

Ree Man

Guru Gobind Singh, S. 709 Dasam Granth

Ree man eh bidh joog kamaa-o

Oh mein Geist, praktiziere Yoga auf diese Weise:

Singii saatsch akapaṭ kanṭhalaa

Lass die Wahrheit dein Horn sein, Aufrichtigkeit deine Halskette,

Dhi-aan bibhuut charaa-o

Und Meditation die Asche, die du auf deinen Körper aufträgst.

Taatii gaho aatam bas kar kii

Fange die brennenden Flammen des Geistes und übe mit deiner Seele (deinem Selbst), still zu sitzen;

Bhitchhaa naam adhaarang

Lass die Seele (das Selbst) die Almosenschale sein, in der du das süße Naam sammelst, und dies wird die einzige Unterstützung sein, die du jemals brauchen wirst.

Baajee param taar tat har koo

Der Höchste Spieler von allen spielt die Schöpfung als ein Instrument. Konzentriere dich auf diese Realität, denn dort ist Gott;

Upajää raag rasaanang

Aus diesem Bewusstsein erwächst die süße Essenz des Raag

Ughaṭää taan tarang rang

Wellen von Melodien und Liebe erheben sich und fließen durch dich hindurch;

At gi-aan giit bandhaanang

Verbinde dich mit dem Lied und der Erkenntnis Gottes.

Tschhak tschhak rahee deev daanav mun

Die Töpferscheibe des Universums dreht sich und erschafft die Energien von Engeln, Dämonen und Weisen;

Tschhak tschhak bayoom bivaanang

Finde tiefe Zufriedenheit in deinem Inneren während du in der Meditation verbleibst und werde in einem göttlichen Triumphwagen in den Himmel getragen.

Aatam upadees bhees sanjam koo

Unterweise und kleide dich mit Selbstkontrolle;

Jaap so ajapaa jaapää

Meditiere bis ins Unendliche, bis du meditierst, ohne zu meditieren.

Sadaa rahää kantschan sii kaayaa

Auf diese Weise soll dein Körper für immer golden bleiben,

Kaal na kabahuu(n) byaapää

Und der Tod soll sich dir niemals nähern.

