verwijst naar al het bovenstaande in dit vers.

ਸੋ ਅੰਤਰਿ ਸੋ ਬਾਹਰਿ ਅਨੰਤ ॥

soo antar soo baahar anant.

De oneindige Heer is zowel vanbinnen als vanbuiten.

- God is overal, in alles.

ਘਟਿ ਘਟਿ ਬਿਆਪਿ ਰਹਿਆ ਭਗਵੰਤ ॥

khat khat bi-aap rahi-aa phagvant.

De Heer dringt diep in elk hart door.

ਧਰਨਿ ਮਾਰਿ ਆਕਾਸ ਪਇਆਲ ॥

tharan maahi aakaas pa-i-aal.

In de aarde, in de hemel, en in de onderwereld,

- 'Akaas' of 'akasha' is een Sanskrit woord dat 'lucht', 'ruimte', 'lichtend' of 'ether' betekend. Hier vertaald met 'hemel'.

ਸਰਬ ਲੋਕ ਪੂਰਨ ਪ੍ਰਤਿਪਾਲ ॥

sarab look poeran pratipaal.

in alle werelden, is Hij de perfecte Koesteraar.

- 'Koesteraar' of 'gastheer', 'liefhebber', 'beminnaar', 'liefkozer', 'voeder' of 'verwener'.

ਬਨਿ ਤਿਨਿ ਪਰਬਤਿ ਹੈ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ॥

ban tin parbat hèè paarbraham.

In wouden, velden en bergen, is Hij de opperste God.

- Ook te vertalen als: 'De opperste God bevindt zich in wouden, velden en bergen.'

ਜੈਸੀ ਆਗਿਆ ਤੈਸਾ ਕਰਮੁ ॥

djèèsie aagi-aa tèèsaa karam.

Zoals Hij beveelt, zo handelen Zijn schepsels.

- 'Zoals Hij beveelt' of 'naar Zijn wil'.

ਪਉਣ ਪਾਣੀ ਬੈਸੰਤਰ ਮਾਹਿ ॥

pa-on paanie bèèsantar maahi.

Hij dringt door in wind en water.

ਚਾਰਿ ਕੁੰਟ ਦਹ ਦਿਸੇ ਸਮਾਹਿ ॥

tchaar kunt dah diseé samaahi.

Hij dringt door in vier kwartieren en tien richtingen.

- 'Kwartieren' of 'regio's'.
- 'Tien richtingen' zijn gewoonlijk de 8 windrichtingen en omhoog en omlaag.

ਤਿਸ ਤੇ ਭਿੰਨ ਨਹੀ ਕੇ ਠਾਉ ॥

tis tee phinn nahie koo thaa-o.

Er is geen plaats zonder Hem.

- 'Hem' verwijst naar God.
- 'Plaats' als in 'locatie'.

ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਨਾਨਕ ਸੁਖੁ ਪਾਉ ॥੨॥

gur prasaad naanak sukh paa-o. (2)

Door Goeroes genade, Nanak, wordt vrede verkregen. (2)

ਬੇਦ ਪੁਰਾਨ ਸਿੰਮ੍ਰਿਤਿ ਮਹਿ ਦੇਖੁ ॥

beed puraan *simrit* meh deekh.
Zie Hem in Veda's, Purana's en Smriti's.

- 'Hem' verwijst naar God.

ਸਸੀਅਰ ਸੂਰ ਨਮੁਤ੍ਰ ਮਹਿ ਏਕੁ ॥

sasie-ar soer namh-atr meh eek.
In maan, zon en sterren is Hij de Ene.

- 'Hij de Ene' verwijst naar God.

ਬਾਣੀ ਪ੍ਰਭ ਕੀ ਸਭੁ ਕੇ ਬੋਲੈ ॥

banie prabh kie sabh koo boolèè.
Gods woord wordt door iedereen gesproken.

ਆਪਿ ਅਡੋਲੁ ਨ ਕਬਹੂ ਡੋਲੈ ॥

aap adool na kabhoe doolèè.
Hijzelf is onwrikbaar en wankelt nooit.

- 'Hijzelf' verwijst naar God.

ਸਰਬ ਕਲਾ ਕਰਿ ਖੇਲੈ ਖੇਲ ॥

sarab kalaa kar kheelèè kheel.
Met absolute macht, speelt Hij zijn spel.

- 'Absolute macht' of 'al zijn vaardigheden'.

ਮੇਲਿ ਨ ਪਾਈਐ ਗੁਣਹ ਅਮੋਲ ॥

mool na paa-ie-èè gunah amool.
Zijn waarde niet te ramen, Zijn deugden onschatbaar.

ਸਰਬ ਜੋਤਿ ਮਹਿ ਜਾ ਕੀ ਜੋਤਿ ॥

sarab djoot meh djaa kie djoot.
In alle licht, is Zijn licht.

ਧਾਰਿ ਰਹਿਓ ਸੁਆਮੀ ਓਤਿ ਪੋਤਿ ॥

thaar rahi-oo su-aamie oot poot.

God houdt het weefsel-patroon van het universum vast.

- 'Weefsel-patroon' of 'patroon en weefsel' ook 'schering en inslag'.
- 'Het universum' of 'de wereld'.

ਗੁਰ ਪਰਸਾਦਿ ਭਰਮ ਕਾ ਨਾਸੁ ॥

gur parsaad pharam kaa naas.

Door Goeroes genade, word alle twijfel verdreven.

ਨਾਨਕ ਤਿਨ ਮਹਿ ਏਹੁ ਬਿਸਾਸੁ ॥੩॥

naanak tin meh eehu bisaas. (3)

Nanak, dit geloof is verankerd van binnen. (3)

- 'Verankerd vanbinnen' of 'stevig geworteld'.

ਸੰਤ ਜਨਾ ਕਾ ਪੇਖਨੁ ਸਭੁ ਬ੍ਰਹਮ ॥

sant djanaa kaa peekhan sabh braham.

In het oog van de heilige, is alles God.

- 'De heilige' of de 'devote gelovige'.
- 'Is alles God' of 'is God in alles'.

ਸੰਤ ਜਨਾ ਕੈ ਹਿਰਦੈ ਸਭਿ ਧਰਮ ॥

sant djanaa kèè hirdèè sabh tharam.

In de geest van de heilige, deugd alles.

- 'Geest' of 'hart'.
- 'Deugd alles' of 'is alles dharma' (dharma is het 'pad' der rechtvaardigheid).

ਸੰਤ ਜਨਾ ਸੁਨਹਿ ਸੁਭ ਬਚਨ ॥

sant djanaa suneh subh batchan.

De heilige hoort woorden van goedheid.

ਸਰਬ ਬਿਆਪੀ ਰਾਮ ਸੰਗਿ ਰਚਨ ॥

sarab bi-aapie raam sang ratchan.

Hij gaat op in de alles-doordringende Heer.

- 'Hij' verwijst naar 'de heilige'.

ਜਿਨਿ ਜਾਤਾ ਤਿਸ ਕੀ ਇਹ ਰਹਤ ॥

djin djaataa tis kie ih rahat.

Dit is de levenswijze van diegene die God kent.

ਸਤਿ ਬਚਨ ਸਾਧੂ ਸਭਿ ਕਹਤ ॥

sat batchan saadhoe sabh kahat.

Alle woorden, gesproken door de heilige, zijn waar.

ਜੇ ਜੇ ਹੋਇ ਸੇਈ ਸੁਖੁ ਮਾਨੈ ॥

djoo djoo hoo-ie soo-i sukh maanèè.

Wat er ook gebeurt, hij accepteert het.

- 'Hij' verwijst naar de heilige.

ਕਰਨ ਕਰਾਵਨਹਾਰੁ ਪ੍ਰਭੁ ਜਾਨੈ ॥

karan karaavanhaar prabh djaanèè.

Hij weet God als de doener, de oorzaak van alles.

- 'Hij' verwijst naar de heilige.

- 'De doener' van daden.

ਅੰਤਰਿ ਬਸੇ ਬਾਹਰਿ ਭੀ ਓਹੀ ॥

antar basee baahar phie oohi.

God woont van binnen maar ook daar buiten.

ਨਾਨਕ ਦਰਸਨੁ ਦੇਖਿ ਸਭ ਮੋਹੀ ॥੪॥

naanak darsan deekh sabh moohi. (4)

Nanak, Hem aanschouwen, fascineerd iedereen. (4)

- 'Hem' verwijst naar God. Zou ook 'Haar' kunnen zijn want God is noch mannelijk, noch vrouwelijk (of beide).

- 'Fascineerd' of 'betoverd'.

ਆਪਿ ਸਤਿ ਕੀਆ ਸਭੁ ਸਤਿ ॥

aap sat kie-aa sabh sat.
Hijzelf is waar en alles wat Hij maakte is waar.

ਤਿਸੁ ਪ੍ਰਭ ਤੇ ਸਗਲੀ ਉਤਪਤਿ ॥

tis prabh tee saglie utpat.
De hele schepping komt van God.

ਤਿਸੁ ਭਾਵੈ ਤਾ ਕਰੇ ਬਿਸਥਾਰੁ ॥

tis phaavèè taa karee bisthaar.
Als 't Hem behaagt, scheidt Hij de uitgestrektheid.

ਤਿਸੁ ਭਾਵੈ ਤਾ ਏਕੰਕਾਰੁ ॥

tis phaavèè taa eekankaar.
Als 't Hem behaagt, wordt hij weer de enige Ene.

ਅਨਿਕ ਕਲਾ ਲਖੀ ਨਹ ਜਾਇ ॥

anik kalaa lakhie nah djaa-i.
Zijn krachten zo talrijk, ze kunnen niet worden gekend.

ਜਿਸੁ ਭਾਵੈ ਤਿਸੁ ਲਏ ਮਿਲਾਇ ॥

djis phaavèè tis la-ee milaa-i.
Als 't Hem behaagt, neemt Hij ons in Zichzelf op.

ਕਵਨ ਨਿਕਟਿ ਕਵਨ ਕਹੀਐ ਦੂਰਿ ॥

kavan nikat kavan kahie-èè doer.
Wie is dichtbij en wie veraf?

- 'Dicht bij' of 'ver af' van God.

ਆਪੇ ਆਪਿ ਆਪ ਭਰਪੂਰਿ ॥

aapee aap aap pharpoer.
Hijzelf is Zelf in alles aanwezig.

ਅੰਤਰਗਤਿ ਜਿਸੁ ਆਪਿ ਜਨਾਏ ॥

antargat djis aap djanaa-ee.

Aan wie God toont dat Hijzelf is in hem,

- 'Hijzelf' is God.

ਨਾਨਕ ਤਿਸੁ ਜਨ ਆਪਿ ਬੁਝਾਏ ॥੫॥

naanak tis djan aap budjhaa-ee. (5)

Nanak, aan die persoon geeft Hij begrip. (5)

- 'Hij' verwijst naar God.
- 'Oplossen in' of 'versmelten met' of 'opnemen in'.

ਸਰਬ ਭੂਤ ਆਪਿ ਵਰਤਾਰਾ ॥

sarab phoet aap vartaaraa.

Hijzelf dringt in alle vormen door.

ਸਰਬ ਨੈਨ ਆਪਿ ਪੇਖਨਹਾਰਾ ॥

sarab nèen aap peekhan-haaraa.

Hijzelf kijkt door alle ogen.

- 'Dringt door' of 'is aanwezig'.

ਸਗਲ ਸਮਗ੍ਰੀ ਜਾ ਕਾ ਤਨਾ ॥

sagal samagrie djaa kaa tanaa.

De hele schepping is in Zijn Lichaam.

ਆਪਨ ਜਸੁ ਆਪ ਹੀ ਸੁਨਾ ॥

aapan djas aap hie sunaa.

Hijzelf hoort zijn eigen lofzang.

ਆਵਨ ਜਾਨੁ ਇਕੁ ਖੇਲੁ ਬਨਾਇਆ ॥

aavan djaan ik kheel banaa-i-aa.

Hijzelf maakt een drama van komen en gaan.

- 'De Ene' is hier vertaald met 'Hijzelf'.
- 'Drama' of 'toneelspel'.

ਆਗਿਆਕਾਰੀ ਕੀਨੀ ਮਾਇਆ ॥

aagi-aakaarie kienie maa-i-aa.

Hijzelf maakt maya ondergeschikt.

- 'Maya' is 'wereldse illusie' of 'verleiding'.
- 'Ondergeschikt' aan Zijn wil.

ਸਭ ਕੈ ਮਧਿ ਅਲਿਪਤੇ ਰਹੈ ॥

sabh kèè madh alipatoo rahèè.

Hijzelf blijft ongebonden temidden van alles.

- 'Ongebonden' of 'onthecht'.

ਜੇ ਕਿਛੁ ਕਹਣਾ ਸੁ ਆਪੇ ਕਰੈ ॥

djoo kitchh kahnaa su aapee kahèè.

Hijzelf spreekt, wat er ook gezegd wordt.

ਆਗਿਆ ਆਵੈ ਆਗਿਆ ਜਾਇ ॥

aagi-aa aavèè aagi-aa djaa-i.

Wij komen en gaan door Zijn wil.

ਨਾਨਕ ਜਾ ਭਾਵੈ ਤਾ ਲਏ ਸਮਾਇ ॥੬॥

naanak djaa phaavèè taa la-ee samaa-i. (6)

Nanak, als 't Hem behaagt, lost Hij ons in Zichzelf op. (6).

ਇਸ ਤੇ ਹੋਇ ਸੁ ਨਾਹੀ ਬੁਰਾ ॥

is tee hoo-i su naahie buraa.

Wat van Hem komt, kan niet slecht zijn.

ਓਰੈ ਕਹਹੁ ਕਿਨੈ ਕਛੁ ਕਰਾ ॥

oorèè kahhu kinèè katchh karaa.

Wie kan iets doen, anders dan Hij?

ਆਪਿ ਭਲਾ ਕਰਤੂਤਿ ਅਤਿ ਨੀਕੀ ॥

aap phalaa kartoet at niekie.

Hijzelf is goed, Zijn acties zijn de beste.

- 'De beste' of 'de allerbeste'.

ਆਪੇ ਜਾਨੈ ਅਪਨੇ ਜੀ ਕੀ ॥

aapee djaanèè apnee djie kie.

Hijzelf kent Zijn eigen Wezen.

- 'Zijn eigen Wezen' of 'Zichzelf' of 'Zijn eigen geest/hart/ziel'.

ਆਪਿ ਸਾਚੁ ਧਾਰੀ ਸਭ ਸਾਚੁ ॥

aap saatch thaarie sabh saatch.

Hijzelf is waar en al wat Hij maakte is waar.

- 'Maakte' of 'deed', 'installeerde'.

ਓਤਿ ਪੋਤਿ ਆਪਨ ਸੰਗਿ ਰਾਚੁ ॥

oot poot aapan sang raatch.

Hij is door en door vermengt met Zichzelf.

- 'Zichzelf' of 'Zijn schepping'.

ਤਾ ਕੀ ਗਤਿ ਮਿਤਿ ਕਹੀ ਨ ਜਾਇ ॥

taa kie gat mit kahie na djaa-i.

Zijn status en bereik zijn onbeschrijfelijk.

- 'Status', 'staat', 'toestand'.
- 'Bereik', 'omvang', '(uit)gestrektheid'.

ਦੂਸਰ ਹੋਇ ਤ ਸੇਝੀ ਪਾਇ ॥

doesar hoo-i ta soodjhie paa-i.

Alleen iemand als Hij, kan Hem begrijpen.

ਤਿਸ ਕਾ ਕੀਆ ਸਭੁ ਪਰਵਾਨੁ ॥

tis kaa kie-aa sabh parvaan.

Alles wat Hij doet, wordt aanvaard.

- 'Aanvaard' of 'geaccepteerd'.

ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਨਾਨਕ ਇਹੁ ਜਾਨੁ ॥੭॥

gur prasaad naanak ih djaan. (7)

Door Goeroes gratie, Nanak, wordt dit erkent. (7)

ਜੇ ਜਾਨੈ ਤਿਸੁ ਸਦਾ ਸੁਖੁ ਹੋਇ ॥

djoo djaanèè tis sadaa sukh hoo-i.

Degene die Hem kent, bereikt eeuwige vrede.

ਆਪਿ ਮਿਲਾਇ ਲਏ ਪ੍ਰਭੁ ਸੋਇ ॥

aap milaa-i la-ee prabh soo-i.

God vermengt diegene met Zichzelf.

- 'Zichzelf' verwijst naar God.

ਓਹੁ ਧਨਵੰਤੁ ਕੁਲਵੰਤੁ ਪਤਿਵੰਤੁ ॥

ooh thanvant kulvant pativant.

Hij is rijk, eervol en van adel.

ਜੀਵਨ ਮੁਕਤਿ ਜਿਸੁ ਰਿਦੈ ਭਗਵੰਤੁ ॥

djieven mukat djis ridèè phagvant.

Hij is in dit leven bevrijdt, God verblijft in zijn geest.

- 'Geest' of 'hart'.

- 'Djieven Mukti' is iemand die reeds in dit leven verlossing vind, hier vertaald als 'in dit leven bevrijd'.

ਧੰਨੁ ਧੰਨੁ ਧੰਨੁ ਜਨੁ ਆਇਆ ॥

thann thann thann djan aa-i-aa.

Zalig, zalig, zalig is de komst van Gods slaaf.

- 'Zalig' of 'gezegend'.

- 'Gods slaaf' of 'Gods nederige dienaar' of 'dat nederige wezen' verwijst naar de 'djieven Mukti' uit de vorige zin.

ਜਿਸੁ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਸਭੁ ਜਗਤੁ ਤਰਾਇਆ ॥

djis prasaad sabh djagat taraa-i-aa.

Door zijn gratie, is de hele wereld gered.

- 'Zijn' verwijst naar de 'djeevan mukti'.

ਜਨ ਆਵਨ ਕਾ ਇਹੈ ਸੁਆਉ ॥

djan aavan kaa ihèè su-aa-o.

Dat is de zin van zijn leven.

- 'Dat' verwijst naar de redding van de wereld'.
- 'Zijn' verwijst naar Gods slaaf.

ਜਨ ਕੈ ਸੰਗਿ ਚਿਤਿ ਆਵੈ ਨਾਉ ॥

djan kèè sang tchit aavèè naa-o.

In het bijzijn van de slaaf komt Gods naam in gedachten.

- 'De slaaf' verwijst naar 'Gods nederige dienaar'.
- Bovenstaande twee zinnen kunnen ook vertaald worden als; 'Het doel van de komst van Gods slaaf,' 'is dat in bijzijn van deze slaaf, Gods naam wordt herinnerd.'. De eerste van deze zinnen verwijst hier naar de volgende en niet naar de vorige.

ਆਪਿ ਮੁਕਤੁ ਮੁਕਤੁ ਕਰੈ ਸੰਸਾਰੁ ॥

aap mukat mukat karèè sansaar.

Hijzelf is bevrijd, en hij bevrijdt het universum.

- 'Hijzelf' en 'hij' verwijzen naar Gods slaaf, de 'bij het leven bevrijde' ('djeevan mukti').
- 'Universum' of 'wereld'.

ਨਾਨਕ ਤਿਸੁ ਜਨ ਕਉ ਸਦਾ ਨਮਸਕਾਰੁ ॥੮॥੨੩॥

naanak tis djan ka-o sadaa namaskaar. (8|23)

Buig altijd in eerbied, Nanak, voor die slaaf. (8|23)

|23) Bovenstaande 8 stappen vertellen ons over de almacht van God. Hij schiep het weefsel van het heelal; Hij controleert de stellaire lichamen. De mensheid zal nooit in staat om hun complexiteit te begrijpen, Zij tast naar aanwijzingen om hun ontluistering. Echte zoekers staan verloren in verwondering over Gods kracht en uitmuntendheid.

ਸਲੋਕੁ ॥

salook.

Shalok:

- Een 'Shalok' is een toegevoegd vers. Soms als laatste soms ook aan het begin.

ਪੂਰਾ ਪ੍ਰਭੁ ਆਰਾਧਿਆ ਪੂਰਾ ਜਾ ਕਾ ਨਾਉ ॥

poeraa prabh aaraadhi-aa poeraa djaa kaa naa-o.

Ik aanbad en vereerde de perfecte Heer, perfect is zijn naam.

- 'Naam' is meer dan alleen de naam als verwijzing. Het is meer de identiteit.

ਨਾਨਕ ਪੂਰਾ ਪਾਇਆ ਪੂਰੇ ਕੇ ਗੁਨ ਗਾਉ ॥੧॥

naanak poeraa paa-i-aa poeree kee gun gaa-o. (1)

Door lof van de Perfecte te zingen heeft Nanak de perfecte Meester verkregen. (1)

- Dit kan ook vertaald worden als 'Nanak, ik heb de perfecte Meester verkregen door lof te zingen van de Ene Perfecte.' of 'Nanak, ik heb de perfecte Meester verkregen. Ik zing lof van de Ene Perfecte'.

ਅਸਟਪਦੀ ॥

astapadie.

Acht stappen:

- Hier is de letterlijke vertaling gegeven van 'Astapadie' als 8 stappen. Elk van de 24 'delen' van Sukhmanie bevat namelijk 8 'verzen' die als stappen naar een bepaald 'doel' of 'conclusie' leiden.
- Ik weet niet of de letterlijke vertaling van 'Ashtapadee' bijdraagt aan het begrip. Maar het leek me wel aardig.

ਪੂਰੇ ਗੁਰ ਕਾ ਸੁਨਿ ਉਪਦੇਸੁ ॥

poeree gur kaa sun updees.

Luister naar de lessen van de Perfecte Goeroe;

- 'Lessen' of 'instructies'.

ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ਨਿਕਟਿ ਕਰਿ ਪੇਖੁ ॥

paarbrahm nikat kar peekh.
zie de Opperste Heer God dicht bij je.

ਸਾਸਿ ਸਾਸਿ ਸਿਮਰਹੁ ਗੋਬਿੰਦੁ ॥

saas saas simrahu goobind.
Denk aan de Heer van 't Universum bij elke ademtocht,

ਮਨ ਅੰਤਰ ਕੀ ਉਤਰੈ ਚਿੰਦੁ ॥

man antar kie utrèè tchind.
en de angst in je geest zal verdwijnen.

- 'Geest' of 'hart'.

ਆਸ ਅਨਿਤ ਤਿਆਗਹੁ ਤਰੰਗੁ ॥

aas anit ti-aagahu tarang.
Ban de golven van vluchtige verlangens uit,

ਸੰਤ ਜਨਾ ਕੀ ਧੂਰਿ ਮਨ ਮੰਗੁ ॥

sant djanaa kie thoer man mang.
en bid voor het stof op de voeten van de heiligen.

ਆਪੁ ਛੇਡਿ ਬੇਨਤੀ ਕਰਹੁ ॥

aap tchhood beentie karahu.
Verzaak je egoïsme en trots en offer je gebeden.

- 'Verzaak' of 'doe afstand van'.

- 'Trots' of 'ijdelheid'.

ਸਾਧਸੰਗਿ ਅਗਨਿ ਸਾਗਰੁ ਤਰਹੁ ॥

saadhsang agan saagar tarahu.
In heilig Gezelschap, steek je de vuurzee over.

- 'De vuurzee' staat hier voor 'het leven'.

ਹਰਿ ਧਨ ਕੇ ਭਰਿ ਲੇਹੁ ਭੰਡਾਰ ॥

har than kee phar leehu phandaar.
vul je winkel met de rijkdom van de Heer.

- 'Vul je winkel' is een soort van uitdrukking waarbij 'winkel' staat voor de voorraad in je huis.

ਨਾਨਕ ਗੁਰ ਪੂਰੇ ਨਮਸਕਾਰ ॥੧॥

naanak gur poeree namaskaar. (1)
Nanak buigt eerbiedig voor de perfecte Goeroe. (1)

- 'Eerbiedig' of 'eerbiedig en nederig'.

ਖੇਮ ਕੁਸਲ ਸਹਜ ਆਨੰਦ ॥

kheem kusal sahdj aanand.
Verkrijg verlossing, geluk, kalmte en vreugde.

ਸਾਧਸੰਗਿ ਭਜੁ ਪਰਮਾਨੰਦ ॥

saadhsang phadj parmaanand.
Mediteer over Gods ultieme zaligheid in heilig gezelschap.

ਨਰਕ ਨਿਵਾਰਿ ਉਧਾਰਹੁ ਜੀਉ ॥

narak nivaar udhaarahu djie-o.
De hel zal je bespaard worden, red je ziel!

ਗੁਨ ਗੋਬਿੰਦ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਰਸੁ ਪੀਉ ॥

gun goobind amrit ras pie-o.
Drink de ambrozijne essentie van Gods Lof.

- 'Ambrozijn' is een godenspijs, dus heel lekker.

ਚਿਤਿ ਚਿਤਵਹੁ ਨਾਰਾਇਣ ਏਕ ॥

tchit tchitvahu naaraa-in eek.
Richt je geest op de ene, allesdoordringende Heer.

- 'Richt je geest' of 'concentreer/focus je bewustzijn'.

ਏਕ ਰੂਪ ਜਾ ਕੇ ਰੰਗ ਅਨੇਕ ॥

eek roep djaa kee rang aneek.

Hij heeft één vorm, maar veel manifestaties.

ਗੋਪਾਲ ਦਾਮੋਦਰ ਦੀਨ ਦਇਆਲ ॥

goopaal daamoodar dien da-i-aal.

Wereld-behoeder, Heelal-bewaarder, Vriend van misdeelden,

- 'Heelal Bewaarder' of 'houder van het heelal in zijn buik'.

ਦੁਖ ਭੰਜਨ ਪੂਰਨ ਕਿਰਪਾਲ ॥

dukh phandjan poeran kirpaal.

Vernietiger van pijn, volkomen barmhartig.

- 'Pijn' of 'verdriet', 'zorgen'.

ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਨਾਮੁ ਬਾਰੰ ਬਾਰ ॥

simar simar naam baaran baar.

Mediteer, mediteer over de Naam, keer op keer.

- 'Keer op keer' of 'telkens weer'.
- 'De Naam' of 'Gods identiteit'.

ਨਾਨਕ ਜੀਅ ਕਾ ਇਹੈ ਅਧਾਰ ॥੨॥

naanak djie-a kaa ihèè adhaar. (2)

Nanak, dat is het voedsel voor de ziel. (2)

- 'Dat' verwijst naar de meditatie uit de vorige zin.
- 'Voedsel' of 'steun'.

ਉਤਮ ਸਲੋਕ ਸਾਧ ਕੇ ਬਚਨ ॥

utam salook saadh kee batchan.

De woorden van de heiligen zijn sublieme hymnes.

ਅਮੁਲੀਕ ਲਾਲ ਏਹਿ ਰਤਨ ॥

amuliek laal eehi ratan.

Het zijn onschatbare robijnen en edelstenen.

- 'Onschatbare' of 'onbetaalbare'.

ਸੁਨਤ ਕਮਾਵਤ ਹੋਤ ਉਧਾਰ ॥

sunat kamaavat hoot udhaar.

Die er naar luistert en naar handelt is gered.

ਆਪਿ ਤਰੈ ਲੋਕਹ ਨਿਸਤਾਰ ॥

aap tarèè lookah nistaar.

Hij zwemt zelf naar de overkant en red ook anderen.

- 'Red ook anderen' of 'laat anderen ook zwemmen'.

ਸਫਲ ਜੀਵਨੁ ਸਫਲੁ ਤਾ ਕਾ ਸੰਗੁ ॥

saphal djievan saphal taa kaa sang.

Zijn leven is rijk, zijn gezelschap vruchtbaar,

ਜਾ ਕੈ ਮਨਿ ਲਾਗਾ ਹਰਿ ਰੰਗੁ ॥

djaa kèè man laagaa har rang.

zijn geest doordrenkt van Gods liefde.

ਜੈ ਜੈ ਸਬਦੁ ਅਨਾਹਦੁ ਵਾਜੈ ॥

djèè djèè sabad anaahad vaadjèè.

Hulde, hulde aan hem, voor wie hemelse muziek klinkt.

- 'Hemelse muziek klinkt' of 'de klank-stroom van Gods woord (de shabad) vibreert'.

ਸੁਨਿ ਸੁਨਿ ਅਨਦ ਕਰੇ ਪ੍ਰਭੁ ਗਾਜੈ ॥

sun sun anad karee prabh gaadjèè.

Hij blijft die horen en is gelukkig, Gods lof verkondigend.

ਪ੍ਰਗਟੇ ਗੁਪਾਲ ਮਹਾਂਤ ਕੈ ਮਾਥੇ ॥

pragatee gupaal mahaant kèè maathee.

De Heer straalt van het voorhoofd van de heiligen.

- Ook te vertalen als: 'De Heer manifesteerd zich op de wengbrouwen van de

devoten.'.

ਨਾਨਕ ਉਧਰੇ ਤਿਨ ਕੈ ਸਾਥੇ ॥੩॥

naanak udhree tin kèè saathee. (3)

In hun gezelschap is Nanak gered. (3)

- 'Hun' verwijst naar de heiligen (devoten) uit de vorige zin.

ਸਰਨਿ ਜੋਗੁ ਸੁਨਿ ਸਰਨੀ ਆਏ ॥

saran djoog sun sarnie aa-ee.

Horende van Zijn bescherming, kwam ik om die te vinden.

- 'Bescherming' of 'asiel', 'toevlucht'.

ਕਰਿ ਕਿਰਪਾ ਪ੍ਰਭ ਆਪ ਮਿਲਾਏ ॥

kar kirpaa prabh aap milaa-ee.

Mij genadig, vermengde God mij met Zichzelf.

ਮਿਟਿ ਗਏ ਬੈਰ ਭਏ ਸਭ ਰੇਨ ॥

mit ga-ee bèèr pha-ee sabh reen.

Haat is weg, ik ben het stof van allen geworden.

ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨਾਮੁ ਸਾਧਸੰਗਿ ਲੈਨ ॥

amrit naam saadhsang lèèn.

In heilig Gezelschap heb ik de Goddelijke Naam ontvangen.

- 'Amrit naam' is hier vertaald met 'Goddelijke Naam', hoewel 'Amrit' vaak vertaald wordt met 'Nectar' (de godendrank) of 'Ambrozijn' (de godenspijs).

ਸੁਪ੍ਰਸੰਨ ਭਏ ਗੁਰਦੇਵ ॥

suprasann pha-ee gurdeev.

De Goddelijke Goeroe is volkomen tevreden,

- 'Goddelijke' of 'hemelse'.

ਪੂਰਨ ਹੋਈ ਸੇਵਕ ਕੀ ਸੇਵ ॥

poeran hoo-ie seevak kie seev.

de dienst van Zijn dienaar is beloond.

- 'Dienst' of 'service'.

ਆਲ ਜੰਜਾਲ ਬਿਕਾਰ ਤੇ ਰਹਤੇ ॥

aal djandjaal bikaar tee rahtee.

Ik ben bevrijdt van wereldse verwikkeling en corruptie,

- 'Wereldse verwikkeling en corruptie' of 'aardse verleiding en zonden'.

ਰਾਮ ਨਾਮ ਸੁਨਿ ਰਸਨਾ ਕਹਤੇ ॥

raam naam sun rasnaa kahtee.

door het horen en bezingen van Gods naam.

- 'Bezingen' letterlijk; 'met de tong herhalen'.

ਕਰਿ ਪ੍ਰਸਾਦੁ ਦਇਆ ਪ੍ਰਭਿ ਧਾਰੀ ॥

kar prasaad da-i-aa prabh thaarie.

Door zijn Gratie, was God me genadig.

ਨਾਨਕ ਨਿਬਹੀ ਖੇਪ ਹਮਾਰੀ ॥੪॥

naanak nibhie kheep hamaarie. (4)

Nanak, mijn koopwaar is veilig aangekomen. (4)

- 'Koopwaar' of 'handelswaar', 'goederen'. Dit staat hier waarschijnlijk voor je karma, je (goede?) acties/daden, maar het zou ook je lijf, je lichaam (gezondheid) kunnen zijn.

ਪ੍ਰਭ ਕੀ ਉਸਤਤਿ ਕਰਹੁ ਸੰਤ ਮੀਤ ॥

prabh kie ustat karahu sant miet.

Vrienden en heiligen, zing lof van de Heer,

- 'Heiligen' of 'devoten'.

ਸਾਵਧਾਨ ਏਕਾਗਰ ਚੀਤ ॥

saavdhaan eekaagar tchiet.

met volledige fixatie en concentratie van geest.

ਸੁਖਮਨੀ ਸਹਜ ਗੋਬਿੰਦ ਗੁਨ ਨਾਮ ॥

sukhmanie sahdj goobind gun naam.

In Sukhmani is de vrede van Gods glorie en Naam.

- Of 'Sukhmani bevat de...'
- 'Sukhmani' (Gurmukhi) wordt in het engels vertaald met 'Peace of Mind' (Eng), 'Vrede van Geest' (Ned). 'Sukhman' word ook vertaald met 'Juwel van Vrede' (Ned) of met 'Gemoedsrust' (Ned). Eigenlijk zijn alle drie wel in orde.

ਜਿਸੁ ਮਨਿ ਬਸੈ ਸੁ ਹੇਤ ਨਿਧਾਨ ॥

djis man basèè su hoot nidhaan.

Als dat in je geest is genesteld, vaar je wel.

- 'Dat' verwijst naar de vorige zin, en daarmee naar de hele 'Sukhmani'.

ਸਰਬ ਇਛਾ ਤਾ ਕੀ ਪੂਰਨ ਹੋਇ ॥

sarab itchhaa taa kie poeran hoo-i.

Al je verlangens zijn vervuld.

ਪ੍ਰਧਾਨ ਪੁਰਖੁ ਪ੍ਰਗਟੁ ਸਭ ਲੋਇ ॥

pradhaan purakh pragat sabh loo-i.

Je wordt zeer geëerd, wereldberoemd.

ਸਭ ਤੇ ਉਚ ਪਾਏ ਅਸਥਾਨੁ ॥

sabh tee oetch paa-ee asthaan.

Je bereikt de hoogste status.

ਬਹੁਰਿ ਨ ਹੋਵੈ ਆਵਨ ਜਾਨੁ ॥

bahur na hoovèè aavan djaan.

Je komt en gaat niet langer.

- 'Komt en gaat' verwijst naar reïncarnatie.

ਹਰਿ ਧਨੁ ਖਾਟਿ ਚਲੈ ਜਨੁ ਸੋਇ ॥

har than khaat tchalèè djan soo-i.

Als je vertrekt na het verdienen van de rijkdom van Gods naam,

- 'Hij' of 'zij'.
- 'Rijkdom' of 'weelde'.

ਨਾਨਕ ਜਿਸਹਿ ਪਰਾਪਤਿ ਹੋਇ ॥੫॥

naanak djisahi paraapat hoo-i. (5)
Nanak, verwezenlijk je dit alles. (5)

- 'Dit alles' slaat volgens mij op al het bovenstaande maar niet op iets specifiek. 'dit alles' is dan veel beter.
- Bovenstaande twee regels kunnen gelezen worden als: 'Hij die dit alles verwezenlijkt, Nanak, vertrekt na het verdienen van de weelde van Gods naam'.

ਖੇਮ ਸਾਂਤਿ ਰਿਧਿ ਨਵ ਨਿਧਿ ॥

kheem saant ridh nav nidh.
Troost, vrede, kalmte, weelde en de negen schatten,

- 'De negen schatten' of 'rijkdommen' zijn; 1. Diep geloof, 2. God gehechtheid, 3. Tevredenheid, 4. Onthechting (van aardse zaken), 5. Totale onderwerping aan Gods wil, 6. Evenwichtigheid (van geest), 7. Eeuwige vreugde, 8. Blijde verwondering, 9. Op God gerichte, ontwakende ziel (overwinning van het ego).

ਬੁਧਿ ਗਿਆਨੁ ਸਰਬ ਤਹ ਸਿਧਿ ॥

budh gi-aan sarab tah sidh.
wijsheid, kennis, en alle spirituele krachten;

- 'Wijsheid' meer specifiek 'spirituele wijsheid'.

ਬਿਦਿਆ ਤਪੁ ਜੋਗੁ ਪ੍ਰਭ ਧਿਆਨੁ ॥

bidi-aa tap djoog prabh thi-aan.
studie, boete, yoga en meditatie over God;

- 'Yoga' of 'de vereniging met (God)'.

ਗਿਆਨੁ ਸ੍ਰੇਸ਼ਟ ਉਤਮ ਇਸਨਾਨੁ ॥

gi-aan sreesat oetam isnaan.
de meest sublieme wijsheid en uitstekende reiniging;

- 'Wijsheid' of 'spirituele wijsheid'.
- 'Reiniging' of 'reinigende baden'.

ਚਾਰਿ ਪਦਾਰਥ ਕਮਲ ਪ੍ਰਗਾਸ ॥

tchaar padaarath kamal pragaas.

de vier cardinale zegeningen, het bloeien van de hart-lotus;

- 'Cardinale' is voornaamste of centrale (eigenlijk de overname van een engelse term).
- 'Het bloeien' of 'het openen'.
- De vier cardinale zegeningen zijn: 1. Dharam - Pad van rechtvaardigheid, 2. Arth - fysieke rijkdom, 3. Kaam - Sexualiteit (of sexueel succes), 4. Mokh
- Bevrijding van reïncarnatie.

ਸਭ ਕੈ ਮਧਿ ਸਗਲ ਤੇ ਉਦਾਸ ॥

sabh kèè madh sagal tee udaas.

te midden van dit alles, en toch los van dit alles;

- 'Los van dit alles' betekend 'er niet aan gebonden of door beïnvloed'.

ਸੁੰਦਰੁ ਚਤੁਰੁ ਤਤ ਕਾ ਬੇਤਾ ॥

sundar tchatur tat kaa beetaa.

schoonheid, intelligentie en verwezelijking van de realiteit;

- 'Intelligentie' of 'scherpzinnigheid', 'schrander zijn', 'gewiektheid', 'sluwheid' hoewel de twee laatste vaak een negatieve betekenis heeft.

ਸਮਦਰਸੀ ਏਕ ਦ੍ਰਿਸਟੇਤਾ ॥

samadrasi eek dristeetaa.

het onpartijdig zijn en het aanschouwen van de Ene;

ਇਹ ਫਲ ਤਿਸੁ ਜਨ ਕੈ ਮੁਖਿ ਭਨੇ ॥

ih phal tis djan kèè mukh phanee.

deze giften krijgt degene die,

ਗੁਰ ਨਾਨਕ ਨਾਮ ਬਚਨ ਮਨਿ ਸੁਨੇ ॥੬॥

gur naanak naam batchan man sunee. (6)

Goeroe Nanak, de Naam zingt en het Woord hoort. (6)

- 'De Naam zingt met zijn mond en het woord hoort met zijn oren'.
- (6) Merk op dat dit hele vers slechts een zin is.

ਇਹੁ ਨਿਧਾਨੁ ਜਪੈ ਮਨਿ ਕੇਇ ॥

ih nidhaan djapèè man koo-ee.
In wiens geest deze schat weerklinkt,

- 'Geest' of 'bewustzijn'.
- 'Deze schat' verwijst naar het vorige vers.

ਸਭ ਜੁਗ ਮਹਿ ਤਾ ਕੀ ਗਤਿ ਹੋਇ ॥

sabh djug meh taa kie gat hoo-ee.
in elk tijdperk, bereikt hij verlossing.

ਗੁਣ ਗੋਬਿੰਦ ਨਾਮ ਧੁਨਿ ਬਾਣੀ ॥

gun goobind naam thun banie.
Hierin ligt Gods glorie, de Naam, het zingen van bani's.

- 'Bani's' of 'Gurbani'. Dit zijn de 'heilige teksten'.

ਸਿਮ੍ਰਿਤਿ ਸਾਸਤ੍ਰੁ ਬੇਦ ਬਖਾਣੀ ॥

simrit saastra beed bakhaanie.
De Smriti's, Shastra's en Veda's spreken ervan.

- 'Smriti's' zijn heilige boeken van de Hindoes.
- De zes 'Shastras' zijn boeken van de Hindoe filosofie.
- De 'Veda's' zijn de oudste heilige Hindoe geschriften.

ਸਗਲ ਮਤਾਂਤ ਕੇਵਲ ਹਰਿ ਨਾਮ ॥

sagal mataant keeval har naam.
De essentie van alle religies is slechts Gods naam.

- Met 'Gods naam' wordt bedoeld Gods identiteit, Gods wezen.

ਗੋਬਿੰਦ ਭਗਤ ਕੈ ਮਨਿ ਬਿਸ੍ਰਾਮ ॥

goobind phagat kèè man bisraam.
Die verblijft in de geest van Gods toegewijden.

- 'Toegewijden' of 'devoten'.

ਕੋਟਿ ਅਪ੍ਰਾਧ ਸਾਧਸੰਗਿ ਮਿਟੈ ॥

koot apraadh saadhsang mitèè.

In heilige gezelschap worden miljoenen zonden vergeven.

- 'Vergeven' letterlijk 'weggevaagd'.

ਸੰਤ ਕ੍ਰਿਪਾ ਤੇ ਜਮ ਤੇ ਛੁਟੈ ॥

sant kripaa tee djam tee tchhutèè.

Door genade van de heiligen, ontsnap je aan Magere Hein.

- 'Magere Hein' is hier de vertaling van 'de boodschapper van de dood'.

ਜਾ ਕੈ ਮਸਤਕਿ ਕਰਮ ਪ੍ਰਭਿ ਪਾਏ ॥

djaa kèè mastak karam prabh paa-ee.

Zij, die dit voorbestemd lot op hun voorhoofd dragen,

- 'Voorbestemd' of 'voorbeschikt', 'bepaald', 'deze lotsbestemming'.

ਸਾਧ ਸਰਣਿ ਨਾਨਕ ਤੇ ਆਏ ॥੧॥

saadh saran naanak tee aa-ee. (7)

Nanak, treden binnen in het heilige der heiligen. (7)

- 'Heilige der heiligen' of het 'heiligedom van de heiligen'.

ਜਿਸੁ ਮਨਿ ਬਸੈ ਸੁਨੈ ਲਾਇ ਪ੍ਰੀਤਿ ॥

djis man basèè sunèè laa-i priet.

In wiens geest het nesteld en die er met liefde naar luistert,

- 'Het' verwijst hier naar 'Sukmani' als geheel.

ਤਿਸੁ ਜਨ ਆਵੈ ਹਰਿ ਪ੍ਰਭੁ ਚੀਤਿ ॥

tis djan aavèè har prabh tchiet.

die sterveling herinnert zich God bewust.

ਜਨਮ ਮਰਨ ਤਾ ਕਾ ਦੁਖੁ ਨਿਵਾਰੈ ॥

djanam maran taa kaa doekh nivaarèè.

De pijn van dood en geboorte wordt vernietigd.

- 'Vernietigd' of 'verwijderd'.

ਦੁਲਭ ਦੇਹ ਤਤਕਾਲ ਉਧਾਰੈ ॥

dulabh deeh tatkaal udhaarèè.

Dit lichaam, zo moeilijk te krijgen, is ogenblikkelijk verlost.

- 'Verlost' of 'vergeven', 'vrijgepleit'.

ਨਿਰਮਲ ਸੋਭਾ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਤਾ ਕੀ ਬਾਨੀ ॥

nirmal soobhaa amrit taa kie baanie.

Smetteloos zijn reputatie, goddelijk zijn taal.

- 'Smetteloos' en puur.
- 'Goddelijk' is hier de vertaling van 'ambrozij' (Goden spijs).
- 'Zijn taal' is wat hij zegt, zijn spraak.

ਏਕੁ ਨਾਮੁ ਮਨ ਮਾਹਿ ਸਮਾਨੀ ॥

eek naam man maahi samaanie.

De Ene Naam doordringt zijn geest.

- 'Doordringt' of 'vervult'.

ਦੂਖ ਰੋਗ ਬਿਨਸੇ ਭੈ ਭਰਮ ॥

doekh roog binsee phèè pharam.

Verdriet, ziekte, angst en twijfel verdwijnen.

ਸਾਧ ਨਾਮ ਨਿਰਮਲ ਤਾ ਕੇ ਕਰਮ ॥

saadh naam nirmal taa kee karam.

Hij wordt heilig genoemd, zijn acties zijn puur.

ਸਭ ਤੇ ਉਚ ਤਾ ਕੀ ਸੋਭਾ ਬਾਨੀ ॥

sabh tee oetch taa kie soobhaa banie.

Zijn roem wordt de allerhoogste.

ਨਾਨਕ ਇਹ ਗੁਣਿ ਨਾਮੁ ਸੁਖਮਨੀ ॥੮॥੨੪॥

naanak ih gun naam sukhmanie. (8|24)

*Door deze deugden, Nanak, wordt dit 'Sukhmani' genoemd. (8/
24)*

- In de Engelse zin wordt 'Sukhmani' (Gurmukhi) vertaald met 'Peace of Mind' (Eng) = 'Vredige van Geest' (Ned). In de titel wordt 'Sukhmani' vertaald met 'Juwel van Vrede' (Ned) en hier werd het vertaald met 'Gemoedsrust' (Ned). Eigenlijk zijn alle drie wel in orde.

|24) In de laatste 8 stappen hierboven worden de voordelen van de Sukhmani uiteengezet. De echte liefhebber zal beloond worden met gezondheid, cultuur, wijsheid, vrede en verlichting door de oprechte recitatie en het begrip van deze psalm van de Vrede. Hij zal gekroond worden met heerlijkheid, zowel in deze wereld en in Gods hof.

Het idee achter deze Nederlandse vertaling van Sukhmani 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 Sukhmani zijn:

1. Engelse vertaling door: Dr. Sant Singh Khalsa.
2. Engelse vertaling door: Bahi Manmohan Singh.
3. Nederlandse vertaling van website: sikhs.nl