

Mera Man Loche – Die Wunden der Liebe heilen

Siri Guru Granth Sahib, Rāg Mājh
ANG 96, Guru Arjan Dev

ਮਾਝ ਮਹਲਾ ੫ ਚਉਪਦੇ ਘਰੁ ੧ ॥

mājh mehelā panjvān tschaupadē ghar pehelā.
Raag Maajh, fünftes Haus (Guru Arjan), vier Zeilen, erstes Haus des Raag

ਮੇਰਾ ਮਨੁ ਲੋਚੈ ਗੁਰ ਦਰਸਨ ਤਾਈ ॥

merā man lotschä gur darshan tāī.
Meine Seele sehnt sich nach Gurus Darshan

ਬਿਲਪ ਕਰੇ ਚਾਤ੍ਰਕ ਕੀ ਨਿਆਈ ॥

bilap karē tschātrik kī niāī.
Sie sehnt sich schmerzlich nach Dir, wie der durstige Regenvogel

ਤ੍ਰਿਖਾ ਨ ਉਤਰੈ ਸਾਂਤਿ ਨ ਆਵੈ ਬਿਨੁ ਦਰਸਨ ਸੰਤ ਪਿਆਰੇ ਜੀਉ ॥੧॥

trikhā na utrā shānt na āvā bin darshan sant piārē jīo. ||1||
Mein Durst wird nicht gestillt, ich finde keinen Frieden, ohne die Präsenz meines geliebten ehrwürdigen Gurus

ਹਉ ਘੋਲੀ ਜੀਉ ਘੋਲਿ ਘੁਮਾਈ ਗੁਰ ਦਰਸਨ ਸੰਤ ਪਿਆਰੇ ਜੀਉ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

hau gholī jīo ghol ghumāī gur darshan sant piārē jīo. ||1|| rahāu.
Ich bin ganz Dein, meine Seele gibt sich hin der gesegneten Präsenz des geliebten heiligen Guru

ਤੇਰਾ ਮੁਖੁ ਸੁਹਾਵਾ ਜੀਉ ਸਹਜ ਧੁਨਿ ਬਾਣੀ ॥

terā mukh suhāvā jīo sahej dhun bāṇī.
Dein Gesicht ist so wunderschön Jio, der Klang Deiner Worte verleiht intuitives Verständnis

ਚਿਰੁ ਹੋਆ ਦੇਖੇ ਸਾਰਿੰਗਪਾਣੀ ॥

tschir hoā dēkhē sāringpāṇī.
Es ist so lang her, dass der Regenvogel einen Tropfen Wasser gesehen hat

ਧੰਨੁ ਸੁ ਦੇਸੁ ਜਹਾ ਤੂੰ ਵਸਿਆ ਮੇਰੇ ਸਜਣ ਮੀਤ ਮੁਰਾਰੇ ਜੀਉ ॥੨॥

dhan su dēs jahā tū(n) vasiā mērē sajan mīt murārē jīo. ||2||
Gesegnet ist das Land, in dem Du wohnst, o mein edler Freund, Meister und Guru

ਹਉ ਘੋਲੀ ਹਉ ਘੋਲਿ ਘੁਮਾਈ ਗੁਰ ਸਜਣ ਮੀਤ ਮੁਰਾਰੇ ਜੀਉ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

hau gholī hau ghol ghumāī gur sajan mīt murārē jīo. ||1|| rahāu.
Ich bin ganz Dein, für immer Dein o Guru, mein edler Freund und Meister

ਇਕ ਘੜੀ ਨ ਮਿਲਤੇ ਤਾ ਕਲਿਜੁਗੁ ਹੋਤਾ ॥

ik gharī na miletē tā kalijug hotā.

Wenn ich nicht einmal für einen Augenblick bei Dir sein kann, ist das dunkle Zeitalter für mich angebrochen

ਹੁਣਿ ਕਦਿ ਮਿਲੀਐ ਪ੍ਰਿਅ ਤੁਧੁ ਭਗਵੰਤਾ ॥

huṇ kad milīē pria tudh bhagvantā

Nun, wann treffe ich Dich, mein göttlicher Geliebter?

ਮੋਹਿ ਰੈਣਿ ਨ ਵਿਹਾਵੈ ਨੀਦ ਨ ਆਵੈ ਬਿਨੁ ਦੇਖੇ ਗੁਰ ਦਰਬਾਰੇ ਜੀਉ ॥੩॥

mohi rāṇ na vihāvā nīd na āvā bin dēkhē gur darbārē jīo. ||3||

Die Nacht ist für mich unerträglich lang, ich finde keinen Schlaf, ohne den Hof des Gurus gesehen zu haben

ਹਉ ਘੋਲੀ ਜੀਉ ਘੋਲਿ ਘੁਮਾਈ ਤਿਸੁ ਸਚੇ ਗੁਰ ਦਰਬਾਰੇ ਜੀਉ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

hau gholī jīo ghol ghumāī tis satschē gur darbārē jīo. ||1|| rahāu.

Ich bin ganz Dein, meine Seele gibt sich dem wahren Hof des geliebten Gurus hin

ਭਾਗੁ ਹੋਆ ਗੁਰਿ ਸੰਤੁ ਮਿਲਾਇਆ ॥

bhāg hoā gur sant milāiā.

Durch glückliche Bestimmung habe ich den heiligen Guru getroffen

ਪ੍ਰਭੁ ਅਬਿਨਾਸੀ ਘਰ ਮਹਿ ਪਾਇਆ ॥

prabh abināsī ghar mehi pāiā.

Ich habe das unsterbliche Göttliche im Heim meines Selbst gefunden

ਸੇਵ ਕਰੀ ਪਲੁ ਚਸਾ ਨ ਵਿਛੁੜਾ ਜਨ ਨਾਨਕ ਦਾਸ ਤੁਮਾਰੇ ਜੀਉ ॥੪॥

sev karī pal tschasā na vitschhurā jan nānak dās tumāre jīo. ||4||

Ich werde Dir fortan für immer dienen und nicht einen Augenblick mehr getrennt sein von Dir, Diener Nanak ist Dein Sklave, o geliebter Guru

ਹਉ ਘੋਲੀ ਜੀਉ ਘੋਲਿ ਘੁਮਾਈ ਜਨ ਨਾਨਕ ਦਾਸ ਤੁਮਾਰੇ ਜੀਉ ॥ ਰਹਾਉ ॥੧॥੮॥

hau gholī jīo ghol ghumāī jan nānak dās tumārē jīo. rahāu. ||1||

Ich bin ganz Dein, meine Seele ist mit Dir verschmolzen, Diener Nanak ist Dein Sklave, Jio

Wenn Du voller Sehnsucht, Traurigkeit oder Melancholie bist, chante diesen Shabd, um Deine Emotion in Hingabe fließen zu lassen und Dich mit Deiner liebenden Seele (Jio) zu verbinden.

Transliteration & deutsche Übersetzung
Paramjeet Singh Khalsa

[Mera Man Loche Videoklasse](#) | [Alle Videoklassen](#) | [Alle Mantra Downloads](#)

www.yogajapa.com