

Japji Sahib

Seelenmeditation im unendlichen Licht des Hier und Jetzt

Guru Nanak

Guru Nanak (1469-1539), geboren und aufgewachsen in einer hinduistischen Familie im heute pakistanischen Teil des Punjab, fiel bereits als Kind mit außergewöhnlichen Fähigkeiten und als Rebell gegen religiöse Traditionen und Konventionen auf. In der Grundschule wollte er die Bedeutungen der Buchstaben des Alphabetes wissen und als er keine befriedigende Antwort darauf erhielt, schrieb er sie selbst auf. Als er im Alter von neun Jahren die übliche Einweihung der höheren Kasten im Hinduismus erhalten sollte, lehnte er dies kurz vor dem Höhepunkt der Zeremonie ab, da er die Leere und Bedeutungslosigkeit des Rituals nicht akzeptieren wollte. Außerdem wird berichtet dass er bereits als Kind ständig in selbst erfundenen Gesängen Gott und die Schöpfung gepriesen hat. Insbesondere liebte er es mit den Vögeln zu singen.

Die Legende erzählt, dass Nanak im Alter von dreißig Jahren eines Morgens in den (kalten) Fluss stieg um zu baden und daraufhin für drei Tage und Nächte verschwunden war. Als er schließlich am dritten Tag wieder auftauchte, hatte eine tiefe Gotteserfahrung gemacht und reiste von nun an unentwegt über den ganzen Kontinent um die Menschen mit seinen Gesängen zu erwecken. Seine erste und bekannteste Komposition ist das Japji Sahib. Dieses beginnt mit Ek Oang Kaar Sat Naam (Gott und Schöpfung sind Eins, wahre Identität). Guru Nanak verkörpert im System der zehn Manifestationen des Guru die Tugend der Demut und Bescheidenheit.

Es wird berichtet, dass Guru Nanak niemals einen Gläubigen dazu aufforderte seine Religion aufzugeben oder zu wechseln, sondern, im Gegenteil, ein wahrer Hindu, Moslem, Christ, Buddhist, etc. zu werden. Es lag ihm fern den „Weltreligionen“ eine weitere hinzuzufügen, er wollte Gläubige und Suchende vielmehr dazu bringen die Sinnlosigkeit religiöser Praxis und Rituale zum Selbstzweck zu erkennen, die Betonung der Unterschiede zwischen den Religionen, Kasten, Rassen und Geschlechtern zu beenden und zu wahrer Spiritualität zurück zu finden, die in Dankbarkeit, Lobpreisung und hingebungsvollem Dienst an der Schöpfung gegründet ist.

Zu den Grundpfeilern seiner Lehre gehört

1. Naam Japa, vor dem Sonnenaufgang aufzustehen, auf Gottes Namen zu meditieren und zu singen.
2. Dharam di Kirat Karni, ein arbeitsames Leben in der Gesellschaft zu führen, eine Familie zu gründen, und in allem Tun und Handeln Wahrhaftigkeit und Ehrlichkeit walten zu lassen.
3. Vand Ke Chakna, Die Früchte seiner Arbeit zu aller erst mit anderen zu teilen bevor man an sich selbst denkt, und eine Unterstützung und Inspiration für die Gemeinschaft zu sein.

Die beiden wichtigsten Prinzipien des Lebensstils im Sikh Dharma sind Seva und Simran, selbstloses Dienen und ständige Bewusstheit über den Ursprung aller Seelen durch den Namen des Schöpfers.

Vorwort zur Deutschen Übersetzung

Nach dem Lesen mehrerer englischer und deutscher Übersetzungen und Kommentare des Japji Sahib von Guru Nanak muss man feststellen, dass eine eindeutige Übersetzung in eine Sprache wie Englisch oder Deutsch unmöglich scheint. Alle existierenden Übertragungen (einschließlich der vorliegenden) müssen weitgehend als Interpretationen oder Auslegungen bezeichnet werden. Alle Texte weichen grammatikalisch und semantisch signifikant voneinander ab. Die Struktur der poetischen Sprache Gurmukhi ist in Englisch oder Deutsch nicht vollständig darstellbar. Die allermeisten Übersetzungen versuchen das Original so weit zu „bearbeiten“, dass alles „verstanden“ werden kann.

Dies scheint gegen die Absicht von Guru Nanak zu sein. Seine Poesie ist so offen, weit und mehrdeutig, dass selbst Punjabis das Japji Sahib nicht in gleicher Weise verstehen können wie gewöhnliche Schriften in ihrer Sprache. Mit der Übersetzung der Bibel sowie den Hinterlassenschaften der Mystiker aller Zeiten gibt es ähnliche Probleme. Deren Absicht schien stets zu sein, den Verstand zu entspannen und das Herz zu öffnen. Nur auf diesem Wege kann ein lesendes oder hörendes Wesen etwas von der eigentlichen Essenz der Botschaft aufnehmen. Es scheint unmöglich Schriften wie das Herzsutra von Buddha oder das Japji Sahib von Guru Nanak rational zu „verstehen“. Um den Zugang zu diesen Mysterien zu finden gibt es nur eine Methode: Jap, wiederholtes Rezitieren in Meditation.

In der vorliegenden Übersetzung ins Deutsche wurde versucht die offene und uneindeutige Poesie und den revolutionären und unbequemen Geist Guru Nanaks zu erhalten und nichts durch hinzugefügte Grammatik und Semantik zu interpretieren und zu vereindeutigen. Dieser Versuch wurde mit Hilfe zweier Werke unternommen, welche eine Wort für Wort Übersetzung ins Englische geben. Aufgrund der Unkenntnis der originalen Sprache sowie des Mangels an echtem, tiefem Verständnis des Mysteriums des Japji Sahib seitens der Übersetzer bleibt jedoch auch dieser Text an vielen Stellen eine mehr oder weniger „kreative“ Interpretation. Guru Nanak möge verzeihen und seinen gnadevollen Blick auf die gute Absicht des Unterfangens lenken.

Gott segne den Leser mit tiefer Erfahrung.

In Dankbarkeit, Liebe und tiefer Verehrung
für die Lehren, Yogi Bhajan und den Guru

SS Sat Siri Singh Khalsa

Gott und Schöpfung sind Eins.

Wahre Identität.

Schöpfer, universelles Bewusstsein.

Ohne Angst, ohne Zorn.

Form jenseits von Zeit und Tod.

Ungeboren, selbst-existent und selbst-erleuchtet.

Durch die Gnade des Guru.¹

Wiederhole in Meditation.

Wahrheit am Anfang,
Wahrheit durch alle Zeiten.

Wahrheit auch jetzt, Nanak,
Wahrheit wird für immer sein. (1)

Durch Denken geschieht kein Verstehen,
auch nicht beim Hunderttausendsten mal.

Durch still sein geschieht keine Stille,
auch nicht durch Verweilen in ständiger Sehnsucht.

Die Gier der Hungrigen wird nicht gestillt,
durch keine Anhäufung weltlicher Güter.

Abertausende von grossen Gedanken,
nicht einer wird mit dir gehen.

Wie kann man wahrhaftig werden?
Wie kann das Netz der Unwahrheit durchtrennt werden?

Gehe im Willen Gottes, bekannt und unbekannt,
Nanak, in die Existenz geschrieben. (1)

Aus Seinem Willen entstehen Form und Struktur,
Sein Wille ist unbeschreiblich.

Aus Seinem Willen inkarnieren Seelen,
Sein Wille bringt Exzellenz.

Sein Wille bringt Größe und Niedrigkeit,
Sein geschriebener Wille erreicht Leid und Frieden.

Manche finden durch Seinen Willen Segen,
manche wandern ständig durch Inkarnationen.

Alles innerhalb Seines Willens,
Niemand außerhalb Seines Willens.

Nanak, wer Seinen Willen erkennt,
spricht nicht mehr aus dem Ego. (2)

Manche singen von Macht,
doch woher kommt die Macht?

Manche singen von Großzügigkeit,
sie kennen die Zeichen.

Manche singen von Qualitäten,
Exzellenz und Schönheit.

Manche singen von Wissen,
von schwierigen Überlegungen.

Manche singen dass Er Körper zu Staub macht,
nachdem Er sie geformt.

Manche singen Er gibt und nimmt Leben.

Manche singen Er scheint in weiter Ferne.

Manche singen man sieht Ihn überall,
ganz nah, ganz gegenwärtig.

Kein Mangel an religiösen Diskursen.

Geredet, gesprochen,
Abermillionen von religiösen Diskursen.

Der Gebende gibt,
die Nehmenden werden des Nehmens müde.

Durch alle Zeiten hindurch werden wir versorgt.

Sein Wille lässt uns die Wege gehen.

Nanak, Gott erblüht ohne Sorge. (3)

Wahre Existenz,² wahrer Name,
erzählt wird von unendlicher Liebe.

Sie verlangen und betteln "gib mir, gib mir,"
der Gebende macht Geschenke.

Was können wir bieten
um Sein Reich zu sehen?

Welches Wort können wir sprechen
das hörend Er Seine Liebe ausdehnt?

In der Zeit des Nektars meditiere auf den wahren Namen
und die großartige Vollkommenheit.³

Durch Handlung und Karma⁴ kommt äußere Form,
in Vision das Tor der Befreiung.

Nanak, so erkennst du Ihn,
ganz durch Ihn selbst, den Wahrhaftigen. (4)

Nicht gegründet, nicht erschaffen.
Durch sich Selbst, Er Selbst, der Reine Eine.

Wer Ihm dient erfährt Ehre und Herrlichkeit.
Nanak, preise die Kostbarkeit der Qualitäten.

Singe und höre von Ihm, halte Liebe im Geist.
Vertreibe Leid, bringe Frieden und Glück nach Hause.

Guru aktiviert den göttlichen Klangstrom, Guru aktiviert
die Weisheit der Veden, durch Guru bleibt Vereinigung.

Guru Shiva, Guru Vishnu und Guru Brahma,
Guru Parvati and Guru Lakshmi.

Auch falls ich wüsste, würde ich nicht sprechen,
Erklärung in Sprache ist nicht möglich.

Durch den Guru habe ich eines verstanden.

Alle Seelen aus einem Ursprung,
diesen kann ich nie vergessen. (5)

Gott zu gefallen ist das Bad an der Pilgerstätte,⁵
ohne zu gefallen, warum Baden?

Wie viele Schöpfungen erschaffen die ich erblicke,
was kann ohne Handlung erreicht werden?

Juwelen, Edelsteine, Perlen in der Weisheit des Geistes,
entstehen durch das Hören der Worte des Guru.

Durch den Guru habe ich eines verstanden.

Alle Seelen aus einem Ursprung,
diesen kann ich nie vergessen. (6)

Das Alter von vier Zeitaltern, und noch zehnmal älter.

Bekannt in den neun Reichen, und ein jeder folgt.

Einen guten Namen erworben, die Welt feiert den Ruhm.

Doch wer das Ungesehene nicht sehen kann,⁶
nach dem wird keiner fragen.

Kleines Wesen unter kleinen Wesen,
die Schuldigen schieben die Schuld auf dich.

Nanak, den Tugendlosen werden Qualitäten verliehen,
und Qualitäten den Tugendhaften.

Niemand existiert
Ihm Qualitäten verleihen zu können. (7)

Wahres Hören, Siddhas,⁷ Heilige, Helden, Meister.
Wahres Hören, die Erde, der Stier der sie hält,⁸ die Äther.

Wahres Hören, Ozeane, Kontinente, Reiche, Unterwelten.
Wahres Hören, unberührt von Zeit und Tod.

Nanak, die Hingegebenen blühen immer in Freude.
Wahres Hören, Zerstörung von Schmerz und Sünde. (8)

Wahres Hören, Shiva, Brahma, Indra.
Wahres Hören, Preisung aus dem Munde des Sünders.

Wahres Hören, Kunst des Yoga, Mysterien des Körpers.
Wahres Hören, heilige Schriften und Kommentare.

Nanak, die Hingegebenen blühen immer in Freude.
Wahres Hören, Zerstörung von Schmerz und Sünde. (9)

Wahres Hören, Wahrheit, Geduld, Weisheit.
Wahres Hören, Baden in den 68 Pilgerstätten.⁵

Wahres Hören, lesen, studieren, Ehre erreichen.
Wahres Hören, Meditation kommt leicht.

Nanak, die Hingegebenen blühen immer in Freude.
Wahres Hören, Zerstörung von Schmerz und Sünde. (10)

Wahres Hören, sehr tiefe Ozeane aus Tugenden.
Wahres Hören, Heilige, Herrscher, Eroberer.

Wahres Hören, der Blinde findet den Weg.
Wahres Hören, das Unergründliche kommt zur Hand.

Nanak, die Hingegebenen blühen immer in Freude.
Wahres Hören, Zerstörung von Schmerz und Sünde. (11)

In Ergebenheit, der Zustand ist unbeschreiblich.
Wer ihn beschreibt wird es bedauern.

Kein Papier, kein Stift, kein Schreiber.
Der sitzen und ergründen könnte, Ergebenheit.

Der Name, vollkommen rein,
wird der Geist durch Ergebenheit. (12)

In Ergebenheit geschieht wahres Hören, Erleuchtung.⁹
In Ergebenheit kommt Wissen aus allen Universen.

In Ergebenheit nimmt man kein Leid.
In Ergebenheit kommt der Tod¹⁰ nicht mit.

Der Name, vollkommen rein,
wird der Geist durch Ergebenheit. (13)

In Ergebenheit ist der Weg frei.
In Ergebenheit geht man strahlend in Ehre.

Ergebenheit führt nicht auf weltlichen Wegen.
Ergebenheit ist der Bund mit dem Dharma.¹¹

Der Name, vollkommen rein,
wird der Geist durch Ergebenheit. (14)

In Ergebenheit erreicht man das Tor der Befreiung.¹²
In Ergebenheit gehen alle Verwandten mit.¹³

In Ergebenheit gehen die Schüler¹⁴ des Guru mit.
Nanak, keine Seelenwanderung als Bettler.

Der Name, vollkommen rein,
wird der Geist durch Ergebenheit. (15)

Die fünf erwählten Gleichen,¹⁵
auserwählt, unangefochten, am höchsten.

Die fünf erwählten Gleichen
finden Ehre am Hof.

Die fünf erwählten Gleichen,
wunderschön am königlichen Hof.

Die fünf erwählten Gleichen,
eine Meditation auf den Guru.

Trotz Sprechens nach tiefer Versenkung,
kann man die Werke des Schöpfers nicht verstehen.

Der Stier, das Dharma, Sohn des Mitgefühls.
Geduldig und den Faden haltend.¹⁶

Wer das versteht wird wahrhaftig.
Was für ein Gewicht auf diesem Stier.

Mehr Welten jenseits, mehr, noch vielmehr.
Welche Macht hält diese Last.

Die Namen der Farben, aller Arten von Seelen.
All dies wird geschrieben, unaufhaltsamer Stift.

Wüßte jemand diese Schrift zu schreiben.
Wie viel wäre da zu schreiben.

Wie viel Macht und wundervolle Form.
Was für Geschenke, wer kennt ihre Ausdehnung.

Eine Geste, ein Wort.
Und Tausende von Flüssen des Lebens entstehen.

Was spreche ich in Versenkung über die Kraft der Natur.
Nicht ein einziges Mal kann ich mich geben.

Eine gute Handlung, was Dir gefällt.
Du bist stets in Frieden und ohne Form. (16)

Zahllose Meditationen und Gesänge, unendliche Liebe.
Zahllose Verehrungen, unendliche psychische Hitze.¹⁷

Zahllose Bücher,¹⁸ freie Rezitationen der Veden.
Zahllose Yogis, leben ohne Anhaftung des Geistes.

Zahllose Hingegebene, Qualitäten, Weisheit, Reflexion.
Zahllos die Wahrhaftigen und die Gebenden.

Zahllose Helden die ihr Leben riskieren.
Zahllos die Schweigenden, ständig verbunden in Liebe.

Was spreche ich in Versenkung über die Kraft der Natur.
Nicht ein einziges Mal kann ich mich geben.

Eine gute Handlung, was Dir gefällt.
Du bist stets in Frieden und ohne Form. (17)

Zahllos die Verrückten, schrecklich blind.
Zahllos die Diebe, in verhängnisvoller Handlung.

Zahllose leben in Macht um unsterblich zu werden.
Zahllose Halsabschneider leben von Verbrechen.

Zahllose Sünder die sündigen.
Zahllose Lügner die in Lügen wandeln.

Zahllose arme Teufel die Schlechtes zu sich nehmen.
Zahllose Verleumder, auf ihrem Kopf die Bürde tragend.

Nanak, spricht in tiefer Versenkung über das Niedrige.
Nicht ein einziges Mal kann ich mich geben.

Eine gute Handlung, was Dir gefällt.
Du bist stets in Frieden und ohne Form. (18)

Zahllose Namen, zahllose Orte.
Unerreichbar, unergründlich, das Licht zahlloser Reiche.

Zahllos zu sagen, eine Bürde auf dem Kopf.

Die Silben im Klangstrom, Name und Preisung,

Weisheit, Gesänge der Tugenden.

Die Silben im Klangstrom, geschriebenes und gesprochenes Wort,
Segen und Glück auf den Kopf.

Nichts auf dem Kopf dessen der dies geschrieben.
Wir finden was bestimmt ist.

Die Schöpfung so wunderbar wie Sein Name.
Kein Ort außerhalb des Namens.

Was spreche ich in Versenkung über die Kraft der Natur.
Nicht ein einziges Mal kann ich mich geben.

Eine gute Handlung, was Dir gefällt.
Du bist stets in Frieden und ohne Form. (19)

Körper, Hand und Fuß sind schmutzig.
Mit Wasser waschen entfernt den Staub.

Die Kleidung ist vom Körper verschmutzt,
Seife gegeben um damit zu waschen.

Der Intellekt ist mit Sünden beladen.
Reinigung mit der Farbe der Liebe des Namens.

Heilige und Sünder werden nicht durch Sprechen.
Durch Handlung wird es geschrieben, nehmt und geht.

Was du säst wirst du ernten.
Nanak, durch Seinen Willen, Kommen und Gehen. (20)

Pilgerstätten, Entsagung, Gnade, Wohltätigkeit.
Falls überhaupt, ein winziges Körnchen voll Ehre.

Durch wahres Hören und Ergebenheit, Liebe im Geist.
Das Bad im inneren Tempel reinigt.

Dein sind alle Qualitäten, keine sind mein.
Ohne Qualitäten geschieht keine Hingabe.

Gegrüßt seiest Du, erstes Wort, Brahma.
Schöne Wahrheit, für immer Geist im Glück.

Welche Stunde, welche Zeit,
welcher Mond Tag, welcher Sonnen Tag?

Welche Jahreszeit, welcher Monat,

als die Schöpfung wurde?

Die Weisen haben die Stunde nicht gefunden,
sonst stünde sie in den Puraanas.

Die Islam Gelehrten haben die Zeit nicht gefunden,
sonst stünde sie im Koran.

Kein Yogi kennt Mond Tag noch Sonnen Tag,
noch Jahreszeit, noch Monat, nichts.

Wann der Schöpfer die Welt erschafft,
Er selbst, Er weiß.

Wie spreche ich, wie preise ich,
wie beschreibe ich, wie erkenne ich?

Nanak, jeder spricht und erklärt,
einer weiser als der andere.

Groß die Existenz, groß der Name,
von Ihm alles erschaffen, Sein Wille geschehe.

Nanak, wenn jemand glaubt von selbst zu wissen,
jenseits gegangen gefällt er nicht. (21)

Welten, Unterwelten, Höllen,
Hunderttausende Äther, astrale Himmel.

Am Ende, am Ende, müde des Suchens,
so sagen die Veden.

Achtzehntausend zählen die heiligen Bücher,
doch eine Realität im Innersten.

Würde jemand eine Aufzeichnung beginnen,
sein Leben würde nicht reichen.

Nanak, man sagt Er ist groß,
Er selbst kennt sich selbst. (22)

Die Betenden loben Ihn,
doch finden nicht alle Weisheit.

Ströme und Flüsse,
ergießen sich unbekannt im Ozean.

Könige, Meister, Eroberer, mit Ozeanen und Bergen

voll Reichtümern und Wohlstand.

Sind nicht dem winzigsten Wesen gleich,
das in Geist und Herz nicht vergessen hat. (23)

Kein Ende der Tugenden, Preisungen grenzenlos.
Kein Ende der Handlungen, Gaben grenzenlos.

Kein Ende des Sehens, Hören grenzenlos.
Keine Grenze erscheint, welches Mantra im Geist.

Keine Grenzen im Erschaffen der Schöpfung.
Keine Grenzen der Ausdehnung.

Viele trauern dem Ende zu.
Doch Sein Ende kann niemand finden.

Keiner kennt Sein Ende.
Je mehr gesprochen, umso mehr wird sein.

Groß ist die Existenz, hoch der Platz.
Das höchste des höchsten ist der Name.

Wird jemand so wundervoll hoch.
Ein solch Hoher wird Ihn erkennen.

Wie groß, Er selbst, Er weiß, Er selbst, Er selbst.
Nanak, Er segnet Handlung durch Seinen Blick. (24)

So viel Gnade, unmöglich aufzuschreiben.
Großer Gebender, nichts erwartest Du dafür.

Zahllose Krieger bitten um viel.
Zahllos viele in tiefer Versenkung.

Viele arme Teufel zerbrechen im Verderben.

Viele nehmen, nehmen und verleugnen.
Viele Narren essen und verschlingen.

So viele leiden, hungern, sind ständig geschlagen.
Auch dies sind Geschenke, Gebender.¹⁹

Befreit aus Gefangenschaft durch Seinen Willen.
Niemand kann mehr dazu sagen.

Wenn ein Narr versucht dazu zu sprechen.
Er weiß, er trägt die Folgen.

Er Selbst weiß, Er Selbst gibt.
Wenige, wenige sprechen davon.

Wen Er segnet mit Verdienst, Tugend und Gnade.
Nanak, das Königreich der Könige. (25)

Unermessliche Qualitäten, Geschäfte, Mysterien.
Unbezahlbare Händler, unschätzbare Schätze.

Unvergleichlich was kommt, genommen wird und geht.
Unermessliche Liebe, die Unerschöpflichen in Vereinigung.

Unvergleichliches Dharma und göttliches Reich.
Unermessliches Gewicht, unschätzbare Werte.

Unzählbare Segnungen, Geschenke, Zeichen.
Unermesslich Handlung und Gebot.

Unerschöpflich, unvergleichlich, unbeschreiblich.
Rezitierend bleiben sie in Sehnsucht verhaftet.

Sie sprechen aus den Veden, rezitieren Puraanas.
Die Gelehrten beschreiben, lehren, erklären.

Die Brahmas sprechen, die Indras²⁰ sprechen.
Die Krishnas und die Gopis sprechen.

Die Shivas sprechen, die Siddhas sprechen.
So viele sprechen die erleuchtete Buddhas wurden.

Dämonen sprechen, Götter sprechen.
Halbgötter, Engel, Hingegebene und Diener sprechen.

So viele sprechen und versuchen zu sprechen.
Viele sprechen, sprechen und verschwinden darauf.

So vieles erschaffen, Du erschaffst noch mehr.
Auch dann vermag keiner nur das geringste zu sprechen.

So großartig es Ihm gefällt, so wird es.
Nanak, der Eine Wahre weiß.

Spricht jemand Reden in Stolz, wird „Narr der Narren“
auf seiner Stirn geschrieben stehen. (26)

Welches Tor, was für ein Ort,
von wo aus Du Dich um alles kümmerst.

Unzählbar viele Klangströme erklingen,
so viele die Instrumente spielen.

So viele Lieder, aus bezaubernden Frauenstimmen,
so viele die Lieder singen.

Sie singen zu Dir, Wind, Wasser, Feuer,
der König des Dharma singt an Deinem Tor.²¹

Es singen die Engel die alles aufschreiben,²²
das Geschriebene, worüber Dharma meditiert.

Es singen Shiva, Brahma, Devi, die große Mutter,
immerzu wunderschön.

Es singen die Indras auf ihren Thronen,
mit den Halbgöttern am Tor.

Es singen Siddhas in tiefer Versenkung,
es singen Saddhus²³ in tiefer Reflexion.

Es singen Keusche, Wahrhaftige, Geduldige,
es singen starke Krieger Helden.

Es singen belesene Gelehrte, die sieben Weisen,²⁴
durch alle Zeiten mit den Veden.

Es singen Feen, Herz und Geist bezaubernd,
in Himmeln, auf Erden, in Unterwelten.

Es singen heilige Juwelen die Du geschaffen,
zusammen mit den 68 Pilgerstätten.

Es singen die tapferen, mutigen Krieger,
es singen die vier Quellen der Schöpfung.²⁵

Es singen Planeten, Sonnensysteme, Galaxien,
geschaffen, geformt, platziert, behütet.

Es singen die Dir gefallen, in Farbe und Segen der Liebe,
die Dir Hingegebenen, vom Nektar durchdrungen.

Es singen noch viel mehr, ich kann sie nicht alle erinnern,
Nanak, worüber reflektieren?

Dieser Eine, dieser Eine, immer wahr,
wahr ist die Existenz, wahr der Name und die Herrlichkeit.

Er ist jetzt, wird sein, verschwindet nicht und wird
nicht gehen, Er, der die Schöpfung erschaffen.

Farben, Farben, Arten und Formen kreiert,
Er, der Maya²⁶ erschaffen.

Erschaffen und geformt, Er betrachtet Sein Werk,
in Seiner Exzellenz.

Was Ihm gefällt wird Er erschaffen,
Niemand anderes kann gebieten.

Eroberer, König, Meister, höchste Existenz,
Nanak, bleibe und lebe in Seinem Willen. (27)

Ohringe der Geduld, Zufriedenheit, Bescheidenheit,
ebenso die Bettelschale, Meditation als Asche.²⁷

Flickentel als Tod, Körper rein und würdevoll,
Tiefer Glaube als Technik und Stab.

Die höchsten Yogis²⁸ aller Versammlungen,
erobere den Geist, gewinne die Welt.

Ich verneige mich und grüße Ihn,
verneige mich und grüße.

Ursprung, Reinheit, ohne Anfang und Ende,
unzerstörbar, durch alle Zeiten eine Form. (28)

Genuss der Weisheit, Begleiter des Mitgefühls,
in jedem Herz und Wesen fließt der Strom des Klangs.

Er selbst, Meister und Meisterschaft von allem und jedem,
Reichtum, Wunder, und andere Vergnügen.

Vereinigung, Trennung, geregelt durch die Existenz,
wie geschrieben kommen Schicksal und Bestimmung.

Ich verneige mich und grüße Ihn,
verneige mich und grüße.

Ursprung, Reinheit, ohne Anfang und Ende,
unzerstörbar, durch alle Zeiten eine Form. (29)

Die Eins und die göttliche Mutter vereinigten sich,
drei wertvolle Schüler zu zeugen.

Einer Brahma, der Schöpfer, einer Vishnu, der Erhalter,

einer Shiva, der Zerstörer.

Wie es Ihm gefällt bewegt Er die Dinge,
nach Seinem Gebot.

Er sieht, sie sehen nicht,
so großartig dieses Wunder.

Ich verneige mich und grüße Ihn,
verneige mich und grüße.

Ursprung, Reinheit, ohne Anfang und Ende,
unzerstörbar, durch alle Zeiten eine Form. (30)

Sitz im Licht aller Welten, Reiche, Systeme und Schätze.
Was immer erschaffen, einmal nur.

Erschaffen, geformt, der Schöpfer betrachtet.
Nanak, der Wahrhaftige der wahren Schöpfung.

Ich verneige mich und grüße Ihn,
verneige mich und grüße.

Ursprung, Reinheit, ohne Anfang und Ende,
unzerstörbar, durch alle Zeiten eine Form. (31)

Aus einer Zunge Hunderttausend, nochmal
Hunderttausend und Zwanzig mal Hunderttausend.

Hunderttausend mal Hunderttausend Wiederholungen
gesprochen, ein Name des Herrn.

Die Stufen auf dem Weg des Meisters,
emporsteigend die Vereinigung mit Gott.

Davon gehört aus den hohen Äthern,
eifern auch die kleinen Wesen.

Nanak, durch Seine Gnade wird es erreicht,
die Lügner prahlen mit ihren Lügen. (32)

Keine Macht zu Sprechen, keine Macht zu Schweigen.
Keine Macht zu Nehmen, keine Macht zu Geben.

Keine Macht zu Leben, keine Macht zu Sterben.
Keine Macht in weltlichen Reichen und Vermögen, Störung des Geistes.

Keine Macht zu Verstehen, Weisheit, tiefe Versenkung.
Keine Macht zu Wegen der Befreiung von der Welt.

Der Eine in dessen Hand die Macht sieht und handelt.
Nanak, nichts und niemand ist hoch oder niedrig. (33)

Tag und Nacht, Jahreszeiten, Mond Tage, Sonnen Tage.
Winde, Wasser, Feuer, Unterwelten.

Inmitten die Welt gegründet, Zufluchtsort des Dharma.

Darauf beseelte Wesen verschiedener Arten und Farben.
Deren Namen unzählbar, unendlich.

Urteil über Handlung in tiefer Versenkung.
Wahr Er Selbst, wahr Sein Hof.

Dort würdevoll die fünf erwählten Gleichen.
Durch den Blick der Gnade erhält man das Zeichen.

Unreif und reif wird dort erkannt.
Nanak, nach Hause gegangen wird es offenbar. (34)

So das Dharma in Dharam Khand,²⁹ dem Reich der
Rechtschaffenheit und des universellen Gesetzes.

Nun die Rede von Gyan Khand, dem Reich der
spirituellen Erfahrung und Weisheit.

So viele Winde, Wasser, Feuer,
so viele Krishnas und Shivas.

So viele Brahmas erschaffen Welten,
Schönheit in Formen, Farben und Kleidern.

So viele Karma Welten, Berge, so viel,
so viele die predigen und beraten.³⁰

So viele Indras, Monde, Sonnen, so viel,
so viele Sonnensysteme, Länder und Orte.

So viele Siddhas, Buddhas, Yogis, so viel,
so viele Göttinnen und Erscheinungen.

So viele Götter, Dämonen, stille Meister, so viel,
so viele Juwelen und Ozeane.

So viele Quellen der Schöpfung, so viele Sprachen
und Gebete, so viele Könige und Dynastien.

So viele Diener, Hingegebene des tiefen Verstehens,
Nanak, grenzenlos, Er ist ohne Ende. (35)

In Gyan Khand, dem Reich der spirituellen Erfahrung
und Weisheit, erstrahlt dieselbe prächtig.

Dort fließt der göttliche Strom des Klangs,
unendliche Glückseligkeit.

In Saram Khand, dem Reich der Anstrengung und
Bescheidenheit, Würde und Schönheit des Wortes.

Dort entsteht viel unübertrefflich Schönes.

Unaussprechliche Dinge.

Wer spricht, bedauert es darauf.

Dort entsteht die Fähigkeit zu wahren Hören,
Intuition und Erleuchtung des Geistes.

Dort entsteht die Weisheit des Bewusstseins
von Heiligen und spirituellen Meistern. (36)

In Karam Khand, dem Reich der Handlung,
die Macht des Wortes. Niemand sonst ist dort.

Die stärksten Krieger, Helden.
Sie sind randvoll befriedigt mit Gott gefüllt.

In voller Vereinigung absorbiert in Herrlichkeit und
Preisung. Unbeschreiblich wundervolle Dinge.

Sie sterben nicht, können nicht betrogen werden.
In deren Geist Gott lebt.

Dort leben die Hingegebenen aus vielen Welten.
Sind glückselig, der Wahre Eine in ihrem Geist.

In Sach Khand, dem Reich der Wahrheit, lebt der Formlose.
Geschaffen und Geformtes betrachtet Er und macht
mit Blick und Segen glücklich.

Dort sind Reiche, Welten, Galaxien.
Wer beschreibt, ohne Ende, ohne Ende.

Dort Lichter von Reichen, Welten, Planeten, Körpern.
Wie der Wille, so die Schöpfung.

Er sieht und erfreut sich in tiefer Kontemplation.
Nanak, das zu beschreiben ist hart wie Eisen. (37)

Enthaltbarkeit der Ofen, Geduld der Goldschmied.
Verständnis der Amboss, Weisheit das Werkzeug.

Ehrfurcht der Blasebalg, psychische Hitze das Feuer.
Liebe die Schale, in die der Nektar sich ergießt.

So entsteht Shabad, Strom des Klangs, wahre Münze.
Auf die Sein Blick und Segen fällt, kommt diese Gnade.

Nanak, der Blick und Segen des Gnädigen erhebt sie. (38)

Salok.

Luft und Atem der Guru, Wasser der Vater,
Mutter die wunderbare Erde.

Tag und Nacht Amme und Pfleger,
die ganze Welt ein Spiel.

Gutes, Schlechtes,
betrachtet im Lichte des Dharma.

Durch die eigenen Handlungen,
sind manche nah und manche fern.

Wer auf den Namen meditierte,
hat schwer und erfolgreich gearbeitet.

Nanak, ihre Gesichter leuchten rein,
und viele werden durch sie befreit. (1)

Übersetzungen und Literatur:

Guruliv Singh Khalsa, Japji of Guru Nanak, A Complete Annotated Word-By-Word Translation, Ancient Healing Ways, Eugene, USA, 1982.

Gurbachan Singh, Nitnem, Transliteration & Translation with Notes and Explanations, B. Chattar Singh Jiwan Singh, Amritsar, 10th Edition 2000. (beinhaltet im Erklärungsteil fast alle Worte in Wort-für-Wort Übersetzungen)

Harbans Singh Doabia, Sacred Nitnem, Singh Brothers, Amritsar, 23rd Edition 2002.

Dr. Sant Singh Khalsa, sämtliche Banis in Tranliteration und englischer Übersetzung als Download unter www.sikhnet.com.

Osho, The True Name (in two volumes), New Age International, New Delhi, Reprint 2003.

Sant Kirpal Singh, The Jap Ji: The Message of Guru Nanak, First published by Ruhani Satsang, Delhi, 1959. (siehe auch www.ruhanisatsangusa.org)

published by
Sat Siri Singh Khalsa

5. (überarbeitete) Auflage, Mai 2011, Southall, U.K.

sss@kundalini-khalsa.com
www.kundalini-khalsa.com

- 1 Guru ist ein Wort aus dem Sanskrit und bedeutet spiritueller oder religiöser Lehrer, Führer, Meister, Heiliger. Im Sikh Dharma wird damit das in Form von zehn Meistern und deren Wort inkarnierte Licht der göttlichen Führung bezeichnet, deren Ursprung die Erleuchtung von Guru Nanak war. Guru Gobind Singh schrieb: "Sie unterscheiden und teilen einen Guru vom anderen. Selten ist der, der weiß, dass sie in Wirklichkeit Einer waren. Wer das in seinem Herzen erkennt, erreichen Verwirklichung von Gott." Im Sikh Dharma wird das Wort Guru gewöhnlich übersetzt mit der Weg vom Dunkeln zum Licht.
- 2 Das Wort Sahib (oder Saheb) wird oft an einen Ausdruck hinten angefügt um damit besonders große Ehrerbietung zum Ausdruck zu bringen. Zum Beispiel bei Japji Sahib, Siri Guru Granth Sahib, Anandpur Sahib, Harimandir Sahib (am gebräuchlichsten bei Gebeten und Orten). Die beiden zitierten Wort-für-Wort Übersetzungen geben meistens das englische Wort Lord an, was im Deutschen am ehesten dem Wort Herr (als Anrede für Gott) entspricht. Einmal wird es auch mit King (König) und einmal mit Master (Meister) übersetzt. Im Sikh Dharma Manual des Internet Portals www.sikhnet.com findet man die Übersetzung the infinite light of the here and now, zu deutsch das unendliche Licht des hier und jetzt.
- 3 Amrit Vela (die Zeit des Nektars) sind die ambrosischen Stunden am Morgen vor der Dämmerung, die Zeit des Sadhanas. Yogi Bhajan sagte, dass diese Zeilen die gesamte Aussage des Siri Guru Granth Sahib, des heiligen Buch der Sikhs, enthalten.
- 4 Sikh Dharma und die Sprache Gurmukhi sind in einem Gebiet entstanden in dem sowohl islamische als auch hinduistische Kultur gelebt wurde, daher finden sich im Gurmukhi Einflüsse aus mehreren Sprachen wieder. Das Wort Karam (auch Karmi oder Karma) existiert sowohl im arabischen und bedeutet dort Gnade oder Segen als auch im Sanskrit wo es für das Gesetz von Ursache und Wirkung allen Handelns steht. Das spirituelle Sanskrit Wörterbuch schreibt, "Tat, Handlung, Aktivität. Karma kann verstanden werden als
 1. eine geistige oder körperliche Handlung.
 2. die Konsequenz einer geistigen oder körperlichen Handlung.
 3. die Summe allen Handelns eines Individuums in diesem oder vorangegangenen Leben.
 4. die Kette von Ursache und Wirkung.
 Das Gesetz des Karma gehört zu den Fundamenten verschiedener Traditionen und findet sich in ähnlicher Form in vielen Religionen wieder. In Kombination mit dem Prinzip der Reinkarnation versucht es zu erklären warum Menschen in unterschiedliche Lebenssituationen kommen. Krankheit und Leid sind in diesem Zusammenhang Aufgaben der Reifung, die sich die Seele gestellt hat, um den Weg zu Gott zurückzufinden. Das Gesetz des Karma beinhaltet die vollständige Verantwortung des Menschen für sein Handeln." Der Mensch hat im Prinzip die Möglichkeit zu freier Entscheidung, in den meisten Fällen besitzt er jedoch nicht genug Freiheit von inneren Zwängen und Gewohnheiten, nicht genug Mut, Kraft und Weisheit davon tatsächlich gebrauch zu machen. Wie im Spiel Lila veranschaulicht, besteht Sinn und Ziel des Lebens lediglich darin bewusst Erfahrungen zu machen und Zustände zu durchschreiten um am Ende den Weg der Seele schließen zu können und vollständiges Bewusstsein über die wahre Natur der Existenz zu erlangen. Die Regeln in diesem Spiel des Lebens können als das Gesetz des Karma angesehen werden. Yogi Bhajan sagte, der Weg den karmischen Kreislauf von Tod und Wiedergeburt zu beenden ist im Dharma zu leben, d.h. nach Regeln zu leben die das unnötige Hervorrufen von weiteren karmischen Konsequenzen verhindern (siehe auch Fußnote zu Dharma).
- 5 Tirath werden die 68 heiligen Pilgerstätten entlang des Ganges genannt. Das Baden an diesen wird von vielen Hindus als Akt der Reinigung des Karmas betrachtet und praktiziert. Guru Nanak macht an vielen Stellen Seiner Lieder darauf aufmerksam, dass äußerliche Rituale alleine keine spirituelle Wirkung haben, wenn sich nicht mit der entsprechenden inneren Hingabe und wahren göttlichen Verbindung ausgeübt werden. Gleiches sagt er im übrigen auch über das Yoga.
- 6 Diese Zeile ist die Übersetzung von Yogi Bhajan. Gewöhnlich findet man: Wen Gott nicht mit Seinem Blick segnet oder Wer nicht Gottes Blick der Gnade erfährt.
- 7 Siddhas (oder Sidh) sind Yogis die eine oder mehrere der 18 übernatürlichen Fähigkeiten (Siddhis) erworben haben. Ausführlich beschrieben in Patanjali's Sutras.
- 8 In den Puraanas, den Kommentaren zu den Veden, steht geschrieben, dass ein Stier die Welt auf seinen Hörnern trägt, ähnlich wie Atlas in der griechischen Mythologie.
- 9 Buddha heißt im Sanskrit der Erwachte oder der Erleuchtete, das Wort Buddhi heißt Unterscheidungskraft, Intelligenz, Kraft der höchsten Intuition. In der Sankhya Philosophie ist buddhi die feinste Manifestation von Prakriti, der Essenz der Materie. Das Gurmukhi Wort budh wird in den vorliegenden Übersetzungen je nach Kontext mit einem der genannten Begriffe übersetzt: Buddha, Buddhist, Erleuchtung, Intuition, Weisheit, Wissen, Intelligenz.
- 10 Yama (oder Yam) ist der Gott des Todes, der die Seelen von der Erde abholt, wenn ihre Zeit gekommen ist. Er ist der König der Toten und der Unterwelt. Yama (auf deutsch Zügel, Zügellenker) heißt auch der erste der acht Arme des Raj Yoga nach Patanjali, der das soziale Dharma beschreibt.
- 11 Dharma (oder Dharam) wird in den existierenden Übersetzungen mit Rechtschaffenheit, Gerechtigkeit, Gesetz, Wahrheit, Religion, religiöse Pflichten, göttliches Gesetz übersetzt. Das spirituelle Sanskrit Wörterbuch schreibt, "Ordnung, Gesetz, Gebot Gottes, Verhaltensregeln oder Regeln der Selbstdisziplin, Verpflichtung, Moralkodex, Rechtschaffenheit, Gerechtigkeit, Tugendhaftigkeit. Dharma ist die Form

höherer Lebensführung, die durch die zum Ziel erhobenen Ideale, durch die erreichte Entwicklungsstufe, durch die Stellung des Individuums in der Gesellschaft und die Bewusstwerdung seiner selbst und seiner Stellung bestimmt wird. Der Weg des Dharma bedeutet Rechtschaffenheit, die mit Sicherheit zu innerer Reinigung und Harmonisierung führt. Wenn irgend etwas, das mit dem Begriff Wahrheit (satya) bezeichnet werden kann, in weltliche Wirklichkeit umgesetzt wird, so nennt man es Dharma. Man kann auch sagen, dass Dharma das ist was den Menschen durch das Leben trägt, Dharma ist als göttliches Gesetz unumstößlich und beschützt jeden der Dharma beschützt." Yogi Bhajan sagte, "wo Dharma ist, ist kein Karma." (siehe Fußnote zu Karma) Und er sagte, dass Dharma nur in einer Gemeinschaft gelebt werden kann, nicht jedoch für sich alleine. Daher die Tradition des Lebens in einer spirituellen Gemeinschaft.

- 12 Das Kronchakra Sahasrara, genannt das zehnte Tor.
- 13 Findet eine Seele Befreiung und löst sich aus dem Rad der Wiedergeburten durch Tilgung allen Karmas, so heilt und befreit sie damit die Karmas der Seelen von sieben Generationen Ihrer Ahnen und Nachkommen, vor und nach ihrer Inkarnation.
- 14 Sikh heißt Suchender, Schüler, Student der Wahrheit.
- 15 Panch heißt sowohl "fünf" als auch "erwählt" im Sinne eines Rats von Weisen, der eine Gemeinschaft repräsentiert und Entscheidungen trifft. Im Punjab ist die Zahl fünf von je her von besonderer Bedeutung. Bereits zur Zeit von Guru Nanak existierte in jeder Sangat ein Rat aus fünf Erwählten. Der Name des Landes Punjab heißt Land der fünf Flüsse. Zu Vaisakhi im Jahr 1699 gaben fünf Sikhs ihren Kopf für den Guru und wurden so zu den ersten Khalsa. Guru Gobind Singh nannte sie Panch Piaare, die fünf Geliebten. In gewöhnlichen Schriften aus dem Sikh Dharma wird Panch übersetzt mit die fünf Erwählten oder Auserwählten. Yogi Bhajan übersetzte es mit die fünf Gleichen.
- 16 Nach einem weiteren mythologischen Bild hängt die Welt an einem Faden.
- 17 Tapa (oder Tap Tāo), die innere psychische Hitze, ist das Ziel von allem Yoga, Tantra, Entsagung und ähnlichen spirituellen Disziplinen. Es ist die Energie die zur ersehnten Transformation notwendig ist und mit der Karma verbrannt werden kann.
- 18 Granth (wie in Siri Guru Granth Sahib) heißt eigentlich Knoten. Gemeint ist ein Knoten des Klangstroms in Raum und Zeit in Form niedergeschriebener Worte oder eines Buches.
- 19 Diese zwei Zeilen stehen geschrieben auf dem Erinnerungs-Denkmal von Yogi Bhajan. Dies sei das Leitmotiv für sein Leben gewesen.
- 20 Indra ist der König der Götter und der Gott des Regens und des Krieges.
- 21 Der König des Dharma ist auch der König des Todes, das besungene Tor ist das Tor des Todes, das wiederum als das Kronchakra Sahasrara, das zehnte Tor interpretiert werden kann.
- 22 Nach vedischer Mythology gibt es zwei Engel names Chit (auch Chitra) und Gupat (auch Gupta), deren Aufgabe es ist die Handlungen aller Wesen aufzuschreiben. Dies soll den Prozess des Karmas veranschaulichen. Zum Zeitpunkt des Todes wird Dharam, der König des Todes und der Gerechtigkeit, über unsere Handlungen urteilen woraus sich die Bedingungen und Aufgaben für das nächste Leben ergeben. Eine andere Übersetzungsmöglichkeit beschreibt Chit als das Bewusstsein und Gupat als das Un- oder Unterbewusstsein. Yogi Bhajan betonte dass wir es selbst sind die zum Zeitpunkt unseres Todes über unsere Handlungen urteilen und damit die Folgen für weitere Inkarnationen bestimmen. Daher kann das ganze Leben als eine Vorbereitung auf den Tod gesehen werden, um Vergebung und Mitgefühl mit uns selbst zu entwickeln.
- 23 Ein Saddhu ist ein dem Weltlichen entsagender, tugendhaft lebender Weiser, Hingeebener, Mönch, Heiliger. Oftmals anzutreffen ohne Kleidung, die Haut mit Asche eingerieben, und ohne festen Wohnsitz den Ganges auf-und-ab-pilgernd.
- 24 Die Rakhīsar (die sieben Weisen, Seher oder Rishis) haben nach der Hindu Mythologie die Veden gemäß dem Diktat von Brahma aufgeschrieben.
- 25 Nach einer vedischen Theorie gibt es vier Quellen der Schöpfung: andaj (aus dem Ei), jeraj (aus der Gebärmutter), setaj (aus dem Schweiß) und utabhaj (aus der Erde).
- 26 Maya bedeutet nach dem Spirituellen Sanskrit Wörterbuch, "Täuschung, Illusion, Schein. Das schöpferische Prinzip hegte den allerersten Wunsch sich zu vervielfältigen und in Universum auszudehnen. Maya ist die faszinierende, irreführende Täuschung, welche die tatsächlich unwirkliche, bedingte Natur mit ihrer verführerischen Manigfaltigkeit als letztendliche Wirklichkeit erscheinen lässt. Es ist die Illusion aus einer zugrundeliegenden Unwissenheit, die verlockende Täuschung das Unwirkliche als das Wirkliche anzusehen, das Vergängliche für ewig zu halten. Maya ist ein Bewusstseinsphänomen, das Ergebnis einer mangelhaften Wahrnehmung, denn die Schöpfung ist in ihrer innersten Essenz göttlich und eins, das begrenzte Bewusstsein hingegen bindet sich an den Aspekt der Vielfalt. So kann man sagen, dass Maya eine Mischung aus Wirklichkeit und Täuschung ist. Die Wirklichkeit ist die göttliche Präsenz und Einheit, die Täuschung ist die Vielfalt. Die kosmische Illusion Maya ist eine Realität die letztendlich auch zu Gott gehört, sie kann daher nicht aus eigener Anstrengung alleine überwunden werden, Gottes Gnade ist notwendig."
- 27 In der Zeit als Guru Nanak das Japji komponierte hatten die Yogis gewisse Angewohnheiten und Erkennungsmerkmale. Eines davon war das Tragen von schweren Ohrringen über deren Wirkung

verschiedenes geschrieben steht. Ausserdem hatten sie die Angewohnheit ihre nackte Haut mit der Asche der Verbrennungsplätze einzureiben um sich selbst und andere an die Vergänglichkeit des Körpers zu erinnern. Weiterhin trugen sie gewöhnlich bei sich: eine Bettelschale, einen Flickermantel (wenn überhaupt), einen Wanderstab (oft in Form des Treshula, Shiva's Dreizack), etc.

- 28 Es gab damals 12 verschiedene Sekten von Yogis. Āī Panthī wurde als die höchste erachtet. Sie betrachteten alle menschlichen Wesen als ihre Freunde und kannten keine Diskriminierung nach Kasten, Geschlecht oder Hautfarbe. Niemand der beitreten wollte wurde abgelehnt.
- 29 Guru Nanak spricht im Japji von fünf Reichen bzw. Ebenen. Im folgenden sind diese nochmal in der Reihenfolge vom höchsten (1.) bis zum niedrigsten (5.) aufgezählt: 1. Sach Khand, das Reich der Wahrheit. 2. Karam Khand, das Reich des Karma, dem Gesetz von Ursache und Wirkung allen Handelns, sowie das Reich der Gnade und des Segens in dem alles Karma verbrannt wird. 3. Saram Khand, dem Reich der Bescheidenheit und Freude sowie der spirituellen Anstrengung, Praxis und Errungenschaft. 4. Gyan Khand, dem Reich der spirituellen Erfahrung und Weisheit. 5. Dharam Khand, das Reich des Dharma, des Wegs der Rechtschaffenheit und Gerechtigkeit, der spirituellen und religiösen Pflichten, des Lebens im Einklang mit dem allem innewohnende und universell wirkenden göttlichen Gesetz.
- 30 Dhū (oder Dhruva, Dharu Bhagat) war ein fünfjähriger Junge, der durch Hingabe an seinen Meister selbst ein Meister wurde.