

Jap Man Sat Nam – Im Verstand entspannt

Siri Guru Granth Sahib, Rāg Dhanāsarī
ANG 670, Guru Ram Dās

ਧਨਾਸਰੀ ਮਹਲਾ ੪ ॥

dhanāsarī mahalā chauthhā ॥

Raag Dhanāsarī, viertes Haus (Guru Ram Das)

ਇਛਾ ਪੂਰਕੁ ਸਰਬ ਸੁਖਦਾਤਾ ਹਰਿ ਜਾ ਕੈ ਵਸਿ ਹੈ ਕਾਮਧੇਨਾ ॥

itschhā pūrak sarab sukhdātā har jā kā vas hä kām dhenā ॥

Dieses Göttliche erfüllt alles Verlangen und gibt allen Frieden, in seiner Macht ist die mythische wunscherfüllende Kuh
Kamdhenā

ਸੋ ਐਸਾ ਹਰਿ ਧਿਆਈਐ ਮੇਰੇ ਜੀਅਤੇ ਤਾ ਸਰਬ ਸੁਖ ਪਾਵਹਿ ਮੇਰੇ ਮਨਾ ॥੧॥

so əsā har dhiātā mērē jīare tā sarab sukh pāvahi mērē manā ॥1॥

Meditiere auf dieses Göttliche, o meine Seele, dann wirst Du vollkommenen Frieden erlangen, o mein Verstand. 1.

ਜਪਿ ਮਨ ਸਤਿ ਨਾਮੁ ਸਦਾ ਸਤਿ ਨਾਮੁ ॥

jap man sat nām sadā sat nām ॥

Meditiere, O mein Verstand, auf das wahre Selbst, immerzu auf das wahre Selbst

ਹਲਤਿ ਪਲਤਿ ਮੁਖ ਉਜਲ ਹੋਈ ਹੈ ਨਿਤ ਧਿਆਈਐ ਹਰਿ ਪੁਰਖੁ ਨਿਰੰਜਨਾ ॥ ਰਹਾਉ ॥

halat palat mukh ūjal hoī hä nit dhiātāi har purkh nirañjanā ॥ rahāu ॥

In dieser Welt und im Jenseits wird Dein Gesicht erstrahlen, wenn du fortwährend auf das makellose göttliche Wesen
meditierst. ॥ Halte inne ॥

ਜਹ ਹਰਿ ਸਿਮਰਨੁ ਭਇਆ ਤਹ ਉਪਾਧਿ ਗਤੁ ਕੀਨੀ ਵਡਭਾਗੀ ਹਰਿ ਜਪਨਾ ॥

jah har simran bhaiā tah upādh gat kīnī vaḍabhāgī har japanā ॥

Wo immer jemand sich in Meditation an Har erinnert, verschwindet der tumultige Geisteszustand.

Gesegnet und glücklich ist die Bestimmung dessen, der auf Har meditiert.

ਜਨ ਨਾਨਕ ਕਉ ਗੁਰਿ ਇਹ ਮਤਿ ਦੀਨੀ ਜਪਿ ਹਰਿ ਭਵਜਲੁ ਤਰਨਾ ॥੨॥੬॥੧੨॥

jan nānak kau gur ih mat dhīnī jap har bhavajal taranā ॥2॥6॥12॥

Guru hat Diener Nanak mit diesem Verständnis gesegnet:

In dem wir auf Har meditieren, überqueren wir das Meer der Welt. ॥2॥6॥12॥

Chante diesen Shabad, wenn Du Deinen aktiven, kreisenden und rastlosen Verstand in den ruhigen
entspannten Zustand Deines wahren Selbst überführen willst.