



# Anand Sahib

**A journey towards Spirituality  
(Russian)**

# Ананд Сахиб Anand Sahib

A journey towards Spirituality

<b>Ананд Сахиб</b> .....	3-42
Anand Sahib	
<b>МОЛИТВА</b> .....	43-51
Aardas - Prayers	
<b>Философия сикхов</b> .....	52-54
Philosophy of Sikhs.....	55-56
<b>Значимость тюрбана для сикхов</b> .....	57-58
Importance of Sikh Turban.....	59-60
<b>Роль женщин в сикхизме</b> .....	61-64
Role of Women in Sikhism.....	65-67
<b>Гуру Грантх Сахиб о смирении</b> .....	68-68
Guru Granth Sahib on Humility.....	69-69
Journey towards Spirituality.....	70-70

This is Service of Sikh Volunteers

Visit SikhBookClub.com for thousands of Free downloadable Sikh books. For Free copies email [walnut@gmail.com](mailto:walnut@gmail.com)

Publisher: SikhBookClub.Com  
3811 Schaefer Ave, Suite B  
chino, Ca 91710,USA

# Ананд Сахиб ( Anand Sahib)

---

**Ананд Сахиб:** эта гурбани является частью Нитнем (молитвы), которые сикхи читают по утрам. Эта гурбани была написана гуру Амар Дасом (третий сикхский <https://www.sikhiwiki.org/index.php/Guruguru>) и является частью пяти гурбани, которые ежедневно читаются сикхами. Гурбани начинается на странице 917 и заканчивается на странице 922 священного текста Гуру Грантх Сахиб. Говорят, что человек, который посвященно, внимательно и с пониманием проговаривает эту священную гурбани ежедневно, способен достичь ананд (абсолютное счастье или блаженство).

Ананд Сахиб также поется на всех религиозных церемониях сикхов: будь то свадьба или прощание с умершим. Благодаря прекрасному тексту и милости гуру Амар Даса разум и душа истинного сикха остаются стойкими и целеустремленными во всех жизненных обстоятельствах. Человек, разум которого наполнен нектаром Наама, всегда с радостью принимает сладкую волю Господа во всех жизненных ситуациях: и в сезоны взлетов, и в сезоны падений; и в сезоны боли, и в сезоны радости. Разум такого человека всегда наполнен разумом гуру и пропитан Наамом и нектаром гурбани; он безоговорочно принимает хукам (повеление) Всемогущего. И дукх (боль), и сукх (радость) являются неразделимыми для сикхского поклонника, который предан гуру.

## Ананд: блаженство, благословение и любовь

---

Блаженство, Ананд и любовь к возлюбленному Сатгуру — странный и таинственный феномен. Именно эта божественно-блаженная Ананд исходит из уст гуру Амар Даса. Любовь гуру к его возлюбленному Сатгуру, которая и подарила нам Ананд Сахиб, вспыхивает подобно успокаивающему дождю во время жаркого летнего дня. Священная Ананд Сахиб — это вечное благословение для всего человечества. Эта гурбани окутывает, увлекает, переполняет и захватывает человека. Безупречный разум гуру полностью наполняет человека. Он полностью охватывает и овладевает всеми способностями и чувствами истинного поклонника и открывает Ему и Его творению шлюзы чистой любви (парам). Человек полностью погружается в этот океан блаженства.

Никакое мирское счастье и никакая отрада не способны сравниться с блаженством от познания Наама, которое дарует милость и встреча с возлюбленным Сатгуру; никакие мирские печали и страдания не могут нарушить равновесие и поколебать это блаженство, потому что, как только человек погружается в это блаженство, он полностью преодолевает все приятные и неприятные сферы жизненного опыта.

Гуру Амар Дас невероятным образом описывает высшее блаженство, вкусить и достичь которое возможно лишь при встрече со святым истинным гуру.

В момент высшего блаженства все небесные музыканты, нимфы и феи объединились, чтобы воспеть славу Господу и Сатгуру. Все небесные солисты и раги присоединились к этой симфонии самозабвения и погрузились в это состояние непрерывного веселья.

Все видимые земные радости исчезают в момент смерти. Мимолетные радости и утехи этого мира исчезают, как только смерть забирает тело. Но истинную Ананд/блаженство, которую даровал Сатгуру, не может победить даже смерть. Она — это садеви сукх, вечная радость, бесконечное и высшее небесное состояние, истинная любовь к вечности. Она неизменна, она всегда рядом.

Погрузившись в Ананд, человек поднимается над притворностью. Ананд не похожа на мирские утехи или радости. От мирских целей она также не зависит. Ананд — часть блаженства атам (душа, первобытная сила). Она не ослабевает, когда приходят невзгоды. Во всех жизненных ситуациях она не изнемогает. Она сильнее, чем утехи и боль, радость и печаль. Погрузившись в Ананд, человек погружается в Господа; каждое мгновение своей земной жизни он ощущает, созерцает и переживает лишь вечное присутствие Господа.

**Ссылка: [www.sikhiwiki.org](http://www.sikhiwiki.org)**

# Anand sahib

---

**Anand Sahib:** This Bani is part of the Nitnem (prayers) which are read by Sikhs in the morning. This Bani was written by Guru Amar Das Ji, the third Guru of the Sikhs and forms part of the 5 Banis that are recited daily by Sikhs. The Bani appears on pages 917 to 922 of Guru Granth Sahib, the Sikh Holy Scripture. It is said that the person who recites this Holy Bani daily with dedication, attention, and comprehension, will achieve Anand (Complete Happiness or Bliss) in life.

Anand Sahib is also chanted at all religious ceremonies of the Sikhs, irrespective of the nature of event, whether it is a marriage or death. In the beautiful composition and with the Grace of Sri Guru Amar Das Ji, the mind and soul of a true Sikh remains steadfast and goal oriented in all circumstances of life. In an awakened mind, intoxicated with the Nectar of Naam, one is always tuned with the Sweet Will of the Lord in all the ups and downs of life, in pain and pleasure alike. His is a mind which is ever luminous with Guru Consciousness and is in perpetual intoxication of Naam and Amrit Bani, accepting without question the Hukam of the Almighty. All Dukh (Pain) and Sukh (Pleasure) appear as one to the devoted Sikh of the Guru.

## Anand: Bliss, blessing and Love

---

Bliss, Anand, and Love of the Beloved Satguru is a strange and mysterious phenomenon. It is this Supreme Blissful Anand which flows from the mouth of Sri Guru Amar Das Ji. The Guru's Love with His Beloved Satguru that has inspired the Anand Sahib, bursts out like showers of soothing rain in the overpowering heat of the mid-summer sun. This is indeed an Eternal Blessing in the shape of the Holy Anand Sahib, for the whole of mankind for all times to come. This Bani is completely enveloping, engulfing, overwhelming, and gripping in its nature and effect. Pure Guru Consciousness totally takes over. It completely encircles and grips all the faculties and senses of a true lover and opens the floodgates of Pure Love (Param) for Him and His Creation. One remains totally immersed in this Ocean of Bliss.

Having tasted the Nectar of Divine Bliss in meeting the Beloved Satguru and having tasted the Naam Ras by Satguru's Grace, no worldly happiness and pleasure is comparable to a fraction of this Bliss and no worldly sorrows and affliction can unbalance and shake this Bliss because once one is submerged in this Bliss, one completely transcends all pleasant and unpleasant dimensions of the living experience.

Sri Guru Amar Das Ji most wonderfully expresses the Supreme Bliss experienced, enjoyed, and attained in begetting, finding, and meeting the Holy True Guru.

In this hour of Supreme Bliss, all celestial musicians, nymphs, and fairies have rushed forth in joining and singing the Glory of the Lord and Satguru. All celestial singers and Raags have joined in this symphony of ecstasy and captured this state of continuous rapture.

All seeming earthly joys of the world disappear and vanish at the time of death. The fleeting joys and pleasures of the world abruptly end up with the death of the body. But True Anand/Bliss blessed by Satguru survives even death. It is 'Sadeevi Sukh', Perpetual Joy, Infinite and Supreme Heavenly state, True Affection for Eternity; Never changing; Always there.

Merged in this Anand, one rises far above all dualities. This Anand is different from the worldly pleasures or joy. It is also not dependent on worldly objects. This Anand pertains to the Bliss of the Atam (Soul, Primal energy). It does not diminish in adversity. It is perpetual in all the ups and downs of life. This Anand transcends pleasure and pain, joy and sorrow. Merged in this Anand, one is actually merged in the Lord, and he feels, beholds, and experiences only the Eternal Presence of the Lord every moment of his earthly life.

**Ref: [www.sikhiwiki.org](http://www.sikhiwiki.org)**

ਰਾਮਕਲੀ ਮਹਲਾ ੩ ਅਨੰਦੁ

raamkalee mehlaa 3 anand

Raag Raamkalee, Third Guru, Anand ~ The Song Of Bliss:

Раг Раамкали, третий Гуру, Ананд ~ Песнь блаженства:

ੴ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥

ik-o<sup>N</sup>kaar satgur parsaad.

One eternal God, realized by the grace of the True Guru:

Единый и вечный Бог, открывшийся по милости истинного гуру:

ਅਨੰਦੁ ਭਇਆ ਮੇਰੀ ਮਾਏ ਸਤਿਗੁਰੂ ਮੈ ਪਾਇਆ ॥

anand bha-i-aa mayree maa-ay satguroo mai paa-i-aa.

O' my mother, a state of bliss has welled up within me

because I have met the True Guru.

О, мать моя, я исполнился блаженства, ведь встретил истинного гуру.

ਸਤਿਗੁਰੁ ਤ ਪਾਇਆ ਸਹਜ ਸੇਤੀ ਮਨਿ ਵਜੀਆ ਵਾਧਾਈਆ ॥

satgur ta paa-i-aa sahj saytee man vajee-aa vaaDhaa-ee-aa.

Upon meeting the True Guru, I am in a state of intuitive peace and poise as if a joyous melody is vibrating in my mind.

Встреча с истинным гуру подарила мне необъяснимый покой и самообладание. Кажется, будто радостная мелодия звучит в моей голове.

ਰਾਗ ਰਤਨ ਪਰਵਾਰ ਪਰੀਆ ਸਬਦ ਗਾਵਣ ਆਈਆ ॥

raag raṭan parvaar paree-aa sabad gaavan aa-ee-aa.

It appears as if the jewel-like musical measures along with their fairy-like consorts have come to sing the praises of God.

Словно такты, подобны драгоценностям, вместе со своими сказочными инструментами пришли прославить Бога.

ਸਬਦੇ ਤ ਗਾਵਹੁ ਹਰੀ ਕੇਰਾ ਮਨਿ ਜਿਨੀ ਵਸਾਇਆ ॥

sabdo ta gaavhu haree kayraa man jinee vasaa-i-aa.

Let us Sing the praises of God along with those who have enshrined God in their mind and are fully delighted.

Давайте прославим Бога вместе с теми, кто хранит Его в своих мыслях и радуется о Нем.

ਕਰੈ ਨਾਨਕੁ ਅਨੰਦੁ ਹੋਆ ਸਤਿਗੁਰੂ ਮੈ ਪਾਇਆ ॥੧॥

kahai naanak anand ho-aa satguroo mai paa-i-aa. ||1||

Nanak says, I am in bliss, because I have met the True Guru. ||1||

Нанак говорит: «Я испытываю чувство блаженства, ведь я встретил истинного гуру». ||1||

ਏ ਮਨ ਮੇਰਿਆ ਤੂ ਸਦਾ ਰਹੁ ਹਰਿ ਨਾਲੇ ॥

ay man mayri-aa too sadaa rahu har naalay.

O' my mind, always remain attuned to God.

Разум мой, всегда внимай словам Господа.

ਹਰਿ ਨਾਲਿ ਰਹੁ ਤੂ ਮੰਨ ਮੇਰੇ ਦੁਖ ਸਭਿ ਵਿਸਾਰਣਾ ॥

har naal rahu too man mayray dookh sabh visaarna.

O' my mind, remain focused on God; He shall eradicate all the sorrows.

Разум мой, всегда держи свой взгляд на Боге; Он уберет все скорби.

ਅੰਗੀਕਾਰੁ ਓਹੁ ਕਰੇ ਤੇਰਾ ਕਾਰਜ ਸਭਿ ਸਵਾਰਣਾ ॥

angeekaar oh karay tayraa kaaraj sabh savaarna.

He shall always help you and shall accomplish all your tasks.

Он всегда придет на помощь и исполнит все твои поручения.

ਸਭਨਾ ਗਲਾ ਸਮਰਥੁ ਸੁਆਮੀ ਸੇ ਕਿਉ ਮਨਹੁ ਵਿਸਾਰੇ ॥

sabhnaa galaa samrath su-aamee so ki-o manhu visaaray. Why do you forsake that Master-God from your mind who is capable of doing everything?

Почему ты отвергаешь Того Бога и Господа,  
Которому подвладно все?

ਕਰੈ ਨਾਨਕੁ ਮੰਨ ਮੇਰੇ ਸਦਾ ਰਹੁ ਹਰਿ ਨਾਲੇ ॥੨॥

kahai naanak man mayray sadaa rahu har naalay. ||2||

Nanak says: O' my mind, always remain focused on God. ||2||

Нанак говорит: «Разум мой, всегда  
держи свой взгляд на Боге». ||2||

ਸਾਚੇ ਸਾਹਿਬਾ ਕਿਆ ਨਾਹੀ ਘਰਿ ਤੇਰੈ ॥

saachay saahibaa ki-aa naahee ghar tayrai.

O' eternal God, what is there which is not in Your celestial home?

Вечный Господь, что есть такого, чего нет в Твоем небесном доме?



ਘਰਿ ਤ ਤੇਰੈ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਹੈ ਜਿਸੁ ਦੇਹਿ ਸੁ ਪਾਵਏ ॥

ghar ta tayrai sabh kichh hai jis deh so paav-ay.

Everything is under Your control, but only that person receives whom You give yourself.

Все находится под Твоим контролем, но получает лишь тот, кому Ты открываешь Себя.

ਸਦਾ ਸਿਫਤਿ ਸਲਾਹ ਤੇਰੀ ਨਾਮੁ ਮਨਿ ਵਸਾਵਏ ॥

sadaa sifata salaah tayree naam man vasaava-ay.

Then, he always sings Your praises, and enshrines Your Name in the mind.

Познав Тебя, такой человек всегда будет петь Тебе хвалу и имя Твое хранить в своем разуме.

ਨਾਮੁ ਜਿਨ ਕੈ ਮਨਿ ਵਸਿਆ ਵਾਜੇ ਸਬਦ ਘਨੇਰੇ ॥

naam jin kai man vasi-aa vaajay sabad ghanayray.

The divine melody of the Shabad vibrates in the mind where dwells Naam.

Божественная мелодия шабада звучит в разуме, в котором обитает Наам.

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਸਚੇ ਸਾਹਿਬ ਕਿਆ ਨਾਹੀ ਘਰਿ ਤੇਰੈ ॥੩॥

khai naanak sachay saahib ki-aa naahee ghar tayrai. ||3||

Nanak says, O' the True Master, what is there that You don't have?

Нанак говорит: «Истинный Господь, что есть такого, чего у Тебя нет?»

ਸਾਚਾ ਨਾਮੁ ਮੇਰਾ ਆਧਾਰੇ ॥

saachaa naam mayraa aaDhaaro.

The eternal Naam is my only support.

Вечный Наам — моя единственная опора.

ਸਾਚੁ ਨਾਮੁ ਅਧਾਰੁ ਮੇਰਾ ਜਿਨਿ ਭੁਖਾ ਸਭਿ ਗਵਾਈਆ ॥

saach naam aDhaar mayraa jin bhukhaa sabh gavaa-ee-aa.

The True Name is my only support which has eliminated all my greed.

Истинное имя — моя единственная опора, избавившая меня от жадности.

ਕਰਿ ਸਾਂਤਿ ਸੁਖ ਮਨਿ ਆਇ ਵਸਿਆ ਜਿਨਿ ਇਛਾ ਸਭਿ ਪੁਜਾਈਆ ॥

kar saa<sup>N</sup>t sukh man aa-ay vasi-aa jin ichhaa sabh pujaa-ee-aa.

Bringing peace and tranquility, Naam has manifest eternal in my heart and it has fulfilled all my desires.

Подарив мне мир и покой, Наам показал вечное в моем сердце и исполнил все мои желания.

ਸਦਾ ਕੁਰਬਾਣੁ ਕੀਤਾ ਗੁਰੂ ਵਿਟਹੁ ਜਿਸ ਦੀਆ ਏਹਿ ਵਡਿਆਈਆ ॥

sadaa kurbaan keetaa guroo vitahu jis dee-aa ayhi vadi-aa-ee-aa.  
I am forever dedicated to the Guru, who possesses such glory and greatness.  
Я всегда буду верен славному и великому гурю.

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਸੁਣਹੁ ਸੰਤਹੁ ਸਬਦਿ ਧਰਹੁ ਪਿਆਰੇ ॥

khai naanak sunhu santahu sabad Dharahu pi-aaro.  
Nanak says: Listen O' saints, enshrine in your heart the love for the Guru's word.  
Нанак говорит: «Слушайте, о святые, храните в моем сердце любовь к слову гурю».

ਸਾਚਾ ਨਾਮੁ ਮੇਰਾ ਆਧਾਰੇ ॥੪॥

saachaa naam mayraa aaDhaaro. ||4||  
The Eternal Naam is the support of my life. ||4||  
Вечный Наам — опора моей жизни. ||4||

ਵਾਜੇ ਪੰਚ ਸਬਦ ਤਿਤੁ ਘਰਿ ਸਭਾਰੈ ॥

vaajay panch sabad tit ghar sabhaagai.  
That blessed heart feels as if the five primal sounds vibrating in there.  
Благословенное сердце чувствует, будто в нем пульсируют пять первичных звуков.

ਘਰਿ ਸਭਾਰੈ ਸਬਦ ਵਾਜੇ ਕਲਾ ਜਿਤੁ ਘਰਿ ਧਾਰੀਆ ॥

ghar sabhaagai sabad vaajay kalaa jit ghar Dhaaree-aa.  
O' God, that blessed heart, in which You have instilled Your power, feels the divine music being played continuously.  
Господь, то благословенное сердце, которое Ты наделил Своей силой, всегда слышит божественную музыку.

ਪੰਚ ਦੂਤ ਤੁਧੁ ਵਸਿ ਕੀਤੇ ਕਾਲੁ ਕੰਟਕੁ ਮਾਰਿਆ ॥

panch doot tuDh vas keetaa kaal kankak maari-aa.  
You have brought under control that person's all the five demons ( lust, anger, greed, attachment, and ego), and have removed his fear of death.  
Ты взял под контроль все пять демонов того человека (похоть, гнев, жадность, привязанность и гордыню) и избавил его от страха смерти.

ਪੁਰਿ ਕਰਮਿ ਪਾਇਆ ਤੁਧੁ ਜਿਨ ਕਉ ਸਿ ਨਾਮਿ ਹਰਿ ਕੈ ਲਾਗੇ ॥

Dhur karam paa-i-aa tuDh jin ka-o se naam har kai laagay.

Only those people focused on God's Name, in whose destiny You have put the blessings of Naam from the very beginning.

Лишь человек, чей взгляд устремлен на Господа, чья судьба изначально благословенна благословениями Наама.

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਤਹ ਸੁਖੁ ਹੋਆ ਤਿਤੁ ਘਰਿ ਅਨਹਦ ਵਾਜੇ ॥੫॥

kahai naanak tah sukh ho-aa tit ghar anhad vaajay. ||5||

Nanak says, in that mind peace prevails as if the melody of continuous Divine music is being played. ||5||

Нанак говорит: «В разуме такого человека царит покой, подобен непрерывному звучанию божественной мелодии. ||5||

ਸਾਚੀ ਲਿਵੈ ਬਿਨੁ ਦੇਹ ਨਿਮਾਣੀ ॥

saachee livai bin dayh nimaanee.

Without the true longing for God, this human body is completely helpless.

Без истинного стремления к Господу человеческое тело совершенно беспомощно.

ਦੇਹ ਨਿਮਾਣੀ ਲਿਵੈ ਬਾਝਹੁ ਕਿਆ ਕਰੇ ਵੇਚਾਰੀਆ ॥

dayh nimaanee livai baajhahu ki-aa karay vaychaaree-aa.

Without the true longing for God, what can this helpless body do?

Что может это беспомощное тело без истинного стремления к Господу?

ਤੁਧੁ ਬਾਝੁ ਸਮਰਥ ਕੇਇ ਨਾਹੀ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਿ ਬਨਵਾਰੀਆ ॥

tuDh baajh samrath ko-ay naahee kirpaa kar banvaaree-aa.

O' Master of the universe, no one except You is omnipotent; please bestow mercy.

Господь всей Вселенной, только Ты один всемогущий; прошу, даруй милость.

ਏਸ ਨਉ ਹੋਰੁ ਥਾਉ ਨਾਹੀ ਸਬਦਿ ਲਾਗਿ ਸਵਾਰੀਆ ॥

ays na-o hor thaa-o naahee sabad laag savaaree-aa.

Except You this body has no other support, it can be embellished only by attuning to the Guru's Word.

Ты — единственная опора этому телу, украсить его может лишь слово гуру.

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਲਿਵੈ ਬਾਝਹੁ ਕਿਆ ਕਰੇ ਵੇਚਾਰੀਆ ॥੬॥

kahai naanak livai baajhahu ki-aa karay vaychaaree-aa. ||6||  
Nanak says, without the love for God, what can this helpless body do? ||6||  
Что может это беспомощное тело без любви Божьей? ||6||

ਆਨੰਦੁ ਆਨੰਦੁ ਸਭੁ ਕੇ ਕਹੈ ਆਨੰਦੁ ਗੁਰੂ ਤੇ ਜਾਣਿਆ ॥

aanand aanand sabh ko kahai aanand guroo tay jaani-aa.  
Everyone talks of bliss; but bliss is known only through the Guru.  
Все говорят о блаженстве, но познать его можно лишь через гуру.

ਜਾਣਿਆ ਆਨੰਦੁ ਸਦਾ ਗੁਰ ਤੇ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰੇ ਪਿਆਰਿਆ ॥

jaani-aa aanand sadaa gur tay kirpaa karay pi-aari-aa.  
O' my dear friends, only when the Guru shows his grace, one comes to know about the  
real bliss from the Guru.  
О, мои дорогие друзья, лишь милость гуру может даровать человеку  
истинное блаженство.

ਕਰਿ ਕਿਰਪਾ ਕਿਲਵਿਖ ਕਟੇ ਗਿਆਨ ਅੰਜਨੁ ਸਾਰਿਆ ॥

kar kirpaa kilvikh katay gi-aan anjan saari-aa.  
Granting His Grace, the Guru destroys all his sins and blesses him with the healing  
ointment of spiritual wisdom.  
Даруя свою милость, гуру разрушает все грехи человека и помазывает  
его целебным бальзамом духовной мудрости.

ਅੰਦਰਹੁ ਜਿਨ ਕਾ ਮੋਹੁ ਤੁਟਾ ਤਿਨ ਕਾ ਸਬਦੁ ਸਚੈ ਸਵਾਰਿਆ ॥

andrahu jin kaa moh tuta tin kaa saba sachai savaari-aa.  
Those who eradicate attachment for the worldly things from within, their life is  
embellished by the Eternal God.  
Жизнь человека, который побеждает свою привязанность к мирским  
вещам, находится под покровом вечного Господа.

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਏਹੁ ਅਨੰਦੁ ਹੈ ਆਨੰਦੁ ਗੁਰ ਤੇ ਜਾਣਿਆ ॥੭॥

kahai naanak ayhu anand hai aanand gur tay jaani-aa. ||7||  
Nanak says, this is the true bliss and this kind of bliss can only be known through the  
Guru. ||7||  
Нанак говорит: «Это и есть истинное блаженство и познать подобное  
блаженство возможно лишь через гуру».

ਬਾਬਾ ਜਿਸੁ ਤੂ ਦੇਹਿ ਸੇਈ ਜਨੁ ਪਾਵੈ ॥

baabaa jis too deh so-ee jan paavai.

O' my God, only that person to whom You give, receives this bliss.

Господь мой, блаженство обретает лишь тот, кого Ты лично избираешь.

ਪਾਵੈ ਤ ਸੇ ਜਨੁ ਦੇਹਿ ਜਿਸ ਨੇ ਹੋਰਿ ਕਿਆ ਕਰਹਿ ਵੇਚਾਰਿਆ ॥

paavai ta so jan deh jis no hor ki-aa karahi vaychaari-aa.

Yes, he alone receives this gift of bliss, unto whom You give it; otherwise what can the helpless creatures do?

Да, лишь избранный Тобою, обретает дар блаженства. Разве беспомощное создание может сделать что-либо без Твоей помощи?

ਇਕਿ ਭਰਮਿ ਭੂਲੇ ਫਿਰਹਿ ਦਹ ਦਿਸਿ ਇਕਿ ਨਾਮਿ ਲਾਗਿ ਸਵਾਰਿਆ ॥

ik bharam bhoolay fireh dah dis ik naam laag savaari-aa.

There are some who, deluded by doubt, keep wandering in all the ten directions, but there are others whose life You embellish by attaching them to Naam.

Одни, обманутые сомнениями, продолжают скитаться по всем десяти направлениям, другим же Ты помог познать Наам.

ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਮਨੁ ਭਇਆ ਨਿਰਮਲੁ ਜਿਨਾ ਭਾਣਾ ਭਾਵਏ ॥

gur parsadee man bha-i-aa nirmal jinaa bhaanaa bhaav-ay.

By the Guru's Grace, the mind of those becomes immaculate, to whom Your Will is pleasing.

По милости гуру разум тех, кому угодна Твоя воля, очищается.

ਕਰੈ ਨਾਨਕੁ ਜਿਸੁ ਦੇਹਿ ਪਿਆਰੇ ਸੇਈ ਜਨੁ ਪਾਵਏ ॥੮॥

kahai nanak jis deh pi-aaray so-ee jan paav-ay. ||8||

Nanak says: O' God, he alone receives this gift of bliss onto whom You bestow it.

Нанак говорит: «Господь мой, лишь избранный Тобою способен получить дар блаженства».

ਆਵਹੁ ਸੰਤ ਪਿਆਰਿਹੇ ਅਕਥ ਕੀ ਕਰਹ ਕਹਾਣੀ ॥

aavhu sant pi-aariho akath kee karah kahaanee.

Come O' dear saints, let us reflect on the virtues of the indescribable God.

О, дорогие святые, давайте поразмышляем о величии чрезвычайного Господа.

ਕਰਹ ਕਹਾਣੀ ਅਕਥ ਕੇਰੀ ਕਿਤੁ ਦੁਆਰੈ ਪਾਈਐ ॥

karah kahaanee akath kayree kit du-aarai paa-ee-ai.

Let us talk about that indescribable God, and think about the way in which He can be realized.

Давайте поговорим о чрезвычайном Господе и поразмышляем о путях познания Его.

ਤਨੁ ਮਨੁ ਧਨੁ ਸਭੁ ਸਉਪਿ ਗੁਰ ਕਉ ਹੁਕਮਿ ਮੰਨਿਐ ਪਾਈਐ ॥

tan man Dhan sabh sa-up gur ka-o hukam mani-ai paa-ee-ai.

God can be realized by surrendering our body, mind, wealth, and everything to the Guru and by obeying his command.

Если мы подчиним свои тела, разум, богатство и все, что у нас есть, гуру и начнем исполнять его наставления, то сможем познать Господа.

ਹੁਕਮੁ ਮੰਨਿਹੁ ਗੁਰੂ ਕੇਰਾ ਗਾਵਹੁ ਸਚੀ ਬਾਣੀ ॥

hukam mannihu guroo kayraa gaavhu sachee baanee.

O' saintly people, obey the Guru's Command, and sing the praises of God

О, святой народ, подчинись повелениям гуру и воспой хвалу Богу.

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਸੁਣਹੁ ਸੰਤਹੁ ਕਥਿਹੁ ਅਕਥ ਕਹਾਣੀ ॥੯॥

khai naanak sunhu santahu kathihu akath kahaanee. ||9||

Nanak says, listen O' saints, reflect on the virtues of the Indescribable God. ||9||

Нанак говорит: «О, святые, размышляйте о величии чрезвычайного Бога».

ਏ ਮਨ ਚੰਚਲਾ ਚਤੁਰਾਈ ਕਿਨੈ ਨ ਪਾਇਆ ॥

ay man chanchlaa chaturaa-ee kinai na paa-i-aa.

O fickle mind, through cleverness, no one has ever realized God.

О, непостоянный разум, ум еще ни одному человеку не помог познать Бога.

ਚਤੁਰਾਈ ਨ ਪਾਇਆ ਕਿਨੈ ਤੂ ਸੁਣਿ ਮੰਨ ਮੇਰਿਆ ॥

chaturaa-ee na paa-i-aa kinai too sun man mayri-aa.

O' my mind, listen, nobody has ever realized God through cleverness

Разум мой, послушай, ум еще ни одному человеку не помог познать Бога.

ਏਹ ਮਾਇਆ ਮੋਹਣੀ ਜਿਨਿ ਏਤੁ ਭਰਮਿ ਭੁਲਾਇਆ ॥

ayh maa-i-aa moh<sub>nee</sub> jin ay<sub>t</sub> bharam bhulaa-i-aa.

This Maya is so fascinating; which has strayed all in doubt

Эта майя так чудесна; она отбросила все сомнения.

ਮਾਇਆ ਤ ਮੋਹਣੀ ਤਿਨੈ ਕੀਤੀ ਜਿਨਿ ਠਗਉਲੀ ਪਾਈਆ ॥

maa-i-aa ta moh<sub>nee</sub> tinai kee<sub>tee</sub> jin thag-ulee paa-ee-aa.

This fascinating Maya has been created by the same God who has also administered this deceiving potion of worldly illusion to the mortals.

Эта чудесная майя была создана тем же Господом, Который даровал смертным этот обманчивый эликсир мирской иллюзии.

ਕੁਰਬਾਣੁ ਕੀਤਾ ਤਿਸੈ ਵਿਟਹੁ ਜਿਨਿ ਮੋਹੁ ਮੀਠਾ ਲਾਇਆ ॥

kurbaan<sub>u</sub> kee<sub>taa</sub> tisai vitahu jin moh meeth<sub>aa</sub> laa-i-aa.

I dedicate myself to God who has made attachment to Maya so sweet.

Я посвящаю себя Господу, благодаря Которому любовь к майя стала такой сладкой.

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਮਨ ਚੰਚਲ ਚਤੁਰਾਈ ਕਿਨੈ ਨ ਪਾਇਆ ॥੧੦॥

kahai naanak man chanchal cha<sub>t</sub>uraa-ee kinai na paa-i-aa. ||10||

Nanak says, O my mercurial mind, no one has realized God through cleverness. ||10||

Нанак говорит: «О, мой непостоянный разум, ум еще ни одному человеку не помог познать Господа». ||10||

ਏ ਮਨ ਪਿਆਰਿਆ ਤੂ ਸਦਾ ਸਚੁ ਸਮਾਲੇ ॥

ay man pi-aari-aa too sadaa sach samaalay.

O' my dear mind, always remember the eternal God with love and devotion.

О, мой дорогой разум, пусть твои мысли о Господе всегда будут наполнены любовью и повиновением.

ਏਹੁ ਕੁਟੰਬੁ ਤੂ ਜਿ ਦੇਖਦਾ ਚਲੈ ਨਾਹੀ ਤੇਰੈ ਨਾਲੇ ॥

ayhu kutamb<sub>u</sub> too je day<sub>kh</sub>-daa chalai naahee tayrai naalay.

This family which you see shall not go along with you after death.

Семья, которую ты видишь сейчас, не будет с тобой после смерти.

ਸਾਥਿ ਤੇਰੈ ਚਲੈ ਨਾਹੀ ਤਿਸੁ ਨਾਲਿ ਕਿਉ ਚਿਤੁ ਲਾਈਐ ॥

saath tayrai chalai naahee tis naal ki-o chit laa-ee-ai.

Why do you emotionally attach yourself to that which is not going to accompany you in the end?

Почему ты эмоционально привязываешься к тому, с чем в конце пути придется расстаться?

ਐਸਾ ਕੰਮੁ ਮੂਲੇ ਨ ਕੀਚੈ ਜਿਤੁ ਅੰਤਿ ਪਛੋਤਾਈਐ ॥

aisaa kamm moolay na keechai jit ant pachhotaa-ee-ai.

Never do such a deed at all, for which you will repent in the end.

Никогда не совершай поступков, за которые в конце пути придется раскаиваться.

ਸਤਿਗੁਰੂ ਕਾ ਉਪਦੇਸੁ ਸੁਣਿ ਤੂ ਹੋਵੈ ਤੇਰੈ ਨਾਲੇ ॥

satguroo kaa updays sun too hovai tayrai naalay.

Listen to the teachings of the True Guru, which will remain with you forever.

Внимай учению истинного гуру, который не оставит тебя никогда.

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਮਨ ਪਿਆਰੇ ਤੂ ਸਦਾ ਸਚੁ ਸਮਾਲੇ ॥੧੧॥

kahai naanak man pi-aaray too sadaa sach samaalay. ||11||

Nanak says, O' my dear mind, always lovingly remember the eternal God. ||11||

Нанак говорит: «О, мой дорогой разум, всегда с любовью вспоминай о вечном Господе». ||11||

ਅਗਮ ਅਗੋਚਰਾ ਤੇਰਾ ਅੰਤੁ ਨ ਪਾਇਆ ॥

agam agocharaa tayraa ant na paa-i-aa.

O' unfathomable and unperceivable God, nobody has ever found Your limit.

О, непостижимый и неосязаемый Господь, еще никому не удалось полностью Тебя познать.

ਅੰਤੋ ਨ ਪਾਇਆ ਕਿਨੈ ਤੇਰਾ ਆਪਣਾ ਆਪੁ ਤੂ ਜਾਣਹੇ ॥

anto na paa-i-aa kinai tayraa aapnaa aap too jaanhay.

Yes, no one has found Your limits and only You know Yourself.

Именно так, еще никому не удалось полностью познать Тебя — лишь Ты один Себя знаешь.



ਜੀਅ ਜੰਤ ਸਭਿ ਖੇਲੁ ਤੇਰਾ ਕਿਆ ਕੇ ਆਖਿ ਵਖਾਣਏ ॥

jee-a jant̄ sabh̄ khayl̄ tayraa ki-aa ko aakh̄ vakhaana-ay.

All living beings and creatures are Your play; how can anyone describe You?  
В Своей руке Ты держишь все творение, как же ему описать Тебя?

ਆਖਹਿ ਤ ਵੇਖਹਿ ਸਭੁ ਤੂਹੈ ਜਿਨਿ ਜਗਤੁ ਉਪਾਇਆ ॥

aakhahi ta vaykheh sabh̄ toohai jin jagat̄ upaa-i-aa.

It is You who has created this world, it is You who speak through every living being and take care of them.

Именно Ты создал этот мир, именно Ты говоришь через каждое живое творение, именно Ты о нем заботишься.

ਕਰੈ ਨਾਨਕੁ ਤੂ ਸਦਾ ਅਗੰਮੁ ਹੈ ਤੇਰਾ ਅੰਤੁ ਨ ਪਾਇਆ ॥੧੨॥

kahai naanak̄ too sadaa agamm̄ hai tayraa ant̄ na paa-i-aa. ||12||

Nanak says, O' God! You are always incomprehensible and nobody has ever found the limit of Your virtues. ||12||

Нанак говорит: «Господь! Тебя невозможно постичь, еще никому не удалось полностью постичь Твое величие.

ਸੁਰਿ ਨਰ ਮੁਨਿ ਜਨ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਖੋਜਦੇ ਸੁ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਗੁਰ ਤੇ ਪਾਇਆ ॥

sur nar mun jan amrit̄ khojday so amrit̄ gur tay paa-i-aa.

The angels and sages search for the ambrosial Nectar; but this nectar is only obtained from the Guru.

Ангелы и святые пытаются отыскать божественный нектар, но дать его может лишь гуру.

ਪਾਇਆ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਗੁਰਿ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕੀਨੀ ਸਚਾ ਮਨਿ ਵਸਾਇਆ ॥

paa-i-aa amrit̄ gur kirpaa keenee sachaa man vasaa-i-aa.

The one upon whom the Guru has shown his mercy has received the nectar of Naam because he has enshrined the eternal God in his mind.

Нектар Наама способен получить лишь тот, к кому гуру проявил свою милость за то, что тот сохранил в своем разуме вечного Господа.

ਜੀਅ ਜੰਤ ਸਭਿ ਤੁਧੁ ਉਪਾਏ ਇਕਿ ਵੇਖਿ ਪਰਸਣਿ ਆਇਆ ॥

jee-a jant̄ sabh̄ tuDh̄ upaa-ay ik vaykh̄ parsan̄ aa-i-aa.

O' God, all living beings are created by You; many people on seeing the Guru come before him to seek his blessings.

Господь, Ты создал все живое; многие люди приходят к гуру, чтобы он благословил их.

ਲਬੁ ਲੇਭੁ ਅਹੰਕਾਰੁ ਚੂਕਾ ਸਤਿਗੁਰੂ ਭਲਾ ਭਾਇਆ ॥

lab lobh aha<sup>N</sup>kaar chookaa satguroo bhalaa bhaa-i-aa.

Their greed and egotism is dispelled, and the True Guru seems pleasing.

Их жадность и эгоизм рассеиваются, и это радует гуру.

ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਲੱਭ ਲੇਭ ਤੇ ਅਹੰਕਾਰ ਚੂਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ।

ਕਰੈ ਨਾਨਕੁ ਜਿਸ ਨੇ ਆਪਿ ਤੁਠਾ ਤਿਨਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਗੁਰ ਤੇ ਪਾਇਆ ॥੧੩॥

kahai naanak jis no aap tuthaa tin amrit gur tay paa-i-aa. ||13||

Nanak says, only the one upon whom God has become gracious, have received the nectar of Naam from the Guru. ||13||

Нанак говорит: «Лишь тот, кто взыскал милость в глазах Господа, способен получить от гуру нектар Наама».

ਭਗਤਾ ਕੀ ਚਾਲ ਨਿਰਾਲੀ ॥

bhagtaa kee chaal niraalee.

The lifestyle of the devotees is unique and distinct.

Образ жизни поклонника уникален и отличается от образа жизни обычного человека.

ਚਾਲਾ ਨਿਰਾਲੀ ਭਗਤਾਹ ਕੇਰੀ ਬਿਖਮ ਮਾਰਗਿ ਚਲਣਾ ॥

chaalaa niraalee bhagtaah kayree bikhham maarag chalṇaa.

Yes, the devotees' lifestyle is unique and distinct; they follow the most difficult path.

Именно так, образ жизни поклонника уникален и отличается от образа жизни обычного человека; он не ищет легких путей.

ਲਬੁ ਲੇਭੁ ਅਹੰਕਾਰੁ ਤਜਿ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਬਹੁਤੁ ਨਾਹੀ ਬੋਲਣਾ ॥

lab lobh aha<sup>N</sup>kaar taj trisnaa bahut naahee bolṇaa.

They renounce greed, egotism and worldly desires; they do not talk much about themselves.

Он свободен от жадности, эгоизма и мирских желаний; он мало говорит о себе.

ਖੰਨਿਅਹੁ ਤਿਖੀ ਵਾਲਹੁ ਨਿਕੀ ਏਤੁ ਮਾਰਗਿ ਜਾਣਾ ॥

khanni-ahu tikhee vaalahu nikee ayt maarag jaṇaa.

The path they follow in life is sharper than a two-edged sword, and finer than a hair (arduous and challenging).

Его жизненный путь острее обоюдоострого меча и тоньше волоска (сложный и наполненный вызовами).

ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਜਿਨੀ ਆਪੁ ਤਜਿਆ ਹਰਿ ਵਾਸਨਾ ਸਮਾਣੀ ॥

gur parsaa<sup>dee</sup> jinee aap <sup>t</sup>jaji-aa har vaasnaa samaa<sup>ṅ</sup>ee.

By the Guru's grace, those who have shed their self-conceit; their desire for maya  
vanishes in God's remembrance

По милости гуру Господь забывает о стремлении к майя тех, кто  
освободились от гордыни.

ਕਰੈ ਨਾਨਕੁ ਚਾਲ ਭਗਤਾ ਜੁਗਹੁ ਜੁਗੁ ਨਿਰਾਲੀ ॥੧੪॥

kahai naanak chaal bhag<sup>t</sup>aa jugahu jug niraalee. ||14||

Nanak says, age after age the lifestyle of God's devotees has remained unique and  
distinct. ||14||

Нанак говорит: «Образ жизни поклонников Божьих всегда был уникален  
и отличался от образа жизни обычных людей». ||14||

ਜਿਉ ਤੂ ਚਲਾਇਹਿ ਤਿਵ ਚਲਹ ਸੁਆਮੀ ਹੋਰੁ ਕਿਆ ਜਾਣਾ ਗੁਣ ਤੇਰੇ ॥

ji-o too chala<sup>a</sup>-ihi tiv chalah su-aamee hor ki-aa ja<sup>a</sup>ṅaa guṅ tayray.

O' Master-God, as You wish, Your creatures conduct themselves accordingly; I do not  
know any more about Your Virtues.

Бог и Господь, Твое творение поступает благоразумно; я не знаю ничего  
более о Твоем величии.

ਜਿਵ ਤੂ ਚਲਾਇਹਿ ਤਿਵੈ ਚਲਹ ਜਿਨਾ ਮਾਰਗਿ ਪਾਵਹੇ ॥

jiv too chala<sup>a</sup>-ihi tivai chalah jinaa maarag paavhay.

On whatever path You put us, we conduct ourselves as per You wish.

Какой бы путь Ты для нас не избрал, мы будем поступать благоразумно.

ਕਰਿ ਕਿਰਪਾ ਜਿਨ ਨਾਮਿ ਲਾਇਹਿ ਸਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਸਦਾ ਧਿਆਵਹੇ ॥

kar kirpaa jin naam laa-ihi se har har sa<sup>d</sup>aa Dhi-aavhay.

Showing mercy, whom You attune to Naam, they always lovingly remember You.

Человек, чьи пути Ты по милости направил к Нааму, всегда с любовью  
вспоминает о Тебе.

ਜਿਸ ਨੇ ਕਥਾ ਸੁਣਾਇਹਿ ਆਪਣੀ ਸਿ ਗੁਰਦੁਆਰੈ ਸੁਖੁ ਪਾਵਹੇ ॥

jis no katha<sup>a</sup> suṅaa-ihi aap<sup>ṅ</sup>ee se gur<sup>d</sup>u-aarai su<sup>k</sup>h paavhay.

Those to whom You recite the divine words of Your praises, enjoy peace through the  
Guru in the holy congregation.

Те, кому Ты произносишь божественные слова Своей хвалы,  
наслаждаются миром, исходящим от гуру в святом собрании.

ਕਰੈ ਨਾਨਕੁ ਸਚੇ ਸਾਹਿਬ ਜਿਉ ਭਾਵੈ ਤਿਵੈ ਚਲਾਵਰੇ ॥੧੫॥

kahai naanak sachay saahib ji-o bhaavai tivai chalaavahay. ||15||

Nanak says, O' eternal God, as You wish, You make the creatures conduct themselves accordingly. ||15||

Нанак говорит: «О, вечный Господь, Ты повелеваешь Своему творению поступать благоразумно.

ਏਹੁ ਸੋਹਿਲਾ ਸਬਦੁ ਸੁਹਾਵਾ ॥

ayhu sohilaa sabad suhaavaa.

This song of bliss is the most beautiful Divine Word.

Эта песнь блаженства — самое прекрасное божественное слово.

ਸਬਦੇ ਸੁਹਾਵਾ ਸਦਾ ਸੋਹਿਲਾ ਸਤਿਗੁਰੂ ਸੁਣਾਇਆ ॥

sabdo suhaavaa sadaa sohilaa satguroo sunaa-i-aa.

The true Guru has recited this eternal song of joy, which is embellished with the Divine Word.

Эту вечную песнь радости, наполненную божественным словом, произнес истинный гуру.

ਏਹੁ ਤਿਨ ਕੈ ਮੰਨਿ ਵਸਿਆ ਜਿਨ ਧੁਰਹੁ ਲਿਖਿਆ ਆਇਆ ॥

ayhu tin kai man vasi-aa jin Dharahu likhi-aa aa-i-aa.

This song of bliss is enshrined in the minds of those who are so predestined.

Эта песнь блаженства увековечена в разуме избранных.

ਇਕਿ ਫਿਰਹਿ ਘਨੇਰੇ ਕਰਹਿ ਗਲਾ ਗਲੀ ਕਿਨੈ ਨ ਪਾਇਆ ॥

ik fireh ghanayray karahi galaa galee kinai na paa-i-aa.

Many mortals wander around, boasting about their shallow knowledge, but nobody has ever realized God and received bliss by mere talks.

Многие смертные, блуждая по свету, хвастаются своими поверхностными знаниями, но разговоры так никому и не помогли познать Господа и обрести блаженство.

ਕਰੈ ਨਾਨਕੁ ਸਬਦੁ ਸੋਹਿਲਾ ਸਤਿਗੁਰੂ ਸੁਣਾਇਆ ॥੧੬॥

kahai naanak sabad sohilaa satguroo sunaa-i-aa. ||16||

Nanak says that the true Guru has recited the bliss giving Divine Word. ||16||

Нанак говорит, что истинный гуру произнес божественное слово, дарующее блаженство.

ਪਵਿਤੁ ਹੋਏ ਸੇ ਜਨਾ ਜਿਨੀ ਹਰਿ ਧਿਆਇਆ ॥

pavit ho-ay say janaa jinee har Dhi-aa-i-aa.

The life of those devotees have become pure, who have meditated on God.

Жизнь поклонников, размышляющих о Господе, очистилась.

ਹਰਿ ਧਿਆਇਆ ਪਵਿਤੁ ਹੋਏ ਗੁਰਮੁਖਿ ਜਿਨੀ ਧਿਆਇਆ ॥

har Dhi-aa-i-aa pavit ho-ay gurmukh jinee Dhi-aa-i-aa.

Yes, those who have lovingly meditated on God through the Guru have become immaculate.

Именно так, те, кто размышлял о Господе через гуру, очистились от своих грехов.

ਪਵਿਤੁ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਕੁਟੰਬ ਸਹਿਤ ਸਿਉ ਪਵਿਤੁ ਸੰਗਤਿ ਸਬਾਈਆ ॥

pavit maataa pitaa kutamb sahit si-o pavit sangat sabaa-ee-aa.

Their mother, father, their families, and all those who come in their contact have been sanctified.

Их матери, отцы, семьи и все причастные к ним были освящены.

ਕਹਦੇ ਪਵਿਤੁ ਸੁਣਦੇ ਪਵਿਤੁ ਸੇ ਪਵਿਤੁ ਜਿਨੀ ਮੰਨਿ ਵਸਾਇਆ ॥

kahday pavit sunday pavit say pavit jinee man vasaa-i-aa.

God's Name is such a source of bliss that those who utter and those who listen become pure. Those who enshrine it within their minds also become immaculate.

Имя Господа есть истинный источник блаженства; произносящие Его имя и слушающие Его наставления, очищаются от своих грехов. Те, кто хранит имя Его в своем разуме также становятся безгрешными.

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਸੇ ਪਵਿਤੁ ਜਿਨੀ ਗੁਰਮੁਖਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਧਿਆਇਆ ॥੧੭॥

kahai naanak say pavit jinee gurmukh har har Dhi-aa-i-aa. ||17||

Nanak says that, all those who have meditated on God's Name have become pure.

||17||

Нанак говорит, что все, кто размышляют о имени Господа, очищаются от своих грехов.

ਕਰਮੀ ਸਹਜੁ ਨ ਉਪਜੈ ਵਿਣੁ ਸਹਜੈ ਸਹਸਾ ਨ ਜਾਇ ॥

karmee sahj na oopjai vin sahjai sahsaa na jaa-ay.

State of intuitive poise doesn't well up through ritualistic deeds, and without intuitive poise, skepticism does not depart.

Ритуальные действия не способствуют улучшению интуитивного равновесия, а без него скептицизм одолеть невозможно.

ਨਹ ਜਾਇ ਸਹਸਾ ਕਿਤੈ ਸੰਜਮਿ ਰਹੇ ਕਰਮ ਕਮਾਏ ॥

nah jaa-ay sahsaa kitai sanjam rahay karam kamaa-ay.

People have given up after trying all kinds of deeds, because skepticism does not depart by mere ritualistic deeds.

Испробовав всевозможные действия, люди сдались, ведь обычные ритуалы не способны победить скептицизм.

ਸਹਸੈ ਜੀਉ ਮਲੀਣੁ ਹੈ ਕਿਤੁ ਸੰਜਮਿ ਧੋਤਾ ਜਾਏ ॥

sahsai jee-o maleen hai kit sanjam Dhotaa jaa-ay.

The mind is polluted by skepticism; how can it be cleansed?

Как же очистить разум, оскверненный скептицизмом?

ਮੰਨੁ ਧੋਵਹੁ ਸਬਦਿ ਲਾਗਹੁ ਰਹਿ ਸਿਉ ਰਹਹੁ ਚਿਤੁ ਲਾਇ ॥

man Dhovahu sabad laagahu har si-o rahhu chit laa-ay.

Clean your mind by attuning to the Guru's word, and keep your consciousness focused on God.

Настройтесь на слово гуру и продолжайте взирать на Господа.

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਸਹਜੁ ਉਪਜੈ ਇਹੁ ਸਹਸਾ ਇਵ ਜਾਇ ॥੧੮॥

khai naanak gur parsaadee sahj upjai ih sahsaa iv jaa-ay. ||18||

Nanak says, by Guru's Grace intuitive poise wells up, and this skepticism is dispelled.

||18||

Нанак говорит: «Милость гуру помогает интуитивному равновесию возрастать, благодаря чему скептицизм и рассеивается.

ਜੀਅਹੁ ਮੈਲੇ ਬਾਹਰਹੁ ਨਿਰਮਲ ॥

jee-ahu mailay baahrahu nirmal.

Some people, outwardly appear to be pure but their minds are filthy with vices.

Внешне некоторые люди кажутся непорочными, но их разум осквернен.

ਬਾਹਰਹੁ ਨਿਰਮਲ ਜੀਅਹੁ ਤ ਮੈਲੇ ਤਿਨੀ ਜਨਮੁ ਜੂਐ ਹਾਰਿਆ ॥

baahrahu nirmal jee-ahu ta mailay tinee janam joo-ai haari-aa.

Yes, those who are outwardly pure and polluted within, have lost their human life in this game.

Жизнь тех, кто непорочен внешне, но осквернен внутри, потеряна.

ਏਹ ਤਿਸਨਾ ਵਡਾ ਰੋਗੁ ਲਗਾ ਮਰਣੁ ਮਨਹੁ ਵਿਸਾਰਿਆ ॥

ayh tisnaa vadaa rog lagaa maran manhu visaari-aa.

They are afflicted with the terrible disease of worldly desires, and have forsaken even the thought of death from their minds.

Их поразила ужасная болезнь мирских желаний, а в разуме не осталось и мысли о смерти.

ਵੇਦਾ ਮਹਿ ਨਾਮੁ ਉਤਮੁ ਸੇ ਸੁਣਹਿ ਨਾਹੀ ਫਿਰਹਿ ਜਿਉ ਬੇਤਾਲਿਆ ॥

vaydaa meh naam utam so suneh naahee fireh ji-o baytaali-aa.

In the Vedas, God's Name has been declared supreme, but they don't listen to this advice and keep on wandering like ghosts.

В Ведах говорится, что имя Господа превыше всего, но они не прислушиваются к этому напутствию и продолжают блуждать, как призраки.

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਜਿਨ ਸਚੁ ਤਜਿਆ ਕੂੜੇ ਲਾਗੇ ਤਿਨੀ ਜਨਮੁ ਜੂਐ ਹਾਰਿਆ ॥੧੯॥

kahai naanak jin sach taji-aa koorhay laagay tinee janam joo-ai haari-aa. ||19||

Nanak says, those who forsake Truth (God) and cling to falsehood (Maya), have lost their human life in this game. ||19||

Нанак говорит, что те, кто не принимают Истину (Господа), потеряют свою жизнь.

ਜੀਅਹੁ ਨਿਰਮਲ ਬਾਹਰਹੁ ਨਿਰਮਲ ॥

jee-ahu nirmal baahrahu nirmal.

Those who are pure from inside and immaculate from outside as well.

Те, кто непорочен внешне, но грешен внутри, также потеряют свою жизнь.

ਬਾਹਰਹੁ ਤ ਨਿਰਮਲ ਜੀਅਹੁ ਨਿਰਮਲ ਸਤਿਗੁਰ ਤੇ ਕਰਣੀ ਕਮਾਣੀ ॥

baahrahu ta nirmal jee-ahu nirmal satgur tay karnee kamaanee.

Those who have learned their conduct and way of life from the true Guru, yes they are pure from inside and immaculate from outside.

Поступающие же благоразумно и живущие жизнью, угодной гуру, непорочны и внутри, и снаружи.

ਕੂੜ ਕੀ ਸੇਇ ਪਹੁਚੈ ਨਾਹੀ ਮਨਸਾ ਸਚਿ ਸਮਾਣੀ ॥

koorh kee so-ay pahuchai naahee mansaa sach samaanee.

Not even an iota of falsehood touches them and their desires for Maya end in devotional worship.

Ни одна йота фальши не коснется их, а их стремление к майя завершиться праведным поклонением.

ਜਨਮੁ ਰਤਨੁ ਜਿਨੀ ਖਟਿਆ ਭਲੇ ਸੇ ਵਣਜਾਰੇ ॥

janam raṭan jinee khati-aa bhalay say vanjaaray.

Best are the traders of Naam, who have achieved the purpose of human life by earning the wealth of Naam.

Избранными есть торговцы Наама, которым удалось достичь цели человеческой жизни, заслужив богатство Наама.

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਜਿਨ ਮੰਨੁ ਨਿਰਮਲੁ ਸਦਾ ਰਹਹਿ ਗੁਰ ਨਾਲੇ ॥੨੦॥

kahai naanak jin man nirmal sadaa rahoh gur naalay. ||20||

Nanak says, those whose mind is pure, always remain focused on the Guru's word. ||20||

Нанак говорит: «Разум непорочных всегда внимает слову Господа». ||20||

ਜੇ ਕੇ ਸਿਖੁ ਗੁਰੂ ਸੇਤੀ ਸਨਮੁਖੁ ਹੋਵੈ ॥

jay ko sikh guroo saytee sanmukh hovai.

If any disciple wants to become truly faithful to the Guru.

Ученик, истинно желающий служить гуру,

ਹੋਵੈ ਤ ਸਨਮੁਖੁ ਸਿਖੁ ਕੋਈ ਜੀਅਹੁ ਰਹੈ ਗੁਰ ਨਾਲੇ ॥

hovai ta sanmukh sikh ko-ee jee-ahu rahai gur naalay.

Yes, if any disciple wants to become faithful to the Guru, then he has to follow the Guru's teachings sincerely)

должен истинно соблюдать его учение.

ਗੁਰ ਕੇ ਚਰਨ ਹਿਰਦੈ ਧਿਆਏ ਅੰਤਰ ਆਤਮੈ ਸਮਾਲੇ ॥

gur kay charan hirdai Dhi-aa-ay antar aatmai samaalay.

He should contemplate on the Guru's teachings and enshrine them in the inner conscience.

Такой ученик должен размышлять об учении гуру и хранить его в своем разуме.



ਆਪੁ ਛਡਿ ਸਦਾ ਰਹੈ ਪਰਣੈ ਗੁਰ ਬਿਨੁ ਅਵਰੁ ਨ ਜਾਣੈ ਕੋਏ ॥

aap chhad sadaa rahai parnai gur bin avar na jaanai ko-ay.

Renouncing self-conceit, such a person should always depend on the Guru, and except for the Guru, should not follow anybody else for spiritual guidance.

Отрекшись от гордыни, он должен всегда полагаться на гуру и возрастая духовно лишь под его руководством.

ਕਰੈ ਨਾਨਕੁ ਸੁਣਹੁ ਸੰਤਹੁ ਸੇ ਸਿਖੁ ਸਨਮੁਖੁ ਹੋਏ ॥੨੧॥

kahai nanak sunhu santahu so sikh sanmukh ho-ay. ||21||

Nanak says, listen, O Saints: such a disciple turns toward the Guru with sincere faith, and becomes faithful to the Guru. ||21||

Нанак говорит: «О, святые, такой ученик обращается к гуру с искренней верой; он верен гуру». ||21||

ਜੇ ਕੋ ਗੁਰ ਤੇ ਵੇਮੁਖੁ ਹੋਵੈ ਬਿਨੁ ਸਤਿਗੁਰ ਮੁਕਤਿ ਨ ਪਾਵੈ ॥

jay ko gur tay vaimukh hovai bin satgur mukat na paavai.

If someone turns away from the Guru's word, without following the True Guru's teachings, he shall not find liberation from Maya.

Человек, не соблюдающий слово гуру и не придерживающийся учению истинного гуру, не может освободиться от майа.

ਪਾਵੈ ਮੁਕਤਿ ਨ ਹੋਰ ਥੈ ਕੋਈ ਪੁਛਹੁ ਬਿਬੇਕੀਆ ਜਾਏ ॥

paavai mukat na hor thai ko-ee puchhahu bibaykee-aa jaa-ay.

One can never find liberation from the bond of Maya anywhere else; go and ask the wise ones about this.

Нет иного пути к свободе от оков майа; спросите у мудрецов.

ਅਨੇਕ ਜੂਨੀ ਭਰਮਿ ਆਵੈ ਵਿਣੁ ਸਤਿਗੁਰ ਮੁਕਤਿ ਨ ਪਾਏ ॥

anayk joonee bharam aavai vin satgur mukat na paa-ay.

Such a person wanders through countless births, but without following the True Guru's teachings, he shall not find liberation from the bonds of Maya.

Такой человек может прожить множество жизней, но если не будет соблюдать учение истинного гуру, не сможет освободиться от оков майа.

ਫਿਰਿ ਮੁਕਤਿ ਪਾਏ ਲਾਗਿ ਚਰਣੀ ਸਤਿਗੁਰੁ ਸਬਦੁ ਸੁਣਾਏ ॥

fir mukat̄ paa-ay laag charṇee satguroo sabad̄ sunaa-ay.

Liberation from the bonds of Maya is received only by coming to the Guru's refuge, because only the true Guru teaches the righteous way in life through Divine Word.

Лишь покров гуру способен даровать свободу от оков майя, ведь истинный гуру, опираясь на священное слово, учит праведным путям.

ਕਰੈ ਨਾਨਕੁ ਵੀਚਾਰਿ ਦੇਖਹੁ ਵਿਣੁ ਸਤਿਗੁਰ ਮੁਕਤਿ ਨ ਪਾਏ ॥੨੨॥

kahai nanak vichaar dekhu vin satgur mukat̄ na paa-ay. ||22||

Nanak says, contemplate this and see, that without the True Guru's word, one does not receive liberation from the bonds of Maya. ||22||

Нанак говорит: «Задумайтесь и осознайте, что лишь слово истинного гуру способно даровать свободу от оков майя».

ਆਵਹੁ ਸਿਖ ਸਤਿਗੁਰੁ ਕੇ ਪਿਆਰਿਹੇ ਗਾਵਹੁ ਸਚੀ ਬਾਣੀ ॥

aavhu sikh satguroo kay pi-aariho gaavhu sachee baṇee.

O beloved disciples of the True Guru, come and sing the Guru's Divine Words.

О, возлюбленные ученики истинного гуру, придите и воспойте священные слова гуру.

ਬਾਣੀ ਤ ਗਾਵਹੁ ਗੁਰੁ ਕੇਰੀ ਬਾਣੀਆ ਸਿਰਿ ਬਾਣੀ ॥

baṇee ta gaavhu guroo kayree baṇee-aa sir baṇee.

Sing the Divine words, the supreme words (Bani) of all, uttered by the Guru.

Пойте священные слова, самые важные слова (бани), которые изрек гуру.

ਜਿਨ ਕਉ ਨਦਰਿ ਕਰਮੁ ਹੋਵੈ ਹਿਰਦੈ ਤਿਨਾ ਸਮਾਣੀ ॥

jin ka-o nadar karam hovai hirdai tinaa samaṇee.

These Divine Words uttered by the Guru get enshrined in the heart of those who are blessed with God's glance of grace.

Эти священные слова, изреченные гуру, остаются в сердцах тех, кому Господь даровал Свою благодать.

ਪੀਵਹੁ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਸਦਾ ਰਹਹੁ ਹਰਿ ਰੰਗਿ ਜਪਿਹੁ ਸਾਰਿਗਪਾਣੀ ॥

peevhu amrit̄ sadā rahhu har rang japihu saarigpaṇee.

Partake the Ambrosial Nectar of Naam, remain imbued with God's Love forever, and meditate on God with loving devotion.

Вкушайте священный нектар Наама, пребывайте в любви Господа и с любовью размышляйте о Нем.

ਕਰੈ ਨਾਨਕੁ ਸਦਾ ਗਾਵਹੁ ਏਹ ਸਚੀ ਬਾਣੀ ॥੨੩॥

kahai nanak sadaa gaavhu ayh sachee baṅee. |23|

Nanak says, forever sing these Divine hymns uttered by the Guru forever. ||23||

Нанак говорит: «Всегда пойте эти священные гимны, которые изрек гуру».

ਸਤਿਗੁਰੂ ਬਿਨਾ ਹੋਰ ਕਚੀ ਹੈ ਬਾਣੀ ॥

satguroo binaa hor kachee hai baṅee.

The words uttered by anyone other than the True Guru are false.

Слова, которые не от гуру, являются ложью.

ਬਾਣੀ ਤ ਕਚੀ ਸਤਿਗੁਰੂ ਬਾਝਹੁ ਹੋਰ ਕਚੀ ਬਾਣੀ ॥

baṅee ta kache satguru baajhahu hor kachi baṅee.

Yes, without being uttered or approved by the true Guru, all other hymns are false.

Именно так, истинными являются лишь те гимны, которые изрек или одобрил истинный гуру.

ਕਹਦੇ ਕਚੇ ਸੁਣਦੇ ਕਚੇ ਕਚੀ ਆਖਿ ਵਖਾਣੀ ॥

kahday kachay sunday kachay kachee<sup>N</sup> aakh vakhaanee.

False are the reciters, false are the listeners, and false are those who discourse on false Bani.

Лжецами являются и читающие ложные бани, и слушающие их, и рассуждающие над ними.

ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਿਤ ਕਰਹਿ ਰਸਨਾ ਕਹਿਆ ਕਛੂ ਨ ਜਾਣੀ ॥

har har nit karahi rasnaa kahi-aa kachhoo na jaanee.

They may continually recite God's Name with their tongues, but they do not understand what they are reciting.

Они могут неумоимо повторять имя Господа, но они не способны понять читаемого.

ਚਿਤੁ ਜਿਨ ਕਾ ਹਿਰਿ ਲਇਆ ਮਾਇਆ ਬੋਲਨਿ ਪਏ ਰਵਾਣੀ ॥

chit jin kaa hir la-i-aa maa-i-aa bolan pa-ay ravaanee.

Their conscious has been deceived by Maya, they are just reciting words without any understanding.

Их разум был обманут майя — они просто повторяют слова.

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਸਤਿਗੁਰੂ ਬਾਝਹੁ ਹੋਰ ਕਚੀ ਬਾਣੀ ॥੨੪॥

kahai nanak satguru baajhahu hor kachi baanee. ||24||

Nanak says that without being uttered or approved by the true Guru, all other Baani (word) is false. ||24||

Нанак говорит: «Если бани (слово) не было изречено или одобрено истинным гуру, оно не является истинной». ||24||

ਗੁਰ ਕਾ ਸਬਦੁ ਰਤੰਨੁ ਹੈ ਹੀਰੇ ਜਿਤੁ ਜੜਾਉ ॥

gur kaa sabad ratann hai heeray jit jarhaa-o.

The Word of the Guru is like a priceless gift studded with the virtues of God.

Слово гуру подобно драгоценному дару, украшенному Господом.

ਸਬਦੁ ਰਤਨੁ ਜਿਤੁ ਮੰਨੁ ਲਾਗਾ ਏਹੁ ਹੋਆ ਸਮਾਉ ॥

sabad ratan jit man laagaa ayhu ho-aa samaa-o.

The one whose mind is attuned to the Guru's invaluable word, merges in this.

Человек, разум которого внимателен к бесценному слову гуру, растворяется в нем.

ਸਬਦ ਸੇਤੀ ਮਨੁ ਮਿਲਿਆ ਸਚੈ ਲਾਇਆ ਭਾਉ ॥

sabad saytee man mili-aa sachai laa-i-aa bhaa-o.

One whose mind is focused on the Guru's word, he develops love for the eternal God.

Человек, разум которого сосредоточен на слове гуру, возрастает в любви к вечному Господу.

ਆਪੇ ਹੀਰਾ ਰਤਨੁ ਆਪੇ ਜਿਸ ਨੇ ਦੇਇ ਬੁਝਾਇ ॥

aapay heeraa ratan aapay jis no day-ay bujhaa-ay.

The one whom God blesses this understanding, realizes that God's Name and the word of His praises are priceless.

Человек, которому Господь дарует это понимание, осознает, что имя Господа и слова Его хвалы бесценны.

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਸਬਦੁ ਰਤਨੁ ਹੈ ਹੀਰਾ ਜਿਤੁ ਜੜਾਉ ॥੨੫॥

kahai nanak sabad ratan hai heera jit jarhaa-o. ||25||

Nanak says, the Guru's word is like a priceless gift studded with the invaluable virtues of God. ||25||

Нанак говорит: «Слово гуру подобно драгоценному дару, украшенному бесценным Господом».

ਸਿਵ ਸਕਤਿ ਆਪਿ ਉਪਾਇ ਕੈ ਕਰਤਾ ਆਪੇ ਹੁਕਮੁ ਵਰਤਾਏ ॥

siv sakat̄ aap upaa-ay kai kart̄aa aapay hukam varṭaa-ay.

After creating the soul and Maya, the Creator subjects them to His Command.

После создания души и майя, Творец дал им повеление служить Ему.

ਹੁਕਮੁ ਵਰਤਾਏ ਆਪਿ ਵੇਖੈ ਗੁਰਮੁਖਿ ਕਿਸੈ ਬੁਝਾਏ ॥

hukam varṭaa-ay aap vaykhai gurmukh̄ kisai bujhaa-ay.

Enforcing His Order, He Himself sees the play between the mind and Maya; He gives the understanding about this play only to a rare Guru's follower.

Исполняя Собственное повеление, Он видит игру между разумом и майя; понимание этой игры Он дает лишь некоторым последователям гуру.

ਤੇੜੇ ਬੰਧਨ ਹੋਵੈ ਮੁਕਤੁ ਸਬਦੁ ਮੰਨਿ ਵਸਾਏ ॥

torhay banḍhan hovai mukat̄ sabad̄ man vasaa-ay.

Such a person enshrines the Guru's word in the mind, and he is emancipated by breaking the bonds of Maya.

Такой человек сохраняет слово гуру в своем разуме и освобождается от оков майя.

ਗੁਰਮੁਖਿ ਜਿਸ ਨੇ ਆਪਿ ਕਰੇ ਸੁ ਹੋਵੈ ਏਕਸ ਸਿਉ ਲਿਵ ਲਾਏ ॥

gurmukh̄ jis no aap karay so hovai aykas si-o liv laa-ay.

The one whom God Himself blesses the wisdom to follow the Guru's teaching, he lovingly attunes his mind to God.

Человек, которому Господь лично дает мудрость соблюдать учение гуру, радостно открывает свой разум Господу.

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਆਪਿ ਕਰਤਾ ਆਪੇ ਹੁਕਮੁ ਬੁਝਾਏ ॥੨੬॥

kahai naanak aap kart̄aa aapay hukam bujhaa-ay. ||26||

Nanak says, He Himself is the Creator, and Himself reveals His Command. ||26||

Нанак говорит: «Он есть Творец, и лишь Он способен открыть Свое повеление».

ਸਿਮ੍ਰਿਤਿ ਸਾਸਤ੍ਰ ਪੁੰਨ ਪਾਪ ਬੀਚਾਰਦੇ ਤਤੈ ਸਾਰ ਨ ਜਾਣੀ ॥

simrit̄ saast̄ar punn paap beechaarday tat̄ai saar na jaanee.

The readers of Smritis and the Shastras reflect upon good and evil, but they do not understand the true essence of reality.

Читающие Смрити и Шастры размышляют о добре и зле, но не понимают истинную суть реальности.

ਤਤੈ ਸਾਰ ਨ ਜਾਣੀ ਗੁਰੂ ਬਾਝਹੁ ਤਤੈ ਸਾਰ ਨ ਜਾਣੀ ॥

t̄at̄ai saar na jaanee guroo baaj̄hahu t̄at̄ai saar na jaanee.

Yes, they do not understand the true essence of reality and without the Guru's teachings they can not know the true essence of reality.

Именно так, они не понимают истинную суть реальности; лишь учение гуру способно открыть истинную суть реальности.

ਤਿਹੀ ਗੁਣੀ ਸੰਸਾਰੁ ਭ੍ਰਮਿ ਸੁਤਾ ਸੁਤਿਆ ਰੈਣਿ ਵਿਹਾਣੀ ॥

t̄ihee gunee sansaar bharam sut̄||25||aa sut̄i-aa rain vihaanee.

The entire world is engrossed in the three modes of Maya and doubt; it passes the night of its life in the sleep of ignorance.

Весь мир подчиняется трем моделям майя и сомнений; ночь своей жизни он проводит в невежестве.

ਗੁਰ ਕਿਰਪਾ ਤੇ ਸੇ ਜਨ ਜਾਗੇ ਜਿਨਾ ਹਰਿ ਮਨਿ ਵਸਿਆ ਬੋਲਹਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਬਾਣੀ ॥

gur kirpaa t̄ay say jan jaagay jinaa har man vasi-aa boleh amrit̄ bane.

By the Guru's Grace only those people remain awake from this sleep of ignorance within whom God dwells and who chant the Guru's ambrosial word.

По милости гуру пробудится от невежества способны лишь те, в ком обитает Господь, и те, кто воспевают священное слово гуру.

ਕਰੈ ਨਾਨਕੁ ਸੇ ਤਤੁ ਪਾਏ ਜਿਸ ਨੇ ਅਨਦਿਨੁ ਹਰਿ ਲਿਵ ਲਾਗੈ ਜਾਗਤ ਰੈਣਿ ਵਿਹਾਣੀ ॥੨੭॥

kahai naanak so t̄at̄ paa-ay jis no an-d̄in har liv laagai jaagaṭ rain vihaanee. ||27||

Nanak says that only that person realizes the essence reality (God), who is always imbued with the love of God, and who spends his life remaining awake and alert to the allurements of Maya. ||27||

Нанак говорит, что познать сущность реальности (Господа) способен лишь тот, в ком всегда пребывает Его любовь, и кто продолжает бодрствовать и не поддаваться соблазнам майя. ||27||

ਮਾਤਾ ਕੇ ਉਦਰ ਮਹਿ ਪ੍ਰਤਿਪਾਲ ਕਰੇ ਸੇ ਕਿਉ ਮਨਹੁ ਵਿਸਾਰੀਐ ॥

maataa kay udar meh part̄ipaal karay so ki-o manhu visaaree-ai.

Why should one forsake that God who provides sustenance in the womb of the mother?

Как может человек оставить Господа, Который насыщал его, когда тот был еще в утробе своей матери?

ਮਨਹੁ ਕਿਉ ਵਿਸਾਰੀਐ ਏਵਡੁ ਦਾਤਾ ਜਿ ਅਗਨਿ ਮਹਿ ਆਹਾਰੁ ਪਹੁਚਾਵਏ ॥

manhu ki-o visaaree-ai ayvad daaṭaa je agan meh aahaar pahuchaava-ay.  
Yes, why forget from the mind such a Great benefactor, who provides sustenance in the  
fire of the womb?

Как человек может забыть такого великого Покровителя, Который  
заботился о нем, когда тот был еще в утробе?

ਓਸ ਨੇ ਕਿਹੁ ਪੋਹਿ ਨ ਸਕੀ ਜਿਸ ਨਉ ਆਪਣੀ ਲਿਵ ਲਾਵਏ ॥

os no kihu pohi na sakee jis na-o aapṇee liv laav-ay.  
Nothing can harm the one, whom God imbues with His Love.

Ничто не может навредить тому, в ком есть любовь Господа.

ਆਪਣੀ ਲਿਵ ਆਪੇ ਲਾਏ ਗੁਰਮੁਖਿ ਸਦਾ ਸਮਾਲੀਐ ॥

aapṇee liv aapay laa-ay gurmukh sadā samaalee-ai.  
God Himself instills His love, therefore following the Guru's teachings, we should always  
keep remembering Him with love and devotion.

Господь лично прививает нам Свою любовь, поэтому, соблюдая учение  
гуру, мы всегда должны вспоминать о Нем с любовью.

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਏਵਡੁ ਦਾਤਾ ਸੇ ਕਿਉ ਮਨਹੁ ਵਿਸਾਰੀਐ ॥੨੮॥

kahai naanak ayvad daaṭaa so ki-o manhu visaaree-ai. ||28||  
Nanak says, why forget such a Great benefactor from the mind?

Нанак говорит: «Как можно забыть такого великого Покровителя?»

ਜੈਸੀ ਅਗਨਿ ਉਦਰ ਮਹਿ ਤੈਸੀ ਬਾਹਰਿ ਮਾਇਆ ॥

jaisee agan udar meh taisee baahar maa-i-aa.  
As the fire is inside the womb, so is the desire for Maya outside.  
Стремление к майя подобно огню, что горит в утробе.

ਮਾਇਆ ਅਗਨਿ ਸਭ ਇਕੋ ਜੇਹੀ ਕਰਤੈ ਖੇਲੁ ਰਚਾਇਆ ॥

maa-i-aa agan sabh iko jayhee kartai khayl rachaa-i-aa.  
The fire in womb, and the burning desire for Maya (worldly riches and power) are similar  
in nature; such is the play, the Creator has set up.

Огонь, что горит в утробе, и жгучее стремление к майя (мирские  
богатства и власть) сходны по своей природе; такова уж игра Творца.

ਜਾ ਤਿਸੁ ਭਾਣਾ ਤਾ ਜੰਮਿਆ ਪਰਵਾਰਿ ਭਲਾ ਭਾਇਆ ॥

jaa tis bhaanaa taa jammi-aa parvaar bhalaa bhaa-i-aa.

When God so wishes, the child is born, and the family is very pleased.

Рождение ребенка — это желание Господа, которое приносит радость в семью.

ਲਿਵ ਛੁੜਕੀ ਲਗੀ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਮਾਇਆ ਅਮਰੁ ਵਰਤਾਇਆ ॥

liv chhurhkee lagee tarisnaa maa-i-aa amar vartaa-i-aa.

Love for God wears off, and the child becomes attached to worldly desires; the script of Maya runs its course.

Любовь к Господу проходит, и ребенок прилепляется к мирским желаниям; сценарий майя приходит в исполнение естественным путем.

ਏਹ ਮਾਇਆ ਜਿਤੁ ਹਰਿ ਵਿਸਰੈ ਮੋਹੁ ਉਪਜੈ ਭਾਉ ਦੂਜਾ ਲਾਇਆ ॥

ayh maa-i-aa jit har visrai moh upjai bhaa-o doojaa laa-i-aa.

It is this Maya, because of which God is forgotten, emotional attachment and love for duality wells up.

Именно майя — причина того, что человек оставляет Господа; появляется эмоциональная привязанность и любовь к притворству.

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਜਿਨਾ ਲਿਵ ਲਾਗੀ ਤਿਨੀ ਵਿਚੇ ਮਾਇਆ ਪਾਇਆ ॥੨੯॥

kahai nanak gur parsadee jinaa liv lagee ṭinee vichay maa-i-aa paa-i-aa. ||29||

Nanak says, by Guru's Grace, those who remain attuned to God have realized Him, while living in the midst of Maya.

Нанак говори: «По милости гуру человек, оставшийся верен Господу, познал Его, даже живя среди майя».

ਹਰਿ ਆਪਿ ਅਮੁਲਕੁ ਹੈ ਮੁਲਿ ਨ ਪਾਇਆ ਜਾਇ ॥

har aap amulak hai mul na paa-i-aa jaa-ay.

God Himself is priceless; His worth cannot be estimated.

Господь — бесценен; ценность Его невозможно измерить.

ਮੁਲਿ ਨ ਪਾਇਆ ਜਾਇ ਕਿਸੈ ਵਿਟਹੁ ਰਹੇ ਲੋਕ ਵਿਲਲਾਇ ॥

mul na paa-i-aa jaa-ay kisai vitahu rahay lok villaa-ay.

Yes, His worth cannot be estimated by anybody, people have grown weary of trying.

Именно так, Его ценность измерить невозможно; человек оставил все попытки сделать это.



ਐਸਾ ਸਤਿਗੁਰੁ ਜੇ ਮਿਲੈ ਤਿਸ ਨੇ ਸਿਰੁ ਸਉਪੀਐ ਵਿਚਰੁ ਆਪੁ ਜਾਇ ॥

aisaa satgur jay milai tis no sir sa-upee-ai vichahu aap jaa-ay.

If one meets and follows the teachings of such a True Guru, self-conceit vanishes, then one should totally surrender himself to that Guru.

Когда человек начинает следовать учению истинного гуру, его гордыня уходит; теперь он должен полностью подчиниться тому гуру.

ਜਿਸ ਦਾ ਜੀਉ ਤਿਸੁ ਮਿਲਿ ਰਹੈ ਹਰਿ ਵਸੈ ਮਨਿ ਆਇ ॥

jis daa jee-o tis mil rahai har vasai man aa-ay.

When one remains imbued with the love of God, then God, to whom one belongs, comes to dwell in his mind.

Когда человек наполнен любовью к Господу, тогда Господь, которому тот принадлежит, поселяется в его разуме.

ਹਰਿ ਆਪਿ ਅਮੁਲਕੁ ਹੈ ਭਾਗ ਤਿਨਾ ਕੇ ਨਾਨਕਾ ਜਿਨ ਹਰਿ ਪਲੈ ਪਾਇ ॥੩੦॥

har aap amulak hai bhaag tinaa kay naankaa jin har palai paa-ay. ||30||

O' Nanak, God Himself is priceless but they become very fortunate whom God unites to the Guru.

Нанак говорит: «Господь бесценен. Те, кого Господь приводит к гуру, обретают великое счастье».

ਹਰਿ ਰਾਸਿ ਮੇਰੀ ਮਨੁ ਵਣਜਾਰਾ ॥

har raas mayree man vanjaaraa.

God's Name is my wealth and my mind is a trader of Naam

Имя Господа — мое сокровище, а разум мой — торговец Наама.

ਹਰਿ ਰਾਸਿ ਮੇਰੀ ਮਨੁ ਵਣਜਾਰਾ ਸਤਿਗੁਰ ਤੇ ਰਾਸਿ ਜਾਈ ॥

har raas mayree man vanjaaraa satgur tay raas jaanee.

Yes, God's Name is my true wealth and my mind is a trader of Naam. It is from the true Guru that I have come to know about this wealth.

Именно так, имя Господа — мое истинное сокровище, а разум мой — торговец Наама. Об этом сокровище я узнал от истинного гуру.

ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਿਤ ਜਪਿਹੁ ਜੀਅਹੁ ਲਾਹਾ ਖਟਿਹੁ ਦਿਹਾੜੀ ॥

har har nit japihu jee-ahu laahaa khatihu dihaarhee.

O' human beings, meditate every day on God's Name with loving devotion and earn its profit (bliss) everyday.

С радостью размышляйте над именем Господа каждый день, получая таким образом ежедневную награду (блаженство).

ਏਹੁ ਧਨੁ ਤਿਨਾ ਮਿਲਿਆ ਜਿਨ ਹਰਿ ਆਪੇ ਭਾਣਾ ॥

ayhu Dhan tinaa mili-aa jin har aapay bhaanaa.

Only those have received this wealth, whom God has Himself liked to give.

Это сокровище получили лишь те, кого Господь избрал лично.

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਹਰਿ ਰਾਸਿ ਮੇਰੀ ਮਨੁ ਹੋਆ ਵਣਜਾਰਾ ॥੩੧॥

kahai naanak har raas mayree man ho-aa vanjaaraa. ||31||

Nanak says: God's Name is my true wealth, and the mind has become its trader.

Нанак говорит: «Имя Господа — мое истинное сокровище, а разум мой его торговец».

ਏ ਰਸਨਾ ਤੂ ਅਨ ਰਸਿ ਰਾਚਿ ਰਹੀ ਤੇਰੀ ਪਿਆਸ ਨ ਜਾਇ ॥

ay rasnaa too an ras raach rahee tayree pi-aas na jaa-ay.

O my tongue, you are engrossed in tasting many different relishes, this way your yearning for worldly tastes would not go away

Язык мой, ты испробовал множество различных вкусов, поэтому ты всегда будешь тосковать по мирским вкусам.

ਪਿਆਸ ਨ ਜਾਇ ਹੋਰਤੁ ਕਿਤੈ ਜਿਚਰੁ ਹਰਿ ਰਸੁ ਪਲੈ ਨ ਪਾਇ ॥

pi-aas na jaa-ay horat kitai jichar har ras palai na paa-ay.

Yes, your desire for different worldly tastes shall not go away by any means, until you attain the subtle essence of God's Name.

Именно так, стремление к различным мирским вкусам не исчезнет до тех пор, пока человек не познает сущности имени Господа.

ਹਰਿ ਰਸੁ ਪਾਇ ਪਲੈ ਪੀਐ ਹਰਿ ਰਸੁ ਬਹੁੜਿ ਨ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਲਾਗੈ ਆਇ ॥

har ras paa-ay palai pee-ai har ras bahurh na tarisnaa laagai aa-ay.

If you do receive the subtle essence of God's Name, and partake this essence of God's Name, then you shall not be troubled by any other desire again.

Если человеку удастся познать и принять сущность имени Господа, он навсегда освободится от других желаний.

ਏਹੁ ਹਰਿ ਰਸੁ ਕਰਮੀ ਪਾਈਐ ਸਤਿਗੁਰੁ ਮਿਲੈ ਜਿਸੁ ਆਇ ॥

ayhu har ras karmee paa-ee-ai satgur milai jis aa-ay.

By God's grace, this subtle essence of God's Name is received by the one who follows the teachings of the True Guru

Познать сущность имени Господа способен лишь тот, кто следует учению истинного гуру.

ਕਰੈ ਨਾਨਕੁ ਹੋਰਿ ਅਨ ਰਸ ਸਭਿ ਵੀਸਰੇ ਜਾ ਹਰਿ ਵਸੈ ਮਨਿ ਆਇ ॥੩੨॥

kahai naanak hor an ras sabh veesray jaa har vasai man aa-ay. ||32||

Nanak says that when the bliss of Naam resides in the mind, all other worldly relishes are forgotten.

Нанак говорит, что когда разум человека наполняется блаженством Наама, он навсегда оставляет мирские стремления.

ਏ ਸਰੀਰਾ ਮੇਰਿਆ ਹਰਿ ਤੁਮ ਮਹਿ ਜੋਤਿ ਰਖੀ ਤਾ ਤੂ ਜਗ ਮਹਿ ਆਇਆ ॥

ay sareeraa mayri-aa har tum meh jot rakhee taa too jag meh aa-i-aa.

O my body, when God infused His divine Light into you, then you came into the world.  
Тело мое, ты родилось на этот свет в тот момент, когда Господь наполнил тебя Своим божественным светом.

ਹਰਿ ਜੋਤਿ ਰਖੀ ਤੁਧੁ ਵਿਚਿ ਤਾ ਤੂ ਜਗ ਮਹਿ ਆਇਆ ॥

har jot rakhee tuDh vich taa too jag meh aa-i-aa.

Yes, only when God placed His divine light in you, then you came into this world.  
Именно так, ты родилось в тот момент, когда Господь наполнил тебя Своим божественным светом.

ਹਰਿ ਆਪੇ ਮਾਤਾ ਆਪੇ ਪਿਤਾ ਜਿਨਿ ਜੀਉ ਉਪਾਇ ਜਗਤੁ ਦਿਖਾਇਆ ॥

har aapay maataa aapay pitaa jin jee-o upaa-ay jagat dikhaa-i-aa.

God Himself is the mother and Himself the father, who after creating the human being, takes care of the beings.

Господь есть мать и отец, Который после сотворения человека продолжает о нем заботиться.

ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਬੁਝਿਆ ਤਾ ਚਲਤੁ ਹੋਆ ਚਲਤੁ ਨਦਰੀ ਆਇਆ ॥

gur parsaadee bujhi-aa taa chalaṭ ho-aa chalaṭ nadree aa-i-aa.

When by Guru's grace, one understood the reality of this world, then he realizes that this world is a play and nothing but a play of God.

Когда человек, по милости гуру, осознает реальность этого мира, он осознает и то, что этот мир — игра, игра самого Господа.

ਕਰੈ ਨਾਨਕੁ ਸ੍ਰਿਸਟਿ ਕਾ ਮੂਲੁ ਰਚਿਆ ਜੋਤਿ ਰਾਖੀ ਤਾ ਤੂ ਜਗ ਮਹਿ ਆਇਆ ॥੩੩॥

kahai nanak sarisat ka mool rachiaa jot raakhee taa too jag mein aa-i-aa. ||33||

Nanak says, that when God laid the foundation of the universe and placed His divine light in you, only then you came into this world.

Нанак говорит, что после того как Господь заложил основание Вселенной и наполнил человека Своим божественным светом, тот пришел в этот мир.

ਮਨਿ ਚਾਉ ਭਇਆ ਪ੍ਰਭ ਆਗਮੁ ਸੁਣਿਆ ॥

man chaa-o bha-i-aa parabh aagam suni-aa.

My mind has become joyful, when I realized the presence of God in my heart.

Мой разум возрадовался, когда я ощутил присутствие Господа в своем сердце.

ਹਰਿ ਮੰਗਲੁ ਗਾਉ ਸਖੀ ਗ੍ਰਿਹੁ ਮੰਦਰੁ ਬਣਿਆ ॥

har mangal gaa-o sakhee garihu mandar bani-aa.

O my friend ; sing songs of joy, because my heart has become a temple for God.

Друг мой, пой песни радости, ведь в моем сердце поселился Господь.

ਹਰਿ ਗਾਉ ਮੰਗਲੁ ਨਿਤ ਸਖੀਏ ਸੋਗੁ ਦੂਖੁ ਨ ਵਿਆਪਏ ॥

har gaa-o mangal nit sakhee-ay sog dookh na vi-aapa-ay.

Yes, O' my friend, always sing joyful songs of God's praises; by doing so no sorrow or pain ever afflicts.

Именно так, друг мой, всегда пой радостные песни о Господе; поступая так, ты убережешь себя от печалей и боли.

ਗੁਰ ਚਰਨ ਲਾਗੇ ਦਿਨ ਸਭਾਗੇ ਆਪਣਾ ਪਿਰੁ ਜਾਪਏ ॥

gur charan laagay din sabhaagay aapnaa pir jaap-ay.

Blessed are the days when I am attached to the Guru's word and I lovingly meditate on my Master-God.

Благословенны те дни, когда я внимаю слову гуру и радостно размышляю о своем Господе, который есть мой Учитель.

ਅਨਹਤ ਬਾਣੀ ਗੁਰ ਸਬਦਿ ਜਾਣੀ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਹਰਿ ਰਸੁ ਭੋਗੋ ॥

anhat bane gur sabad jaanee har naam har ras bhogo.

It is through the Guru's word, that I have realized the continuous melody of God's praises, and now I am enjoying the relish of God's Name.

Именно слово гуру открыло мне неутихающую мелодию восхвалений Господу, теперь же я радуюсь о имени Его.

ਕਰੈ ਨਾਨਕੁ ਪ੍ਰਭੁ ਆਪਿ ਮਿਲਿਆ ਕਰਣ ਕਾਰਣ ਜੋਗੋ ॥੩੪॥

kahai naanak parabh aap mili-aa karan kaaran jogo. ||34||

Nanak says, God Himself, who is capable of doing everything, has met me.

Нанак говорит: «Сам Господь, Которому подвладно все, нашел меня».

ਏ ਸਰੀਰਾ ਮੇਰਿਆ ਇਸੁ ਜਗ ਮਹਿ ਆਇ ਕੈ ਕਿਆ ਤੁਧੁ ਕਰਮ ਕਮਾਇਆ ॥

ay sareeraa mayri-aa is jag meh aa-ay kai ki-aa tuDh karam kamaa-i-aa.

O' my body, what worthwhile deeds have you done by coming into this world?

Тело мое, придя в этот мир, какие достойные дела совершило ты».

ਕਿ ਕਰਮ ਕਮਾਇਆ ਤੁਧੁ ਸਰੀਰਾ ਜਾ ਤੂ ਜਗ ਮਹਿ ਆਇਆ ॥

ke karam kamaa-i-aa tuDh sareeraa jaa too jag meh aa-i-aa.

Yes, O my body, since you came into this world, what good deeds have you done?

Именно так, тело мое, какие дела совершило ты, придя в этот мир?

ਜਿਨਿ ਹਰਿ ਤੇਰਾ ਰਚਨੁ ਰਚਿਆ ਸੋ ਹਰਿ ਮਨਿ ਨ ਵਸਾਇਆ ॥

jin har tayraa rachan rachi-aa so har man na vasaa-i-aa.

You have not enshrined in your mind that God who created you.

В своем разуме ты не сохранило того Господа, Который создал тебя.

ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਹਰਿ ਮੰਨਿ ਵਸਿਆ ਪੂਰਬਿ ਲਿਖਿਆ ਪਾਇਆ ॥

gur parsaa<sup>dee</sup> har man vasi-aa poorab likhi-aa paa-i-aa.

By the Guru's Grace, God dwells in the mind of the person whose pre-ordained destiny is fulfilled.

По милости гуру Господь обитает в разуме того человека, чья  
предопределенная судьба уже исполнена.

ਕਰੈ ਨਾਨਕੁ ਏਹੁ ਸਰੀਰੁ ਪਰਵਾਣੁ ਹੋਆ ਜਿਨਿ ਸਤਿਗੁਰ ਸਿਉ ਚਿਤੁ ਲਾਇਆ ॥੩੫॥

kahai naanak ayhu sareer parvaan ho-aa jin satgur si-o chit laa-i-aa. ||35||

Nanak says, he who has focused his mind on the Guru's teachings, has achieved the purpose of human life and is approved in God's presence.

Нанак говорит: «Человек, разум которого сфокусирован на учении гуру, достиг цели человеческой жизни и может пребывать в присутствии Господа».

ਏ ਨੇਤ੍ਰੁ ਮੇਰਿਰੇ ਹਰਿ ਤੁਮ ਮਹਿ ਜੋਤਿ ਧਰੀ ਹਰਿ ਬਿਨੁ ਅਵਰੁ ਨ ਦੇਖਰੁ ਕੋਈ ॥

ay nayṭarahu mayriho har tum meh jot̤ Dharee har bin avar na dayk̤hhu ko-ee.

O' my eyes, God has infused His Light into you; therefore do not behold anybody other than God (rather see God pervading in everybody and everywhere).

Глаза мои, Господь наполнил вас Своим светом, поэтому смотрите лишь на Него, а лучше смотрите на Господа, способного наполнить всех и все.

ਹਰਿ ਬਿਨੁ ਅਵਰੁ ਨ ਦੇਖਰੁ ਕੋਈ ਨਦਰੀ ਹਰਿ ਨਿਹਾਲਿਆ ॥

har bin avar na dayk̤hhu ko-ee nadree har nihaali-aa.

Do not see anything else except God pervading everywhere, God alone is worthy of beholding

Не смотрите ни на что, кроме Господа, способного наполнить все на свете. Лишь Он достоин созерцания.

ਏਹੁ ਵਿਸੁ ਸੰਸਾਰੁ ਤੁਮ ਦੇਖਦੇ ਏਹੁ ਹਰਿ ਕਾ ਰੂਪੁ ਹੈ ਹਰਿ ਰੂਪੁ ਨਦਰੀ ਆਇਆ ॥

ayhu vis sansaar tum dayk̤h-day ayhu har kaa roop hai har roop nadree aa-i-aa.

O' my eyes, this entire world which you are beholding is the manifestation of God; it is this form of God, which my eyes are seeing.

Глаза мои, весь этот мир, который вы видите, свидетельствует о Господе; этот мир — воплощение Господа, видимого моим глазам.

ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਬੁਝਿਆ ਜਾ ਵੇਖਾ ਹਰਿ ਇਕੁ ਹੈ ਹਰਿ ਬਿਨੁ ਅਵਰੁ ਨ ਕੋਈ ॥

gur parsaadee bujhi-aa jaa vayk̤haa har ik hai har bin avar na ko-ee.

By the Guru's Grace, I have realized this, and now wherever I see, I only see one God, and except God there is no one else.

Милость гуру открыла мне это. Теперь во всем, что я вижу, я вижу Господа, и нет никого другого кроме Него.

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਏਹਿ ਨੇਤ੍ਰੁ ਅੰਧ ਸੇ ਸਤਿਗੁਰਿ ਮਿਲਿਐ ਦਿਬ ਦ੍ਰਿਸਟਿ ਹੋਈ ॥੩੬॥

khai naanak ayhi nayṭar anDh say satgur mili-ai dib darisat ho-ee. ||36||

Nanak says: Previously these eyes were spiritually blind, upon meeting the true Guru the divine light came in them and now these eyes see God everywhere.

Нанак говорит: «Раньше эти глаза были духовно слепы, но при встрече с истинным гуру они наполнились божественным светом, и теперь видят Господа повсюду».

ਏ ਸ੍ਰਵਣਹੁ ਮੇਰਿਹੋ ਸਾਚੈ ਸੁਨਣੈ ਨੇ ਪਠਾਏ ॥

ay sarvaṅhu mayriho saachai sunṅai no pathaa-ay.

O my ears, you are sent here only to listen God's praises.

Уши мои, вы здесь только ради того, чтобы слушать хвалу Господу.

ਸਾਚੈ ਸੁਨਣੈ ਨੇ ਪਠਾਏ ਸਰੀਰਿ ਲਾਏ ਸੁਣਹੁ ਸਤਿ ਬਾਣੀ ॥

saachai sunṅai no pathaa-ay sareer laa-ay sunḥu sat̃ baṅee.

Yes, you are attached to the body and sent here to listen to the Guru's divine words of God's praises.

Именно так, вы даны этому телу и посланы сюда лишь ради того, чтобы слушать, как гуру восхваляет Господа.

ਜਿਤੁ ਸੁਣੀ ਮਨੁ ਤਨੁ ਹਰਿਆ ਹੋਆ ਰਸਨਾ ਰਸਿ ਸਮਾਣੀ ॥

jit̃ sunee man tan hari-aa ho-aa rasnaa ras samaaṅee.

The mind and body are rejuvenated by listening to the Guru's divine words of God's praises and the tongue becomes immersed in the nectar of Naam.

Священные слова гуру, восхваляющие Господа, вновь возвращают молодость разуму и телу, а язык наполняется нектаром Наама.

ਸਚੁ ਅਲਖ ਵਿਡਾਈ ਤਾ ਕੀ ਗਤਿ ਕਹੀ ਨ ਜਾਏ ॥

sach alakḥ vidaanee taa kee gat̃ kahee na jaa-ay.

God is so wondrous and incomprehensible, His state cannot be described.

Господь так чудесен и непостижим, что невозможно описать словами.

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨਾਮੁ ਸੁਣਹੁ ਪਵਿਤ੍ਰੁ ਹੋਵਹੁ ਸਾਚੈ ਸੁਨਣੈ ਨੇ ਪਠਾਏ ॥੩੭॥

khai nanak amrit̃ naam sunḥu pavitar hovhu saachai sunṅai no pathaaay. ||37||

Nanak says, listen to the ambrosial Naam and become immaculate, you were created only to listen to the divine Word.

Нанак говорит: «Внимайте словам восхитительного Наама и очищайтесь от грехов, вы были созданы лишь для того, чтобы слушать священное слово».

ਹਰਿ ਜੀਉ ਗੁਫਾ ਅੰਦਰਿ ਰਖਿ ਕੈ ਵਾਜਾ ਪਵਣੁ ਵਜਾਇਆ ॥

har jee-o gufaa andar rakḥ kai vaajaa pavan vajaan-aa.

Placing the soul in the body-cave, God blew the breath of life into it like blowing air into a musical instrument.

Поместив душу в тело, Господь вдохнув в него жизнь подобно тому, как вдувают воздух в музыкальный инструмент.

ਵਜਾਇਆ ਵਾਜਾ ਪਉਣ ਨਉ ਦੁਆਰੇ ਪਰਗਟ ਕੀਏ ਦਸਵਾ ਗੁਪਤੁ ਰਖਾਇਆ ॥

vajaa-i-aa vaajaa pa-un na-o du-aaray pargat kee-ay dasvaa gupat rakhaa-i-aa.  
Yes, God blew the breath of life into the body and revealed the nine body organs through the nine doors (two eyes, two ears, two nostrils, one tongue, and two outlets for urine and excreta) but He kept the tenth door hidden.

Именно так, Господь вдохнул жизнь в тело и открыл девять органов с помощью девяти дверей (два глаза, два уха, две ноздри, один язык и два отверстия для выхода мочи и экскрементов), но десятую дверь Он скрыл.

ਗੁਰਦੁਆਰੈ ਲਾਇ ਭਾਵਨੀ ਇਕਨਾ ਦਸਵਾ ਦੁਆਰੁ ਦਿਖਾਇਆ ॥

gurdu-aarai laa-ay bhaavnee iknaa dasvaa du-aar dikhaa-i-aa. I  
To whom God blessed with love for Naam through the Guru, He revealed them the tenth door also.

Тем, кому Господь даровал любовь к Нааму через гуру, Он открыл и десятую дверь.

ਤਹ ਅਨੇਕ ਰੂਪ ਨਾਉ ਨਵ ਨਿਧਿ ਤਿਸ ਦਾ ਅੰਤੁ ਨ ਜਾਈ ਪਾਇਆ ॥

tah anayk roop naa-o nav niDh tis daa ant na jaa-ee paa-i-aa.  
In that supreme spiritual state where the tenth door has been revealed, one realizes the limitless wealth of God's Name in many beautiful forms.

Человек, которому открывается десятая дверь, способен осознать безграничное богатство имени Господа во многих его проявлениях.

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਹਰਿ ਪਿਆਰੈ ਜੀਉ ਗੁਫਾ ਅੰਦਰਿ ਰਖਿ ਕੈ ਵਾਜਾ ਪਵਣੁ ਵਜਾਇਆ ॥੩੮॥

kahai nanak har piaarai jeeo gufaa andar rakh kai vajaa pavan vajaaiaa. ||38||  
Nanak says, placing the soul in the body-cave, dear God blew the breath of life into it like blowing air into a musical instrument.

Нанак говорит: «Поместив душу в тело, Господь вдохнув в него жизнь подобно тому, как вдувают воздух в музыкальный инструмент».

ਏਹੁ ਸਾਚਾ ਸੋਹਿਲਾ ਸਾਚੈ ਘਰਿ ਗਾਵਹੁ ॥

ayhu sachaa sohila saachai ghar gaavhu.  
Sing this true song of praises of God in the holy congregation  
Пойте песни хвалы Господу в святом собрании.



ਗਾਵਹੁ ਤ ਸੋਹਿਲਾ ਘਰਿ ਸਾਚੈ ਜਿਥੈ ਸਦਾ ਸਚੁ ਧਿਆਵਹੇ ॥

gaavhu t̄a sohila ghar saachai jithai sadaa sach Dhi-aavhay.

Yes, Sing this song of bliss in the holy congregation, where they always lovingly meditate on the eternal God.

Именно так, пойти песнь блаженства в святом собрании, где всегда с радостью размышляют о вечном Господе.

ਸਚੈ ਧਿਆਵਹਿ ਜਾ ਤੁਧੁ ਭਾਵਹਿ ਗੁਰਮੁਖਿ ਜਿਨਾ ਬੁਝਾਵਹੇ ॥

sachō Dhi-aavahi jaa tuDh bhaaveh gurmukh jinaa bujhaavhay.

O' God, they meditate on You only when it so pleases You, and to whom You bless with this understanding through the Guru.

Господь, они размышляют о Тебе лишь тогда, когда Тебе угодно; так поступают те, кого через гуру Ты благословил разумением.

ਇਹੁ ਸਚੁ ਸਭਨਾ ਕਾ ਖਸਮੁ ਹੈ ਜਿਸੁ ਬਖਸੇ ਸੇ ਜਨੁ ਪਾਵਹੇ ॥

ih sach sabhnaa kaa khasam hai jis bakhsay so jan paavhay.

The eternal God is the Master of all, only they realize Him upon whom He becomes gracious.

Вечный Господь — Учитель для всех; способны постичь Его лишь те, к кому Он проявляет свою милость.

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਸਚੁ ਸੋਹਿਲਾ ਸਚੈ ਘਰਿ ਗਾਵਹੇ ॥੩੯॥

kahai naanak sach sohilaa sachai ghar gaavhay. ||39||

Nanak says, joining the holy congregation, they sing the praise of God.

Нанак говорит: «Они поют хвалу Господу в святом собрании».

ਅਨਦੁ ਸੁਣਹੁ ਵਡਭਾਗੀਹੋ ਸਗਲ ਮਨੋਰਥ ਪੂਰੇ ॥

anad sunhu vadbhaageeho sagal manorath pooray.

O' fortunate ones, listen to the song of bliss; by listening to this song, all your wishes shall be fulfilled.

Счастливы, слушайте песнь блаженства; если будете слушать ее, все ваши желания исполнятся.

ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ਪ੍ਰਭੁ ਪਾਇਆ ਉਤਰੇ ਸਗਲ ਵਿਸੁਰੇ ॥

paarbarahm parabh paa-i-aa utray sagal visooray.

Those who have listened to the song of bliss have realized God, and all their worries have been removed

Слушавшие песнь блаженства, познали Господа, и все их тревоги ушли.

ਦੁਖ ਰੋਗ ਸੰਤਾਪ ਉਤਰੇ ਸੁਣੀ ਸਚੀ ਬਾਣੀ ॥

dookh rog santaap utray sunee sachee baanee.

By listening to the Divine Word, all their sorrows and miseries have departed.

Слушающие священное слово, освобождаются от всех своих печалей и страданий.

ਸੰਤ ਸਾਜਨ ਭਏ ਸਰਸੇ ਪੂਰੇ ਗੁਰ ਤੇ ਜਾਣੀ ॥

sant saajan bha-ay sarsay pooray gur tay jaanee.

By understanding the divine word from the true Guru, all the saints and friends become delighted.

Разумение священного слова, пришедшее через гуру, возвеселило всех святых и друзей.

ਸੁਣਤੇ ਪੁਨੀਤ ਕਹਤੇ ਪਵਿਤੁ ਸਤਿਗੁਰੁ ਰਹਿਆ ਭਰਪੂਰੇ ॥

suntay puneet kahtay pavit satgur rahi-aa bharpooray.

Those who listen to or utter the word of the Guru, become immaculate as they see the true Guru in this hymn, the song of bliss.

Те, кто слушают или повторяют слова гуру, становятся непорочными, поскольку в этом гимне, в песне блаженства, видят истинного гуру.

ਬਿਨਵੰਤਿ ਨਾਨਕੁ ਗੁਰ ਚਰਣ ਲਾਗੇ ਵਾਜੇ ਅਨਹਦ ਤੂਰੇ ॥੪੦॥੧॥

binvant naanak gur charan laagay vaajay anhad tooray. ||40||1||

Nanak humbly submits that those who focus on the Guru's word, bliss wells up within them as if non-stop divine melodies are playing in their mind.

Нанак смиренно признает, что человек, который размышляет над словом гуру, наполняется блаженством, что кажется будто в его разуме звучат непрерывные божественные мелодии.

## Кратко в ардас (молитва)

Слово «ардас» означает прошение или обращение к вышестоящей инстанции. Наша ардас адресована всемогущему Богу и нашему вечному Гуру, который есть Гуру Грантх Сахиб.

Следующий шабад обычно поется перед ардас. В этих стихах гуру Арджан Дэв говорит, что наше тело и душа, а также все, что мы имеем, являются благословениями от Бога. Мы — его дети. Поэтому мы должны избавиться от своей гордыни и просить Его покрыть все наши нужды, подобно тому как ребенок просит своих родителей.

Формат и текст нынешних ардас вырабатывались на протяжении многих лет и окончательно были сформированы совместными усилиями сикхских теологов.

Ардас можно разделить на три основные части.

Первая часть — Ваар Сири Бхагаути Джи Ки. Она была написана гуру Гобинд Сингхом. В ней он обращался к всемогущему Богу и первым десяти гуру. После Ваар, мы обращаемся к десятому гуру и Гуру Грантх Сахиб.

Вторая часть ардас содержит всю историю сикхов. Она рассказывает о посвящении и жертве сикхов, а также о незабываемых делах сикхских мучеников и героев, которые отстаивали свою веру до последнего вздоха.

Третья часть — это молитва о том, чтобы община искала симран (не забывала Божье имя), жила жизнью истинного сикха, а также о том, чтобы среди людей царил доверие. Мы просим гуру защитить нас от пяти пороков, а именно: похоти, гнева, жадности, привязанности и гордыни.

В конце идут слова, которые произносятся на разнообразных празднованиях (свадьба, рождение ребенка, смерть и т.д.), которые празднует община и во время которых ищет благословений от гуру. В конце ардас мы молимся о благополучии представителей всех религий, которые подчиняются Его воле.

## Introduction to Ardas (Prayer)

The word 'ardas' means a petition or an address to a superior authority. Our ardas is addressed to the Almighty God and to our eternal Guru, Guru Granth Sahib.

The following shabad is generally recited before starting the Ardas. In these verses, Guru Arjan Dev ji says that our body and soul, and everything we have, are blessings from God. We are His children. Therefore, we must relinquish our ego and plead to Him for our needs like a child pleads to the parents.

The format and the wording of the current ardas has evolved over many years and was decided by a joint body of Sikh scholars.

Ardas can be divided into three main parts.

First part is Vaar Siri Bhagauti Ji Ki, composed by Guru Gobind Singh ji, in which he invoked the almighty God and the first nine Gurus. After the vaar, we invoke the tenth Guru and Guru Granth Sahib.

Second part of ardas essentially encapsulates the entire Sikh history, recounting the dedication and sacrifice by the Sikhs, and reflecting upon the memorable acts of the Sikh martyrs and heroes, who upheld their faith unto their last breath.

Third part of ardas, we pray for the community seeking the virtues of simran (remembering God's Name), righteous living of a true Sikh, and trust among the community. We plead to the Guru to protect us from the five vices (lust, anger, greed, attachment, and ego).

At the end, words are added to suit the occasion (such as a wedding, birth, death etc.) for which the congregation was held and seek Gurus blessings. In the closing words of ardas, we pray for the well being of all under His Will, irrespective of their religion.

**ਅਰਦਾਸ**  
**АРДАС**  
**Молитва**

ਤੂੰ ਠਾਕੁਰੁ ਤੁਮ ਪਹਿ ਅਰਦਾਸਿ ॥ ਜੀਉ ਪਿੰਡੁ ਸਭੁ ਤੇਰੀ ਰਾਸਿ ॥

TU THAAKUR TUM PEH ARDAAS, JEEO PIND SABH TERI RAAS  
(Waheguru ji), You are our master, we (human beings) can only plead to you (for our needs), because this body and soul (that You have given us) are your blessings.  
O, Вахегуру, Ты — наш Учитель, мы, люди, можем приносить Тебе лишь наши нужды, потому что тело и душа, которые Ты дал нам — Твое нам благословение.

ਤੁਮ ਮਾਤ ਪਿਤਾ ਹਮ ਬਾਰਿਕ ਤੇਰੇ ॥ ਤੁਮਰੀ ਕ੍ਰਿਪਾ ਮਹਿ ਸੂਖ ਘਨੇਰੇ ॥

TUM MAAT PITA HAM BAAREK TERE, TUMRI KIRPA MEH SOOKH GHANERE  
You are our mother and father (our Creator), we are Your children. In your Grace are many joys and comforts.  
Ты — наша мать и отец (наш Творец), мы — дети Твои. Милость Твоя дарует радость и утешение.

ਕੋਇ ਨ ਜਾਨੈ ਤੁਮਰਾ ਅੰਤੁ ॥ ਉਚੇ ਤੇ ਉਚਾ ਭਗਵੰਤ ॥

KOE NA JAANAE TUMRA ANT, OOCHE TE OOCHE BHAGWANT  
Nobody knows the extent of Your creation. O' God, You are higher than the highest (there is nobody like You).  
Никто не знает, как велико Твое творения. Боже, ты превыше всех (нет подобных Тебе).

ਸਗਲ ਸਮਗ੍ਰੀ ਤੁਮਰੈ ਸੂਤ੍ਰਿ ਧਾਰੀ ॥ ਤੁਮ ਤੇ ਹੋਇ ਸੁ ਆਗਿਆਕਾਰੀ ॥

SAGAL SAMAGRI TUMRE SOOTER DHAARI, TUM TE HOE SO AAGYA KAARI  
The whole Universe is functioning under Your divine law, strung in one strand. All that came from Your creation is under Your command.  
Вся Вселенная подчиняется Твоему божественному закону, нанизанному на нить. Все Твое творение подчиняется Тебе.

ਤੁਮਰੀ ਗਤਿ ਮਿਤਿ ਤੁਮ ਹੀ ਜਾਨੀ ॥ ਨਾਨਕ ਦਾਸ ਸਦਾ ਕੁਰਬਾਨੀ ॥

TUMRI GAT MIT TUM HI JAANI, NANAK DAAS SADAA KURBAANI  
What You are and how Great you are, only You know. Nanak, Your devotee, is beholden to You forever.  
Лишь Ты один знаешь Себя до конца, лишь Ты один понимаешь, как Ты велик. Нанак, Твой поклонник, обязан Тебе навеки.

ੴ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫ਼ਤਹਿ॥

Ek-Oankar. Waheguroo Ji Ki Fateh

*God is One. All victory is of the Wondrous Guru (God).*

**Бог — един. Вся победа принадлежит чудесному Гуру (Бог).**

ਸ੍ਰੀ ਭਗੋਤੀ ਜੀ ਸਹਾਇ॥

Sri Bhagouti ji Sahai

*May the respected God in the form of the Destroyer of evil doers help us!*

**Почтенный Бог, принявший подобие Разрушителя, помоги нам!**

ਵਾਰ ਸ੍ਰੀ ਭਗੋਤੀ ਜੀ ਕੀ ਪਾਤਸ਼ਾਹੀ ੧੦॥

Vaar Sri Bhagouti Ji Ki Paatshaahee Dasvee

*Ode of the respected God recited by the Tenth Guru.*

**Песнь почтенного Бога, изложенная десятым гуру.**

ਪ੍ਰਿਥਮ ਭਗੋਤੀ ਸਿਮਰਿ ਕੈ ਗੁਰ ਨਾਨਕ ਲਈਂ ਧਿਆਇ॥

Pritham Bhagouti Simar Kai, Guru Naanak Layee Dhiyae

*First remember God in the form of Destroyer of evil doers; then remember Nanak.*

*(dwell on his spiritual contribution)*

**Сначала вспомните Бога в подобии Разрушителя злодеев; затем вспомните Нанака (поразмышляйте о его духовном вкладе).**

ਫਿਰ ਅੰਗਦ ਗੁਰ ਤੇ ਅਮਰਦਾਸੁ ਰਾਮਦਾਸੈ ਹੋਈਂ ਸਹਾਇ॥

Angad Gur Te Amar Das, Raamdaasai Hoyal Sahai

*Then remember and meditate upon Guru Angad, Guru Amar Das and Guru Ram Das;*

*May they help us! (dwell on their spiritual contribution)*

**Затем вспомните и поразмышляйте о гуру Ангаде, гуру Амар Дасе и гуру Рам Дасе. Пусть они помогут нам! (поразмышляйте о их духовном вкладе).**

ਅਰਜਨ ਹਰਗੋਬਿੰਦ ਨੇ ਸਿਮਰੈ ਸ੍ਰੀ ਹਰਿਰਾਇ॥

Arjan Hargobind No Simrou Sri Har Rai

*Remember and meditate upon Guru Arjan, Guru Hargobind and Respected Guru Har Rai.*

*(dwell on their spiritual contribution)*

**Вспомните и поразмышляйте о гуру Арджане, гуру Харгобинде и почтенном гуру Хар Райе (поразмышляйте о их духовном вкладе).**

ਸ੍ਰੀ ਹਰਿਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਧਿਆਈਐ ਜਿਸ ਡਿਠੈ ਸਭਿ ਦੁਖ ਜਾਇ॥

Sri HarKrishan Dhiyaa-eeai Jis Dhithi Sabh Dukh Jaye

Remember and meditate upon respected Guru Har Krishan, by having the sight of whom, all pains vanish. ( *dwell on his spiritual contribution*)

Вспомните и поразмышляйте о почтенном гурӯ Хар Кришане, при виде которого все боли уходят (поразмышляйте о их духовном вкладе).

ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਸਿਮਰਿਐ ਘਰ ਨਉ ਨਿਧਿ ਆਵੈ ਯਾਇ॥

Teg Bahadur Simareeai Ghar No Nidh Avai Dhai

Remember Guru Tegh Bahadur and then nine sources of spiritual wealth will come hastening to your home.

Вспомните гурӯ Тегх Бахадੁра, и тогда в ваш дом потекут девять источников духовных благ.

ਸਭ ਥਾਂਈ ਹੋਇ ਸਹਾਇ॥

Sabh Thai Ho-e Sahaai

Oh God! kindly help us everywhere by *showing us the path*. Просим Тебя, Боже, помогай нам во всем, показывая путь.

ਦਸਵਾਂ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਸਭ ਥਾਂਈ ਹੋਇ ਸਹਾਇ॥ !

Dasvaa Paatshaah Guru Gobind Singh Ji Sabh Thai Ho-e Sahaai Remember the respected Tenth Guru Gobind Singh ( *dwell on his spiritual contribution*).

Oh God! kindly help us everywhere by *showing us the path*.

Вспомните почтенного десятого гурӯ Гобинд Сингха (поразмышляйте о его духовном вкладе). Просим Тебя, Господи, помогай нам во всем, показывая путь.

ਦਸਾਂ ਪਾਤਸ਼ਾਹੀਆਂ ਦੀ ਜੋਤ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਪਾਠ ਦੀਦਾਰ ਦਾ ਧਿਆਨ ਧਰ ਕੇ ਬੋਲੇ ਜੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ !

Dasa Paatsaaheea Di Jot Sri Guru Granth Sahib Ji, De Paath Deedaar Daa Dhiyaan Dhar Ke Bolo Ji Waheguroo

Meditate upon the divine light of the Ten Kings contained in the respected Guru Granth Sahib and turn your thoughts to their divine teachings and get pleasure from the sight of Guru Granth Sahib;

everybody say Waheguru (Wondrous God)!

Размышляйте о божественном свете десяти царей, которые упоминаются в почтенном Гурӯ Грантх Сахиб. Внимайте их божественному учению и радуйтесь о Гурӯ Грантх Сахиб. А теперь все вместе скажем «Вахегуру» (чудесный Бог)!

ਪੰਜਾਂ ਪਿਆਰਿਆਂ, ਚੌਰਾਂ ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਿਆਂ, ਚਾਲ੍ਹੀਆਂ ਮੁਕਤਿਆਂ, ਹਠੀਆਂ ਜਪੀਆਂ, ਤਪੀਆਂ, ਜਿਨ੍ਹਾ ਨਾਮ ਜਪਿਆ,  
ਵੰਡ ਛਕਿਆਂ, ਦੇਗ ਚਲਾਈ, ਤੇਗ ਵਾਹੀ, ਦੇਖ ਕੇ ਅਣਡਿੱਠ ਕੀਤਾ, ਤਿਨ੍ਹਾਂ ਪਿਆਰਿਆਂ, ਸਚਿਆਰਿਆਂ ਦੀ ਕਮਾਈ  
ਦਾ ਧਿਆਨ ਧਰ ਕੇ, ਖਾਲਸਾ ਜੀ ! ਬੋਲੇ ਜੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ!

Panja Piyariya, Chauhaa Sahibzadiya, Chaliya Mukhtiya, Huthiya, Jupiya, Tupiya, Jina  
Nam Jupiya, Vand Shakiya, Deg Chalaeee, Teg Vaahee, Dekh Ke Andhith Keetaa,  
Tinhaa Piariyaa, Sachiaariyaa Dee Kamaaeee, Da Dhiyaan Dhar Ke Bolo Ji Waheguroo  
Think of the deeds of the Five Beloved Ones, of the four sons (*of Guru Gobind  
Singh*); of the Forty Martyrs; of the brave Sikhs of indomitable determination; of the  
devotees steeped in the colour of the Naam; of those who were absorbed in the  
Naam; of those who remembered the Naam and shared their food in companionship;  
of those who started free kitchens; of those who wielded their swords (*for preserving  
truth*); of those who overlooked others' shortcomings; All the aforesaid were pure  
and truly devoted ones;  
everybody say Waheguru (Wondrous God)!

Вспомните дела пяти возлюбленных, четырех сыновей (гуру Гобинд  
Сингха); сорока мучеников; храбрых сикхов, наполненных неукротимой  
решимостью; поклонников, которые познали Наама; тех, кто исполнился  
Наамом; тех, кто помнил Наама и разделял свою пищу с другими; тех, кто  
начал бесплатные кухни; тех, кто своим мечам (защищал истину); тех,  
кто не замечал недостатков других. Все вышеупомянутые имели чистое  
сердце и были истинно верными. А теперь все вместе скажем «Вахегуру»  
(чудесный Бог)!

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸਿੰਘਾਂ ਸਿੰਘਣੀਆਂ ਨੇ ਧਰਮ ਹੇਤ ਸੀਸ ਦਿੱਤੇ, ਬੰਦ ਬੰਦ ਕਟਾਏ, ਖੋਪਰੀਆਂ ਲੁਹਾਈਆਂ, ਚਰਖੜੀਆਂ ਤੇ  
ਚੜੇ, ਆਰਿਆਂ ਨਾਲ ਚਿਰਾਏ ਗਏ, ਗੁਰਦੁਆਰਿਆਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਲਈ ਕੁਰਬਾਨੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ, ਧਰਮ ਨਹੀਂ ਹਾਰਿਆ,  
ਸਿੱਖੀ ਕੇਸਾਂ ਸੁਆਸਾਂ ਨਾਲ ਨਿਬਾਹੀ, ਤਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਮਾਈ ਦਾ ਧਿਆਨ ਧਰ ਕੇ ਖਾਲਸਾ ਜੀ! ਬੋਲੇ ਜੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ!!

Jinaa Singhaa Singhneeyaa Ne Dharam Het Sees Dithe, Bund Bund Kuttai, Khopriya  
Luhayiya, Charukriya Te Churhe, Aariaa Naal Chiraae Ge, Gurdwaraiya Di Seva Layee  
Kurbaniya Keethiya, Dharam Nehee Haariye, Sikhi Kesaa Suwaasaa Naal Nibaahee,  
Tina Dee Kamaaeee Daa Dhiyaan Dhar Ke Bolo Ji Waheguroo

Think of and remember the unique service rendered by those brave Sikh men and  
women, who sacrificed their heads but did not surrender their Sikh Religion; Who got  
themselves cut to pieces from the joints of the body; Who got their scalps removed;  
Who were tied and rotated on the wheels and broken into pieces; Who were cut by  
saws; Who were flayed alive; Who sacrificed themselves to upkeep the dignity of the  
Gurdwaras; Who did not abandon their Sikh faith; Who kept their Sikh Religion and  
saved their hair uncut till their last breath;

everybody say Waheguru (Wondrous God)! Jinaa Singhaa Singhneeyaa Ne Dharam  
Het Sees Dithe, Bund Bund Kuttai, Khopriya Luhayiya, Charukriya Te Churhe, Aariaa  
Naal Chiraae Ge, Gurdwaraiya Di Seva Layee Kurbaniya Keethiya, Dharam Nehee  
Haariye, Sikhi Kesaa Suwaasaa Naal Nibaahee, Tina Dee Kamaaeee Daa Dhiyaan Dhar  
Ke Bolo Ji Waheguroo



Вспомните то уникальное служение, оказанное храбрыми сикхскими мужчинами и женщинами, которые отдали свои головы, но не предали свою религию; тех, чьи тела были разрезаны на куски; тех, кому сняли скальпы; тех, кого связали и, привязав к колесам, лишили жизни; тех, кого разрезали пилами; тех, с которых содрали кожу, когда они еще были живы; тех, которые пожертвовали собой ради гурдвар; тех, которые не отказались от своей веры и до последнего вздоха не давали обрезать свои волосы. А теперь все вместе скажем «Вахегуру» (чудесный Бог)!

ਪੰਜਾਂ ਤਖਤਾਂ! ਸਰਬੱਤ ਗੁਰਦੁਆਰਿਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਧਰ ਕੇ ਬੋਲੋ ਜੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ,

Saarey Takhta Sarbat Gurdwariya Daa Dhiyaan Dhur Ke Bolo Ji Waheguroo  
Turn your thoughts to all the seats of Sikh Religion and all the Gurdwaras;  
everybody say Waheguru (Wondrous God)!

Размышляйте о всех местах сикхской веры и гурдварах. А теперь все вместе скажем «Вахегуру» (чудесный Бог)!

ਪ੍ਰਿਥਮੇ ਸਰਬੱਤ ਖਾਲਸਾ ਜੀ ਕੀ ਅਰਦਾਸ ਹੈ ਜੀ, ਸਰਬੱਤ ਖਾਲਸਾ ਜੀ ਕੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਚਿਤ  
ਆਵੇ, ਚਿੱਤ ਆਵਨ ਕਾ ਸਦਕਾ ਸਰਬ ਸੁਖ ਹੋਵੇ।।

Prithme Sarbat Khaalsaa Ji Ki Ardaas Hai Ji, Sarbat Khaalsaa Ji Ko Waheguroo  
Waheguroo Waheguroo Chit Aavai Chit Aavan Ka Sadkaa Surab Sukh Hovai  
First the entire respected Khalsa make this supplication that they meditate on Your  
Name; and as a result, peace and happiness be showered to all.

Сначала вся почтенная хальса молиться о том, чтобы они размышляли о имени Твоем. Если они будут так поступать, то мир и счастье наполнит их сердца.

ਜਹਾਂ ਜਹਾਂ ਖਾਲਸਾ ਜੀ ਸਾਹਿਬ, ਤਹਾਂ ਤਹਾਂ ਰਛਿਆ ਰਿਆਇਤ, ਦੇਗ ਤੇਗਫਤਹਿ,

ਬਿਰਦ ਕੀ ਪੈਜ, ਪੰਥ ਕੀ ਜੀਤ, ਸ੍ਰੀ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਸਹਾਇ, ਖਾਲਸੇ ਜੀ ਕੇ ਬੋਲ ਬਾਲੇ, ਬੋਲੋ ਜੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ!

Jahaa Jahaa Khaalsaa Ji Saahib, Tahaa Tahaa Ruchhiya Riyaa-it, Deg Teg Fateh, Bira  
Ki Paij, Panth Ki Jeet, Sree Saahib Ji Sahaai Khaalse Ji Ko Bol Baaley, Bolo Ji  
Waheguroo

May God extend His protection and mercy to the Khalsa, wherever they are. May the  
Khalsa be victorious in ensuring the well being and protection of the community, may  
God shower His Grace upon the Khalsa, may He be our protector against tyranny and  
oppression, may the Khalsa prevail,  
everybody say Waheguru (Wondrous God)!

Пусть Бог покроет хальсу своей защитой и милостью. Пусть Он дарует ей победу в ее попытках покрыть нужды и защитить свою общину. Пусть Бог покроет хальсу Своею милостью. Пусть Он защитит нас от тирании и угнетений. Пусть хальса одержит победу. А теперь все вместе скажем «Вахегуру» (чудесный Бог)!

ਸਿੱਖਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖੀ ਦਾਨ, ਕੇਸ ਦਾਨ, ਰਹਿਤ ਦਾਨ, ਬਿਬੇਕ ਦਾਨ, ਵਿਸਾਹ ਦਾਨ, ਭਰੋਸਾ ਦਾਨ, ਦਾਨਾਂ ਸਿਰ ਦਾਨ, ਨਾਮ ਦਾਨ, ਸ੍ਰੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਜੀ ਦੇ ਇਸ਼ਨਾਨ, ਚੌਕੀਆਂ, ਝੰਡੇ, ਬੁੰਗੇ, ਜੁਗੇ ਜੁਗ ਅਟੱਲ, ਧਰਮ ਕਾ ਜੈਕਾਰ, ਬੋਲੋ ਜੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ!!!

Sikhaa Noo Sikhee Daan, Kesh Daan, Rehit Daan, Bibek Daan, Bharosaa Daan, Daanaa Sir Daan Naam Daan, Chounkiyaa Jhande Bunge Jugo Jug Attal, Dharam Ka Jai Kaar Bolo Ji Waheguroo

Kindly confer upon the Sikhs the gift of Sikhism, the gift of long hair, the gift of observing Sikh laws, the gift of divine knowledge, the gift of firm faith, the gift of belief and the biggest gift of Naam. O God! May the choirs, the mansion and the banners exist forever; may the truth ever triumph; utter Wahe Guru (*Wondrous God*)!

Просим, даруй сикхам дар сикхизма, дар длинных волос, дар соблюдения сикхских законов, дар божественного знания, дар непоколебимой веры, дар верования и самый большой дар, который есть Наам. Боже! Пускай хоры, обители и знамена существуют вечно. Пускай истина торжествует всегда. А теперь все вместе скажем «Вахегуру» (чудесный Бог)!

ਸਿੱਖਾਂ ਦਾ ਮਨ ਨੀਵਾਂ ਮਤ ਉੱਚੀ ਮਤ ਪਤ ਦਾ ਰਾਖਾ ਆਪ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ,

Sikhaa Daa Man Neevaa, Mat Uchee, Mat Pat Daa Raakhaa Aap Waheguroo  
May the minds of all the Sikhs remain humble and their wisdom exalted; O God! You are the protector of wisdom.

Пусть разум каждого сикха остается смиренным, а мудрость торжествует. Боже! Ты - защитник мудрости.

ਹੇ ਨਿਮਾਣਿਆਂ ਦੇ ਮਾਣ, ਨਿਤਾਣਿਆਂ ਦੇ ਤਾਣ, ਨਿਓਟਿਆਂ ਦੀ ਓਟ, ਸੱਚੇ ਪਿਤਾ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ! ਆਪ ਦੇ ਹਜ਼ੂਰ.....ਦੀ ਅਰਦਾਸ ਹੈ ਜੀ।

Hey Nimaneeaa De Maan, Nitaneeaa De Taan, Nioteeaa Di Ot, Sachey Pita Waheguroo (Aap Di Hazaar....Di Aardas hai Ji)  
O True Father, Wahe Guru! you are the honour of the meek, the Power of the helpless ones, the shelter of the shelterless, we humbly make prayer in your presence.....

О, истинный Отец, Вахегуру, Ты — почет для кротких, сила — для беспомощных, прибежище — для незащитных. Мы в смирении возносим к Тебе наши молитвы ... .(услыш их).

***(substitute the occasion or prayer made here).***

ਅੱਖਰ ਵਾਧਾ ਘਾਟਾ ਭੁੱਲ ਚੁੱਕ ਮਾਫ ਕਰਨੀ। ਸਰਬੱਤ ਦੇ ਕਾਰਜ ਰਾਸ ਕਰਨੇ।

Akhar Vaadhaa Ghaataa Bhul Chuk Maaf Karnee, Sarbat De Kaaraj Raas Karney.  
Kindly pardon our errors and shortcomings in reciting the above Prayer.

Прости нам наши ошибки и недостатки, которые мы допустили, читая эту молитву. Просим, восполни прошения каждого.

ਸੇਈ ਪਿਆਰੇ ਮੇਲ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮਿਲਿਆਂ ਤੇਰਾ ਨ ਚਿੱਤ ਆਵੇ। ਨਾਨਕ ਨਾਮ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ, ਤੇਰੇ ਭਾਣੇ ਸਰਬੱਤ ਦਾ ਭਲਾ।

Seyee Piyare Mel, Jina Miliya Teraa Naam Chit Aavai, Naanak Naam Chardi Kala,  
Tere Bhaaney Sarbat Daa Bhalaa

Kindly cause us to meet those true devotees by meeting whom, we may remember and meditate upon Your Name. O' God! may Your Name (revealed by Guru Nanak) bring ever ascending spirit to and may all prosper according to Your will.

Даруй нам встречу с теми благочестивыми, встреча с которыми поможет нам вспоминать и размышлять о имени Твоем. Боже, пусть имя Твое, (которое открылось нам через гуру Нанака), наполнит нас духом и дарует процветание, соответствующее воле Твоей.

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕਾ ਖ਼ਾਲਸਾ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫਤਹਿ

Waheguroo Ji Ka Khaalsaa Waheguroo Ji Ki Fateh  
The Khalsa belongs to God; all victory is the victory of God.

Хальса принадлежит Богу; каждая победа — это Его заслуга.

## **Философия сикхов**

*Философии сикхизма присущи логичность, универсальность и, конечно же, ориентация на духовный и материальный мир. Ее теология отличается простотой. В этой религии нет дисгармонии между долгом человека перед самим собой и долгом перед обществом (сангат).*

*Сикхизм — самая молодая религия в мире. Основателем учения, которое родилось около 500 лет назад, является гуру Нанак. Сикхисты верят в единое Высшее Существо, Которое и создало всю Вселенную. Учение сикхов несет простой и прямой путь, ведущий к вечному блаженству, а также послание любви и братское отношение ко всем людям. Сикхизм является монотеистической религией, в которой только Бог вне рамок времени и пространства.*

*Сикхисты верят, что есть только один Бог, Который и есть Творец, Опора и Разрушитель. Они также верят, что Он не принимает человеческий облик. Сикхисты не верят в теорию автарвад (воплощение), поскольку она не почитает богов, богинь и других божественных существ.*

*В сикхизме нормы поведения и религия идут рука об руку. Чтобы развить в себе духовные качества, человек должен ежедневно работать над своими нравственными качествами и добродетелями. Такие качества, как честность, сострадание, щедрость, терпение и смирение, можно развить лишь прикладывая усилия и упорство. Жизнь великих гуру является источником вдохновения в этом направлении.*

*Согласно учению сикхов, цель человеческой жизни — разорвать круговорот рождения и смерти и обрести единение с Богом. Достичь этого можно лишь соблюдая учение гуру, размышляя о святом имени (Наам), а также совершая акты служения и милосердия.*

*Нам-Марг подчеркивает, насколько важно постоянно возвращаться мыслями к Богу. Чтобы обрести спасение, человек должен контролировать пять пороков, а именно: кам (желания), кродх (гнев), лобх (жадность), моах (привязанность к мирскому) и аханкар (гордыня). Религия сикхов не признает ни ритуалов, ни таких практик, как пост, паломничество, знамения и крайняя бережливость. Человек должен соблюдать учение, изложенное в Гуру Грантх Сахиб. Сикхизм особо акцентирует внимание на Бхакти Марга (путь преданности). Однако религия также признает важность Джан Марга (путь знаний) и Карам Марга (путь действий). Она делает упор на необходимости заслужить Божью милость, благодаря которой достижение духовных целей становится возможным.*

*Сикхизм — современная, здравая и практичная религия. Она учит, что обычная жизнь (грахаст) не является препятствием для спасения. Сикхисты верят, что безбрачие или отречение не являются обязательными для обретения спасения. Они верят, что, даже находясь среди мирских бед и искушений, человек способен жить отрешенно. Поклонник должен жить в мире, не поддаваясь при этом ни стрессу, ни тревоге. Он должен оставаться прилежным солдатом и святым перед Богом.*

*Сикхизм — космополитическая и «светская религия», поэтому он отвергает все верования, основанные на принадлежности к кастам, вероисповеданию, расе или полу. Сикхисты верят, что перед Богом все люди равны. Гуру учили, что мужчины и женщины равны. Также они отвергали практику детоубийства девочек и сати (сожжение вдов). Они также активно пропагандировали повторные браки для вдов и отвергали пурду (ношение женщинами вуали). Чтобы в разуме человека всегда обитал Бог, он должен размышлять о святом имени (Наам), а также совершать акты служения и милосердия. Считается почетным зарабатывать себе на жизнь честным трудом (кират карна), а не попрошайничеством или другими нечестными методами. Ванд чакна (делиться с другими) также очень важна для сикхистов. Человек должен помогать нуждающимся. Сева*

*(общественное служение) также является неотъемлемой частью сикхизма. Бесплатная общественная кухня-столовая (лангар), которую можно найти в каждой гурдваре и которая открыта для представителей всех религий, — одно из проявлений такого общественного служения.*

*Сикхизм проповедует оптимизм и надежду. Он отвергает идеологию пессимизма.*

*Гуру верили, что жизнь человека имеет цель и предназначение. Человек способен реализоваться и познать Бога. Более того, человек несет личную ответственность за свои действия. Он не может спрятаться от последствий собственных действий, поэтому должен мудро подходить к тому, что делает.*

*Писание сикхов (Гуру Грантх Сахиб) — это Вечный Гуру. Сикхизм — единственная религия, которая наделила священную книгу статусом религиозного наставника. В этой религии нет места живому человеческому гуру (дехдхари).*

*Дополнительная информация [www.sikhpoint.com](http://www.sikhpoint.com)*

## Philosophy of Sikhs

Philosophy of Sikhism is characterized by logic, comprehensiveness and its "without frills" approach to the spiritual and material world. Its theology is marked by simplicity. In Sikh ethics there is no conflict between the individual's duty to the self and that towards society (sangat).

Sikhism is the youngest world religion. Sikhism was founded by Guru Nanak some 500 years ago. It emphasizes the belief in One Supreme Being who is the creator of the universe. It offers a simple straight path to eternal bliss and spreads a message of love and universal brotherhood. Sikhism is strictly a monotheistic faith and recognizes God as the only One who is not subject to limits of time or space.

Sikhism believes that there is only one God, who is the Creator, Sustainer, Destroyer and does not take human form. The theory of Avtarvad (incarnation) has no place in Sikhism. It does not attach any value to gods and goddesses and other deities.

In Sikhism the ethics and religion go together. One must inculcate moral qualities and practice virtues in everyday life in order to step towards spiritual development. Qualities such as honesty, compassion, generosity, patience and humility can only be built up by efforts and perseverance. The lives of our Great Gurus are a source of inspiration in this direction.

The Sikh religion teaches that the goal of human life is to break the cycle of birth and death and merge with God. This can be accomplished by following the teachings of the Guru, meditation on the Holy Name (Naam) and performance of acts of service and charity.

Naam Marg emphasizes constant devotion to the remembrance of God. One has to control the five vices viz., Kam (Desire), Krodh (anger), Lobhe (greed), Moah (worldly attachment) and Ahankar (pride) to achieve salvation. The rituals and routine practices like fasting and pilgrimage, omens and austerities are rejected in Sikh religion. One ought to follow the teachings of Guru Granth Sahib. Sikhism emphasizes Bhagti Marg or the path of devotion. It does, however, recognize the importance of Gian Marg (Path of Knowledge) and Karam Marg (Path of Action). It lays great stress on the need for earning God's Grace in order to reach the spiritual goal.

Sikhism is a modern, logical, and practical religion. It believes that normal family life (Grahast) is no barrier to salvation. Celibacy or renunciation of the world is not necessary to achieve salvation. It is possible to live detached in the midst of worldly ills and temptations. A devotee must live in the world and yet keep his head above the usual tension and turmoil. He must be a scholarly soldier, and a saint for God.

Sikhism is a cosmopolitan and a "secular religion" and thus rejects all distinctions based on caste, creed, race or sex. It believes all human beings are equal in the eyes of God. The Gurus stressed on equality of men and women and rejected female infanticide and Sati (widow burning) practice. They also actively propagated widow remarriage and rejected the purdah system (women wearing veils). In order to keep the mind focused on Him one must meditate on the holy Name (Naam) and perform the acts of service and charity. It is considered honorable to earn one's daily living through honest labor and work (Kirat Karna) and not by begging or by the use of any dishonest means. Vand Chhakna, sharing with others, is also a social responsibility. The individual is expected to help those in need. Seva, community service is also an integral part of Sikhism. The free community kitchen (langar) found at every gurdwara and open to people of all religions is one expression of this community service.

Sikh religion advocates optimism and hope. It does not accept the ideology of pessimism.

The Gurus believed that this life has a purpose and a goal. It offers an opportunity for self and God realization. Moreover man is responsible for his own actions. He cannot claim immunity from the results of his actions. He must therefore be very vigilant in what he does.

The Sikh Scripture, Guru Granth Sahib, is the Eternal Guru. This is the only religion which has given the Holy Book the status of a religious preceptor. There is no place for a living human Guru (Dehdhari) in Sikh religion.

Courtesy [www.sikhpoint.com](http://www.sikhpoint.com)



## *Значимость тюрбана для сикхов*

***Тюрбан** всегда был неотъемлемой частью каждого сикха. Со времен гуру Нанака, основателя сикхизма, сикхи приукрасили **тюрбан**. Для сикха тюрбан значит гораздо больше, чем для короля корона.*

*Дастар — еще одно название тюрбана, который символизирует «благословение Гуру». Все эти слова указывают на головной убор, который носят и мужчины, и женщины, чтобы прикрыть свои нестриженные волосы. Тюрбан — это головной убор, состоящий из длинного лоскута ткани, который напоминает шарф.*

*Хотя правило ношения длинных волос, как одного из атрибутов вери («пять "к"»), и предписывают гуру Гобинд Сингху, оно ассоциировалось с сикхизмом еще с 1469 года, когда эта вера только зарождалась. Сикхизм — это единственная религия в мире, в которой ношение тюрбана является обязательным для всех. Подавляющее количество людей, которые носят тюрбан в западных странах, исповедуют сикхизм.*

*Тюрбан олицетворяет почтенность. Долгое время этот головной убор считался предметом, предназначенным только для знати. В древней Индии тюрбан могли носить только мужчины, занимавшие высокое положение в обществе. Во времена правления в Индии Великих Моголов тюрбан разрешалось носить только мусульманам. Всем остальным носить тюрбан было строго запрещено.*

*Вопреки уставу Моголов, гуру Гобинд Сингх обратился к сикхам с просьбой, чтобы те также носили тюрбан. Тюрбан должен был символизировать принятие высоких моральных стандартов, которые он хотел привить последователям хальсы. Он хотел, чтобы хальсы отличалась от других, не боялись «выделяться» и придерживались того уникального пути, который был установлен сикхскими гуру. Сикха с тюрбаном на голове всегда легко заметить в толпе. Именно этого и хотел гуру: он хотел, чтобы его «святых воинов» было легко узнать.*

*Когда сикхский мужчина или женщина надевает тюрбан, он перестает быть обычной полоской ткани, он становится неотъемлемой частью одежды. Причин, по которым сикхи носят тюрбан много. Среди них можно назвать суверенность, преданность, самоуважение, мужество, благочестие и т. д. Однако главная причина, по которой сикхи носят тюрбан, — выражение своей любви, послушания и уважения к основателю хальсы, гуру Гобинд Сингху.*

*Тюрбан — это подарок нашего гуру нам. Одевая тюрбан, мы как бы коронуем себя в сингхов и кауров, которые восседают на троне верности нашему собственному высшему разуму. И для мужчин, и для женщин — это символ величия, милости и уникальности. Это знак другим, что мы живем для вечного Бога и служим другим людям. Тюрбан — это символ полного посвящения. Повязывая на голове тюрбан, человек смело выходит навстречу толпе из шести миллиардов человек, но он не сливается с толпой — он иной. Это самый смелый поступок.*

## Importance of Sikh Turban

**Turban** has always been an inseparable part of a Sikh. From the time of Guru Nanak, the founder of Sikhism, Sikhs have adorned the turban. Turban to a Sikh is a lot more than a crown is to a king.

'Dastar' is another name for the Sikh turban which relates to 'Blessing of the Guru'. All these words refer to the garment worn by both men and women to cover their unshorn hair. It is a headdress consisting of a long scarf-like piece of cloth worn around the head.

Although the keeping of unshorn hair was mandated by Guru Gobind Singh as one of the Five K's or five articles of faith, it has long been associated with Sikhism since the very beginning of Sikhism in 1469. Sikhism is the only religion in the world in which wearing a turban is mandatory for everybody. Vast majority of people who wear turbans in the Western countries are Sikhs.

Traditionally, the turban represents respectability, and has long been an item once reserved for nobility only. In older times, in India the turban was only worn by men of high status in society. During the Mughal domination of India, only the Muslims were allowed to wear a turban. All non-Muslims were strictly barred from wearing a turban.

Guru Gobind Singh, in defiance of such bylaws of the Mughals asked all of his Sikhs to wear the turban. This was to be worn in recognition of the high moral standards that he had charted for his Khalsa followers. He wanted his Khalsa to be different and to be determined "to stand out from the rest of the world" and to follow the unique path that had been set out by the Sikh Gurus. Thus, a turbaned Sikh has always stood out from the crowd, as the Guru intended his 'Saint-Soldiers' to be easily recognizable.

When a Sikh man or a woman dons a turban, the turban ceases to be just a band of cloth, for it becomes an integral part of the attire. The reasons for wearing a turban may be many such as sovereignty, dedication, self-respect, courage, piety etc. but why the Sikhs wear it is mainly to show their love, obedience and respect for the founder of the Khalsa Guru Gobind Singh.

The turban is our Guru's gift to us. It is how we crown ourselves as the Singhs and Kauras who sit on the throne of commitment to our own higher consciousness. For men and women alike, this projective identity conveys royalty, grace, and uniqueness. It is a signal to others that we live in the image of Infinity and are dedicated to serving all. The turban doesn't represent anything except complete commitment. When you choose to stand out by tying your turban, you stand fearlessly as one single person standing out amongst six billion people. It is a most outstanding act.

## ***Роль женщин в сикхизме***

*Принципы сикхизма гласят, что у женщин такая же душа, как и мужчин, и она также имеет право возрастать духовно. Женщины имеют право проводить религиозные собрания, участвовать в Акханд Патх (непрерывное чтение священных писаний), совершать Киртан (совместное пение гимнов) и быть гранти (священник). Они имеют право участвовать во всех религиозных, культурных, социальных и светских мероприятиях. Сикхизм стал первой из основных мировых религий, давшей равенство женщинам. Гуру Нанак проповедовал гендерное равенство. Гуру, которые были после него, ободряли женщин принимать всестороннее участие во всех видах сикхских практик.*

***В Гуру Грантх Сахиб написано: «И женщины, и мужчины созданы Богом. Все это — Его пьеса. "О, Святой, все Твое творение хорошо", — говорит Нанак». Гуру Грантх Сахиб, страница 304.***

*В сикхизме женщина изображена равной мужчине в служении, верности, жертвенности и храбрости. Традиции сикхов содержат множество примеров морального достоинства женщин, служения и жертвенности.*

*Согласно сикхизму, мужчины и женщин — две стороны одной медали. Согласно системе взаимосвязей и взаимозависимостей, мужчина рождается от женщины, а женщина — от семени мужчины. Сикхизм гласит, что без женщины мужчина не чувствует себя защищенным и полноценным. Его успех связан с любовью и поддержкой женщины, которая разделяет с ним свою жизнь, и наоборот.*

### **Гуру Нанак говорит:**

*«Именно женщина задает темп. Мы не должны смотреть на женщину с отвержением и осуждением, ведь именно она дает жизнь руководителям и царям». Гуру Грантх Сахиб, страница 473.*

### **Спасение:**

*Важный вопрос, который необходимо поднять, заключается в том, считает ли религия, что женщины способны обрести спасение, познать Бога или высший духовный мир.*

### **Гуру Грантх Сахиб написано:**

*«Бог – вездесущий, Он пребывает во всем живом: и мужского, и женского пола». (Гуру Грантх Сахиб, страница 605)*

*Из вышеприведенного утверждения следует, что свет Божий в равной степени пребывает и на творении мужского, и на творении женского пола. Поэтому спасение могут обрести и мужчины, и женщины, которые повинуются гуру. Многие религии считают, что женщина – преграда на пути к духовности мужчины, но не сикхизм. Гуру отвергает это суждение. В своей книге *Current Thoughts on Sikhism* («Современный взгляд на сикхизм») Элис Басарк пишет:*

***«Первый гуру поставил женщину наравне с мужчиной... женщина перестала считаться преградой для мужчины, она стала ему партнером в служении Богу и поиске спасения».***

### **Брак:**

*Гуру Нанак делал упор на грихастхе (семейная жизнь). Безбрачие и отречение ушли в прошлое. Муж и жена стали считаться равными партнерами, соблюдающими верность. В священных стихах семейное счастье представлено как заветное совершенство.*

### **Равенство:**

*Чтобы обеспечить равенство между мужчинами и женщинами, гуру не делали различий между полами в вопросах посвящения, обучения или участия в сангате (святое причастие) и пангате (совместный прием пищи). По словам Саруп Дас Бхаллы и Махима Пракаши, гуру Амар Дас не одобрял ношение женщинами вуали. Он поставил женщин над некоторыми общинами и проповедовал против обычая сати. История сикхов содержит имена некоторых женщин, которые сыграли важную роль в событиях своего времени, а именно: Мата Гуджри, Май Бхаго, Мата Сундари, Рани Сахиб Каур, Рани Сада Каур и Махарани Джинд Каур.*

### **Образование:**

*В сикхизме образование играет очень важную роль. Оно является ключом к успеху. Образование — процесс личностного развития, по причине которого третий гуру основал так много школ.*

### **В Гуру Грантх Сахиб написано:**

*«Гуру — источник всех божественных знаний и размышлений».*  
*Гуру Грантх Сахиб, страница 831*

*Образование имеет важное значение для каждого человека. Каждый должен выполнять свою работу наилучшим образом. Среди всех сикхских миссионеров, отправленных третьим гуру, было пятьдесят две женщины.*

*В своей книге *The Role and Status of Sikh Women* («Роль и статус сикхских женщин») д-р Мохиндер Каур Гилл пишет:*

*«Гуру Амар Дас был убежден, что никакое учение не способно укоренится до тех пор, пока его не одобрит женщина».*

### **Ограничения в одежде:**

*Помимо запрета на ношение вуали, в сикхизме есть простое, но очень важное заявление относительно дресс-кода. Это заявление касается всех сикхов: и мужчин, и женщин. В Гуру Грантх Сахиб*

### **написано:**

*«Избегайте одежд, в которых телу неудобно и которые наполняют разум злыми мыслями». Гуру Грантх Сахиб, страница 16*

### **Самозащита для женщин:**

*Чтобы защититься, сикхским женщинам разрешено использовать кирпан (меч) и другие виды оружия. Этот обычай считается уникальным, поскольку впервые в истории женщинам было разрешено защищаться. Женщины перестали зависеть от мужской физической защиты.*

### **Отрывки из Гуру Грантх Сахиб:**

*«Ни на земле, ни в небе не вижу я второстепенных. Свет Его светит и на мужчин, и на женщин». Гуру Грантх Сахиб, страница 223*

*«Жизнь мужчине дает женщина; во чреве ее он зачинается; с женщиной он обручается и берет ее в жены. Женщина становится ему другом; она дает жизнь будущим поколениям. Когда женщина умирает, мужчина ищет другую женщину; к женщине он прилеплен. Так зачем же называть ее плохой? Она дает жизнь царям. Женщина дает жизнь другой женщине; без женщины не было бы никого». Гуру Нанак, Гуру Грантх Сахиб, страница 473*

*О приданом: «Боже, открой мне имя Свое, пусть оно будет мне свадебным подарком и приданым». Гуру Рам Дас, страница 78, строка 18, Гуру Грантх Сахиб*



## **Role of women in Sikhism**

The principles of Sikhism state that women have the same souls as men and possess an equal right to cultivate their spirituality. They can lead religious congregations, take part in the Akhand Path (the continuous recitation of the Holy Scriptures), perform Kirtan (congregational singing of hymns), and work as Granthis (priests). They can participate in all religious, cultural, social, and secular activities. Sikhism was the first major world religion giving equality to women. Guru Nanak preached gender-based equality, and the gurus who succeeded him encouraged women to take a full part in all the activities of Sikh worship and practice.

Guru Granth Sahib states, "Women and men, all by God are created. All this is God's play. Says Nanak, all thy creation is good, Holy" SGGGS Page 304.

Sikh history has recorded the role of women portraying them as equal in service, devotion, sacrifice, and bravery to men. Many examples of women's moral dignity, service, and self-sacrifice are written in the Sikh tradition.

According to Sikhism, men and women are two sides of the same coin. In the system of interrelations and interdependence man takes birth from woman, and woman is born of man's seed. According to Sikhism a man cannot feel secure and complete in his life without a woman, and a man's success is related to the love and support of the woman who shares her life with him, and vice versa.

### **Guru Nanak said:**

"[it] is a woman who keeps the race going" and that we should not "consider women cursed and condemned, [when] women are born leaders and kings." SGGGS Page 473.

### **Salvation:**

An important point to raise is whether a religion considers women capable of achieving salvation, realisation of God or the highest spiritual realm.

**Guru Granth Sahib states:**

“In all beings God is pervasive, and pervades in all forms male and female” (Guru Granth Sahib, Page 605).

From the above statement from the Guru Granth Sahib, the light of God rests equally with both sexes. Both men and women can therefore attain salvation equally, by obeying the Guru. In many religions, a woman is considered a hindrance to man’s spirituality, but not in Sikhism. The Guru rejects this notion. In ‘Current Thoughts on Sikhism’, Alice Basarke states,

“The first Guru put woman on par with man...woman was not a hindrance to man, but a partner in serving God and seeking salvation”.

**Marriage:**

Guru Nanak recommended grhastha—the life of a householder. Instead of celibacy and renunciation, husband and wife were equal partners and fidelity was enjoined upon both. In the sacred verses, domestic happiness is presented as a cherished ideal.

**Equal Status:**

To ensure equal status between men and women, the Gurus made no distinction between the sexes in matters of initiation, instruction or participation in sangat (holy fellowship) and pangat (eating together) activities. According to Sarup Das Bhalla, Mahima Prakash, Guru Amar Das disfavoured the use of the veil by women. He assigned women to supervise some communities and preached against the custom of sati. Sikh history records the names of several women, such as Mata Gujri Mai Bhago, Mata Sundari, Rani Sahib Kaur, Rani Sada Kaur and Maharani Jind Kaur, who played important roles in the events of their time.

**Education:**

Education is considered very important in Sikhism. It is the key to anyone’s success. It is a process of personal development and it is the reason why the 3rd Guru set up many schools

### **Guru Granth Sahib states:**

"All divine knowledge and contemplation is obtained through the Guru". SGGs, Page 831 Education for all is essential and everyone must work to be the best they can be. Fifty two of the Sikh missionaries sent out by the 3rd Guru were women. In, 'The Role and Status of Sikh Women', Dr Mohinder Kaur Gill writes,

"Guru Amar Das was convinced that no teachings can take root until and unless they are accepted by women".

### **Restrictions on Clothes:**

Apart from requiring women not to wear a veil, Sikhism makes a simple yet very important statement regarding dress code. This applies to all Sikhs regardless of gender. The Guru Granth Sahib states,

"Avoid wearing those clothes in which the body is uncomfortable and the mind is filled with evil thoughts." SGGs, Page 16

### **Self Defence by Women:**

Sikh women are expected to defend themselves with Kirpan (sword) and other weapons. This is unique for women because it is the first time in history when women were expected to defend themselves. They are not expected to be dependent on men for physical protection.

### **SGGS Quotes:**

"In the earth and in the sky, I do not see any second. Among all the women and the men, His Light is shining. " Sggs Page 223.

From woman, man is born; within woman, man is conceived; to woman he is engaged and married. Woman becomes his friend; through woman, the future generations come. When his woman dies, he seeks another woman; to the woman he is bound. So why call her bad? From her, kings are born. From woman, woman is born; without woman, there would be no one at all. Guru Nanak, SGGs Page 473

In regard to dowry: "O my God, give me thy name as my wedding gift and dowry." Shri Guru Ram Das ji, Page 78, line 18 SGGs

## **Гуру Грантх Сахиб о смирении**

*Смирение — важный аспект сикхизма. Сикхи должны жить в смирении перед Богом. В пенджабском языке «смирение» и «нимрата» — тесно связанные слова. Слово «нимрата» — достоинство, которое активно пропагандируется в гурбани. Это пенджабское слово можно перевести как **смирение, милосердие** или **кротость**.*

*Каждый человек должен развивать в себе это важное качество, которое во все времена являлось неотъемлемой частью менталитета сикхов. Среди других важных для сикхистов качеств следует назвать:*

*Истину (сат),  
Удовлетворенность (сантох),  
Сострадание (дайя),  
Любовь (пяр).*

*Эти пять качеств очень важны для сикхов. Обязанность каждого сикха — размышлять и проговаривать гурбани, чтобы привить себе эти добродетели и сделать их частью своей личности.*

### **Что же написано в гурбани:**

*«Плод смирения — неосознанный покой и радость. Со смирением человек должен размышлять о Боге, Который есть сокровище совершенства. Благословенный человек пребывает в смирении».*

### **Гуру Нанак, первый сикхский гуру:**

*«С любовью и смирением принимая услышанное, позвольте Наам очистить вас». Гуру Грантх Сахиб, страница 4*

*«Пусть довольство станет вашими серьгами, смирение — чашей для подаяний, а размышления — пеплом, который вы наносите на свое тело». Гуру Грантх Сахиб, страница 6*

## **Guru Granth Sahib on Humility**

Humility is an important aspect of Sikhism. Sikhs must always bow in humility before God. Humility or 'Nimrata' in Punjabi are closely related words. Nimrata is a virtue that is vigorously promoted in Gurbani. The translation of this Punjabi word is "Humility", "Benevolence" or "Humbleness."

This is an important quality for all humans to nurture and one that is an essential part of a Sikh's mindset at all times. The other four qualities in the Sikh arsenal are:

Truth (Sat),  
Contentment (Santokh),  
Compassion (Daya) and  
Love (Pyar).

These five qualities are essential to a Sikh and it is their duty to meditate and recite Gurbani to instill these virtues and make them a part of their personality.

What Gurbani tells us:

"The fruit of humility is intuitive peace and pleasure. With Humility one should continue to meditate on God, the Treasure of excellence. The one who is mercifully blessed stays steeped in humility.

Guru Nanak, First Guru Of Sikhism:

"Listening and believing with love and humility in your mind cleanse yourself with Naam, at the sacred shrine deep within."- SGGS Page 4

"Make contentment your ear-rings, humility your begging bowl, and meditation the ashes you apply to your body."-SGGS Page 6

## **Journey towards Spirituality**

Guru Granth Sahib is an eternal living Guru, a poetic composition of Sikh Gurus, Hindu and Muslim Saints. The compilation is a gift from God through them to all mankind. The vision in the Guru Granth Sahib is of a society based on Divine justice without oppression of any kind. While the Granth acknowledges and respects the scriptures of Hinduism and Islam, it does not imply a moral reconciliation with either of these religions. In Guru Granth Sahib women are highly respected with equal roles as men. Women have the same souls as men and thus possess an equal right to cultivate their spirituality with equal chance of achieving liberation. Women can participate in all religious, cultural, social, and secular activities including leading religious congregations.

Sikhism advocates equality, social justice, service to humanity, and tolerance for other religions. The essential message of Sikhism is spiritual devotion and reverence of God at all times while practicing the ideals of compassion, honesty, humility and generosity in everyday life. The three core tenets of the Sikh religion are meditating and remembering God, Working for Honest living and sharing with others.

Congratulations for making an effort to go on this Spiritual Journey for the soul. The translation can never be close to original, especially when the complete Guru Granth Sahib is in poetry and the use of metaphors makes the task exceedingly difficult. In the Divine message, Hindu & Muslim mythological stories are often used Pralahad , Harnakash, laxmi, Brahma etc. Please do not read them literally but understand their underlying message. The focus is on the fact that God is one and to have union with Him is the goal of human life.

This work has been done over years by several volunteers, to get to you the Divine message in your language. If you have any questions, please feel free to email [walnut@gmail.com](mailto:walnut@gmail.com) and we would love to join you on this journey.