



# Kirtan Sohila

**A journey towards Spirituality  
(Russian)**

# Киртан Сохила

# Kirtan Sohila

A journey towards Spirituality

<b>Киртан Сохила</b> .....	3-14
Kirtan Sohila	
<b>МОЛИТВА</b> .....	15-23
Aardas - Prayers	
<b>Философия сикхов</b> .....	24-26
Philosophy of Sikhs.....	27-28
<b>Значимость тюрбана для сикхов</b> .....	29-30
Importance of Sikh Turban.....	31-32
<b>Роль женщин в сикхизме</b> .....	33-36
Role of Women in Sikhism.....	37-39
<b>Гуру Грантх Сахиб о смирении</b> .....	40-40
Guru Granth Sahib on Humility.....	41-41
journey towards Spirituality.....	42-42

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

# Киртан Сошила

Это песнь радости и блаженства, божественное послание о боли разлуки и праздновании единения со Всемогущим. Слова этой песни даруют невероятное чувство защиты, которое изгоняет витающий вокруг негатив.

- Первый гимн — визуализация единения собственного «я» с Истинной Сущностью.
- Во втором гимне, вопреки великому разнообразию писаний, учителей и философских течений, говорится о уникальности Истинной Сущности.
- Третий гимн — отречение от внешнего благочестия и ритуалов. В нем ярко описано поклонение космоса. Небо, вместо подносов с лампадами, наполненными благовониями и другими подношениями, показано в виде блюда, солнце и луна — светильников, звезды — бус, а вся растительность — подношения цветов. Спокойная нестройная мелодия сменила громкое пение.
- В четвертом гимне объясняется важность божественного имени, которое избавляет человека от страданий и переселения души.
- В пятом гимне прославляется земная жизнь: мы должны воспользоваться этой замечательной возможностью, чтобы служить другим и завоевать божественные награды. Неизвестное Таинство открывается просветленному человеку, который впоследствии обретает блаженство и свободу от всех привязанностей и пороков.

Эти гимны можно читать в любое время и день. Обычно их читают каждый вечер перед сном.

# Kirtan Sohila

This is the Song of Joy & Bliss, this Divine Message is on the pain of separation and celebrating the bliss of union with Almighty. It multiplies the aura to the sensitivity of protection that it eliminates any negativity for miles and miles.

- The first Hymn visualises the union of the personal self with the Ultimate Reality.
- The second Hymn presents the singularity of the Ultimate despite endless diversity of scriptures, teachers and philosophies.
- The third Hymn rejects all modes of external piety and rituals, and vividly portrays the entire cosmos making harmonious worship. Instead of trays with lamps placed upon them with incense and other offerings, the skies become an integrated platter, the sun and moon the lamps, stars the beads, and all vegetation an offering of flowers. Loud chanting is replaced by the inner unstruck melody playing motionlessly.
- The fourth Hymn explains the importance of the divine Name through which all suffering and transmigration is annulled.
- The fifth Hymn celebrates life here in this world: we must avail ourselves of this wonderful opportunity to serve others and to win divine merit. The unknown Mystery becomes known to the enlightened person who thereafter enjoys the bliss and liberation from all attachments and vices.

It can be recited any time or day. Traditionally it is recited every evening before sleep.

ਸੋਹਿਲਾ ਰਾਗੁ ਗਉੜੀ ਦੀਪਕੀ ਮਹਲਾ ੧

sohila raag ga-orhee deepkee mehlaa 1

Sohilaa ~ The Song Of Praise.

Raag Gauree Deepakee, by the First Guru:

Сохила — хвалебная песнь.

Раг Гаури Дипаки, первый гуру:

ੴ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥

ik-o<sup>N</sup>kaar satgur parsaaḍ.

One unique, eternal, supreme God. Realized by the Grace of the True Guru:

Уникальный, вечный, верховный Бог. Бог, открывшийся нам по милости истинного гуру.

ਜੈ ਘਰਿ ਕੀਰਤਿ ਆਖੀਐ ਕਰਤੇ ਕਾ ਹੋਇ ਬੀਚਾਰੇ ॥

jai ghar keerat aakhee-ai kartay kaa ho-ay beechaaro.

In that holy congregation, where God's praises are recited and

His virtues are contemplated,

Душа моя, войди в это святое собрание, прославляющее Бога и размышляющее о Его добродетелях, и воспой Сохилу (хвалебную песнь);

ਤਿਤੁ ਘਰਿ ਗਾਵਹੁ ਸੋਹਿਲਾ ਸਿਵਰਿਹੁ ਸਿਰਜਣਹਾਰੇ ॥੧॥

tit ghar gaavhu sohilaa sivrihu sirjanhaaro. ||1||

O' my soul, you too go in that holy gathering and sing Sohila (the song of His praises) and meditate on the Creator with love and devotion.

искренне размышляй о Творце.

ਤੁਮ ਗਾਵਹੁ ਮੇਰੇ ਨਿਰਭਉ ਕਾ ਸੋਹਿਲਾ ॥

tum gaavhu mayray nirbha-o kaa sohilaa.

My dear friends, sing Sohila (song of His praises) of my fearless God.

Друзья мои, воспойте Сохилу (хвалебную песнь) моему отважному Богу.

ਹਉ ਵਾਰੀ ਜਿਤੁ ਸੋਹਿਲੈ ਸਦਾ ਸੁਖੁ ਹੋਇ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

ha-o vaaree jit sohilai sadaa sukh ho-ay. ||1|| rahaa-o.

I dedicate myself to that song of His praises which brings eternal peace.

Я посвящаю себя той хвалебной песне, которая дарует вечный мир.

ਨਿਤ ਨਿਤ ਜੀਅੜੇ ਸਮਾਲੀਅਨਿ ਦੇਖੈਗਾ ਦੇਵਣਹਾਰੁ ॥

niṭ niṭ jee-arhay samaalee-an daykhaigaa dayvanhaar.

The great Benefactor, who has been taking care of His creation day after day,  
will also look after your needs.

Великий Покровитель, Который ежедневно заботится о Своем творении,  
позаботится и о твоих нуждах.

ਤੇਰੇ ਦਾਨੈ ਕੀਮਤਿ ਨਾ ਪਵੈ ਤਿਸੁ ਦਾਤੇ ਕਵਣੁ ਸੁਮਾਰੁ ॥੨॥

ṭayray daanai keemaṭ naa pavai ṭis daaṭay kavanṭ sumaar. ||2||

O mortal, when you cannot even assess the value of His Gifts ;  
then how can you assess the worth of that Benefactor? He is infinite.

О, смертный, если ты даже ценность Его даров не можешь оценить, как  
же ты будешь оценивать ценность самого Покровителя? Он  
безграничный.

ਸੰਬਤਿ ਸਾਹਾ ਲਿਖਿਆ ਮਿਲਿ ਕਰਿ ਪਾਵਹੁ ਤੇਲੁ ॥

sambaṭ saahaa likhi-aa mil kar paavhu ṭayl.

The time of my departure from this world is predetermined. O my friends,  
dress me up for departure to my Master's home.

Время моего ухода из этого мира предопределено. Друзья мои, оденьте  
меня для ухода в дом моего Господа.

ਦੇਹੁ ਸਜਣ ਅਸੀਸੜੀਆ ਜਿਉ ਹੋਵੈ ਸਾਹਿਬ ਸਿਉ ਮੇਲੁ ॥੩॥

dayh sajan aseesrhee-aa ji-o hovai saahib si-o mayl. ||3||

O' my friends, please give me your blessings, that I may merge with my Master.

Друзья мои, благословите меня, чтобы я смог  
обрести единение с моим Господом.

ਘਰਿ ਘਰਿ ਏਰੇ ਪਾਹੁਚਾ ਸਦੜੇ ਨਿਤ ਪਵੰਨਿ ॥

ghar ghar ayho paahuchaa sad-rhay niṭ pavann.

The intimations about the date and time of departure from this world are being delivered  
to home after home, and every day people are being called.

Каждый дом получил знак, указывающий на дату и время ухода из этого  
мира; каждый день кто-то призывается.

ਸਦਣਹਾਰਾ ਸਿਮਰੀਐ ਨਾਨਕ ਸੇ ਦਿਹ ਆਵੰਨਿ ॥੪॥੧॥

sadṇhaaraa simree-ai naanak say diḥ aavann. ||4||1||

O' Nanak, that day for us is also drawing near, so remember God,  
the one who summons us all, with loving devotion

O, Нанак, скоро этот день наступ и для нас, поэтому искренне вспоминай  
Бога, Который призывает каждого!

ਰਾਗੁ ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੧ ॥

raag aasaa mehlaa 1.

Раг Асаа, первый гуру:

ਛਿਅ ਘਰ ਛਿਅ ਗੁਰ ਛਿਅ ਉਪਦੇਸ ॥

chhi-a ghar chhi-a gur chhi-a updays.

There are six Shastras or scriptures, and six are their authors or gurus,  
with six sets of teachings.

Есть шесть шастр (писаний) и шесть авторов (гуру), написавших их, у  
каждого из которых есть шесть наборов учений.

ਗੁਰੁ ਗੁਰੁ ਏਕੇ ਵੇਸ ਅਨੇਕ ॥੧॥

gur gur ayko vays anayk. ||1||

But the supreme Guru of all is God Himself in countless forms.

Но верховный гуру всего творения— Бог, существующий в бесчисленном  
множестве обликов.

ਬਾਬਾ ਜੈ ਘਰਿ ਕਰਤੇ ਕੀਰਤਿ ਹੋਇ ॥

baabaa jai ghar kartay keerat ho-ay.

O' Baba, remain in that place or holy congregation where  
the Praises of the Creator are sung,

O, Баба, оставайся в том месте (святом собрании),  
где прославляют Творца,

ਸੇ ਘਰੁ ਰਾਖੁ ਵਡਾਈ ਤੇਇ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

so ghar raakh vadaa-ee to-ay. ||1|| rahaa-o.

and keep the company of those God loving people. This way  
you will receive honor in God's court.

и держись общества людей, которые любят Бога, ведь это принесет тебе  
почет на Божьем суде.

ਵਿਸੁਏ ਚਸਿਆ ਘੜੀਆ ਪਹਰਾ ਥਿਤੀ ਵਾਰੀ ਮਾਹੁ ਹੋਆ ॥

visu-ay chasi-aa gharhee-aa pahraa thitee vaaree maahu ho-aa.  
there are many seconds, minutes, hours, days, weeks and months,  
Есть бесчисленное количество секунд, минут,  
часов, дней, недель, месяцев

ਸੂਰਜੁ ਏਕੇ ਰੁਤਿ ਅਨੇਕ ॥ ਨਾਨਕ ਕਰਤੇ ਕੇ ਕੇਤੇ ਵੇਸ ॥੨॥੨॥

sooraj ayko rut anayk, Nanak kartay kay kaytay vays. ||2||2||  
and there are various seasons in a year. But they all originate from one source, which is  
the one sun. O' Nanak, similarly there are countless manifestations of the Creator but He is  
only One.

и времен года, но все они имеют один источник, который есть солнце.  
Так же и с Богом: Он имеет множество проявлений, но Он один.

ਰਾਗੁ ਧਨਾਸਰੀ ਮਹਲਾ ੧ ॥

raag Dhanasree mehlaa 1.

Raag Dhanasari, First Guru:

Рага Дханашри, первый гуру:

ਗਗਨ ਮੈ ਥਾਲੁ ਰਵਿ ਚੰਦੁ ਦੀਪਕ ਬਨੇ ਤਾਰਿਕਾ ਮੰਡਲ ਜਨਕ ਮੋਤੀ ॥

gagan mai thaal rav chand deepak banay taarika mandal janak motee.  
O' God, the whole creation is performing Your Aarti (worship), the sky is like a platter in  
which the Sun and the Moon are like two lamps, and the clusters of stars are like studded  
pearls.

Господь, все творение поет Тебе аarti (прославляет Тебя); небо подобно  
блюду, Солнце и Луна, находящиеся на этом блюде, подобны двум  
светильникам, а звезды — жемчужинам.

ਧੂਪੁ ਮਲਆਨਲੋ ਪਵਣੁ ਚਵਰੇ ਕਰੇ ਸਗਲ ਬਨਰਾਇ ਫੁਲੰਤ ਜੋਤੀ ॥੧॥

Dhoop mal-aanlo pavan chavro karay sagal banraa-ay foolant jotee. ||1||  
The fragrant air coming from the Malay mountain is like incense, the wind is like the  
cosmic chavar (fan) and all the vegetation is like offering of flowers, O' the Luminous One.

О, Лучезарный, благоухающий воздух, идущий с Малайской горы,  
подобен ладану, ветер — космическому чавару (вееру), а вся  
растительность — подношению цветов.



ਕੈਸੀ ਆਰਤੀ ਹੋਇ ॥ ਭਵ ਖੰਡਨਾ ਤੇਰੀ ਆਰਤੀ ॥

kaisee aarṭee ho-ay. bhav khandnaa tayree aarṭee.  
O' destroyer of the fear (of birth and death), what a wonderful Aarti (worship)  
of Yours is being performed.

О, Разрушающий страх (рождения и смерти), как чудесно аарти  
(поклонение), воспетое Тебе.

ਅਨਹਤਾ ਸਬਦ ਵਾਜੰਤ ਭੇਰੀ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

anhatāa sabad vaajant bhayree. ||1|| rahaa-o.  
The flowing melody of divine music (sound of the heart beats of all living beings)  
is like the sound of drums being played in Your Aartee.

Изящная мелодия божественной музыки (звук сердцебиения всего  
творения) подобна звуку барабанов, звучащих во время аарти Тебе.

ਸਹਸ ਤਵ ਨੈਨ ਨਨ ਨੈਨ ਹਹਿ ਤੇਹਿ ਕਉ ਸਹਸ ਮੂਰਤਿ ਨਨਾ ਏਕ ਤੁੇਹੀ ॥

sahas tav nain nan nain heh tohi ka-o sahas moorat nanaa ayk tohee.  
O' God, You have thousands of eyes (because You pervade all the creatures), and yet You  
have no eyes (because You are formless). You have thousands of forms, and yet You  
have no form of Your own.

Господь, Ты имеешь тысячи глаз, (ибо проникаешь во все творения), но в  
то же время не имеешь ни одного, (ибо не имеешь физического облика).  
Ты имеешь тысячи обликов, но в то же время не имеешь собственного.

ਸਹਸ ਪਦ ਬਿਮਲ ਨਨ ਏਕ ਪਦ ਗੰਧ ਬਿਨੁ ਸਹਸ ਤਵ ਗੰਧ ਇਵ ਚਲਤ ਮੋਹੀ ॥੨॥

sahas pad bimal nan ayk pad ganDh bin sahas tav ganDh iv chalat mohee. ||2||  
You have thousands of immaculate Feet (because You pervade all the creatures), yet  
You have no feet (because You are formless). You have thousands of noses, yet You have  
no nose. This Play of Yours entrances me.

У Тебя есть тысячи безупречных ног, (ибо Ты проникаешь во все  
творение), но в то же время у тебя нет ни одной ноги, (ибо Ты не имеешь  
физического облика). Ты имеешь тысячи носов, но в то же время не  
имеешь ни одного. Твоя пьеса будоражит меня.

ਸਭ ਮਹਿ ਜੋਤਿ ਜੋਤਿ ਹੈ ਸੋਇ ॥

sabh meh jot jot hai so-ay.  
The light or power flowing in everyone is from the same Supreme Light (God).  
Источником света или силы, наполняющим каждого человека, есть тот же  
Высший Свет (Бог).

ਤਿਸ ਦੈ ਚਾਨਣਿ ਸਭ ਮਹਿ ਚਾਨਣੁ ਹੋਇ ॥

tis dai chaanan sabh meh chaanan ho-ay.

The light (power of thinking) illuminating in all, is from the same Eternal lighthouse.

Свет (сила мышления), озаряющий все творение, исходит от того же вечного Маяка.

ਗੁਰ ਸਾਖੀ ਜੇਤਿ ਪਰਗਟੁ ਹੋਇ ॥

gur saakhee jot pargat ho-ay.

But this understanding is revealed only by Guru's teachings  
(that the source of life is the same in every one)

Но лишь учение гуру способно дать это понимание (понимание того, что все люди имеют один и тот же источник жизни).

ਜੇ ਤਿਸੁ ਭਾਵੈ ਸੁ ਆਰਤੀ ਹੋਇ ॥੩॥

jo tis bhaavai so aartee ho-ay. ||3||

Therefore, accepting what pleases God is His true worship.

Поэтому истинное поклонение Богу — это принятие Его воли.

ਹਰਿ ਚਰਣ ਕਵਲ ਮਕਰੰਦ ਲੇਭਿਤ ਮਨੇ ਅਨਦਿਨੇ ਮੋਹਿ ਆਹੀ ਪਿਆਸਾ ॥

har charan kaval makrand lobhit mano andino mohi aahee pi-aasaa.

O' God, my heart longs for Your Divine Name, every day

I am thirsty for the nectar of Your Name.

Господь, мое сердце стремится познать Твое божественное имя, каждый день я жажду ощутить нектар Твоего имени.

ਕ੍ਰਿਪਾ ਜਲੁ ਦੇਹਿ ਨਾਨਕ ਸਾਰਿੰਗ ਕਉ ਹੋਇ ਜਾ ਤੇ ਤੇਰੈ ਨਾਇ ਵਾਸਾ ॥੪॥੩॥

kirpaa jal deh naanak saaring ka-o ho-ay jaa tay tayrai naa-ay vaasaa. ||4||3||

O' God, Nanak is craving for Your Name like a songbird craves for a drop of rain, please bestow Your grace upon me so that I remain absorbed in Your Name.

Господь, Нанак жаждет Твоего имени, как соловей жаждет капли дождя, даруй мне Свою милость, чтобы я продолжал пребывать в Тебе.

ਰਾਗੁ ਗਉੜੀ ਪੂਰਬੀ ਮਹਲਾ ੪ ॥

raag ga-orhee poorbee mehlaa 4.

Raag Gauree Poorbee, Fourth Guru:

Раг Гаури Пурби, четвертый гуру:

ਕਾਮਿ ਕਰੋਧਿ ਨਗਰੁ ਬਹੁ ਭਰਿਆ ਮਿਲਿ ਸਾਧੂ ਖੰਡਲ ਖੰਡਾ ਹੇ ॥

kaam karoDh nagar baho bhari-aa mil saaDhoo khandal khanda hay.  
This human body is brimful with the vices of anger and lust, these vices  
can be destroyed only by meeting the true Guru.

Это человеческое тело переполнено гневом и похотью, лишь встреча с  
истинным гуру способна освободить его от этих пороков.

ਪੂਰਬਿ ਲਿਖਤ ਲਿਖੇ ਗੁਰੁ ਪਾਇਆ ਮਨਿ ਹਰਿ ਲਿਵ ਮੰਡਲ ਮੰਡਾ ਹੇ ॥੧॥

poorab likhat likhay gur paa-i-aa man har liv mandal mandaa hay. ||1||  
But it is only by pre ordained writ that the Guru is met, whose teachings fills  
the mind with love and devotion for God.

Встретить гуру, чье учение наполняет разум любовью и преданностью  
Богу, может лишь тот, кому уготована эта встреча.

ਕਰਿ ਸਾਧੂ ਅੰਜੁਲੀ ਪੁਨੁ ਵਡਾ ਹੇ ॥

kar saaDhoo anjulee pun vadaa hay.

Pay obeisance to the Guru with humility, this is an act of great merit.

Со смиренным сердцем поклоняйтесь гуру, ибо это большая заслуга.

ਕਰਿ ਡੰਡਉਤ ਪੁਨੁ ਵਡਾ ਹੇ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

kar dand-ut pun vadaa hay. ||1|| rahaa-o.

Bow down before Him; this is a virtuous action indeed.

Преклонитесь перед Ним, ибо это добродетельный поступок.

ਸਾਕਤ ਹਰਿ ਰਸ ਸਾਦੁ ਨ ਜਾਣਿਆ ਤਿਨ ਅੰਤਰਿ ਹਉਮੈ ਕੰਡਾ ਹੇ ॥

saakat har ras saad na jaani-aa tin antar ha-umai kandaa hay.

The non-believers do not appreciate the delight of remembering God  
because the thorn of egotism is embedded deep within them.

Не уверовавшие не ценят радости, которую дают размышления о Боге,  
потому что в их сердце сидит терние эгоизма.

ਜਿਉ ਜਿਉ ਚਲਹਿ ਚੁਭੈ ਦੁਖੁ ਪਾਵਹਿ ਜਮਕਾਲੁ ਸਹਹਿ ਸਿਰਿ ਡੰਡਾ ਹੇ ॥੨॥

ji-o ji-o chaleh chubhai dukh paavahi jamkaal saheh sir dandaa hay. ||2||

More they behave in life with ego, more they suffer, like walking on  
foot pierced with thorn. They ultimately bear the torture of death.

Чем больше они подчиняются гордыне, тем больше страдают. Они будто  
ходят с занозой в ноге. В конечном счете они испытывают страдания,  
которые приносит смерть.

ਹਰਿ ਜਨ ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮਿ ਸਮਾਣੈ ਦੁਖੁ ਜਨਮ ਮਰਣ ਭਵ ਖੰਡਾ ਹੇ ॥

har jan har har naam samaanay dukh janam maran bhav khanda hay.  
(on the other hand), God loving people remain immersed in His loving devotion and are freed from the cycle of birth and death.

(С другой стороны), любящие Бога остаются верными Ему и обретают свободу от круговорота рождения и смерти.

ਅਬਿਨਾਸੀ ਪੁਰਖੁ ਪਾਇਆ ਪਰਮੇਸਰੁ ਬਹੁ ਸੋਭ ਖੰਡ ਬ੍ਰਹਮੰਡਾ ਹੇ ॥੩॥

abhinaasee purakh paa-i-aa parmaysar baho sobh khand barahmandaa hay. ||3||

They realize the indestructible, supreme God, and their fame spreads in all the regions of the universe.

Они познают несокрушимого, верховного Бога, и их слава распространяется по всей земле.

ਹਮ ਗਰੀਬ ਮਸਕੀਨ ਪ੍ਰਭ ਤੇਰੇ ਹਰਿ ਰਾਖੁ ਰਾਖੁ ਵਡ ਵਡਾ ਹੇ ॥

ham gareeb maskeen parabh tayray har raakh raakh vad vadaa hay.  
O' God, we are poor and meek, but still Yours. You are the greatest of the great, please protect us from the these vices.

Господь, мы бедны и кротки, но все же принадлежим Тебе. Величайший, защити нас от этих пороков.

ਜਨ ਨਾਨਕ ਨਾਮੁ ਅਧਾਰੁ ਟੇਕ ਹੈ ਹਰਿ ਨਾਮੇ ਹੀ ਸੁਖੁ ਮੰਡਾ ਹੇ ॥੪॥੪॥

jan naanak naam aDhaar tayk hai har naamay hee sukh mandaa hay. ||4||4||  
O' Nanak, God's Name is the only sustenance and true support, and it is only through Naam that we experience the celestial peace.

О, Нанак, имя Божье — единственная поддержка и истинная опора; лишь Наам может дать нам небесный покой.

ਰਾਗੁ ਗਉੜੀ ਪੂਰਬੀ ਮਹਲਾ ੫ ॥

raag ga-orhee poorbee mehlaa 5.  
Raag Gauree Poorbee, by the Fifth Guru:  
Раг Гаури Пурби, пятый гуру:

ਕਰਉ ਬੇਨੰਤੀ ਸੁਣਹੁ ਮੇਰੇ ਮੀਤਾ ਸੰਤ ਟਹਲ ਕੀ ਬੇਲਾ ॥

kara-o baynantēe sunhu mayray meetāa sant̄ tahal kee baylaa.  
O' my friends, listen! I submit to you that this human life is the only opportunity to follow the Guru's teaching (because only Guru can bless you with Naam).

Слушайте, друзья мои! Говорю вам, эта человеческая жизнь — единственная возможность соблюдать учение гуру, (ибо лишь гуру может открыть вам Наама).

ਈਹਾ ਖਾਟਿ ਚਲਹੁ ਹਰਿ ਲਾਹਾ ਆਗੈ ਬਸਨੁ ਸੁਹੇਲਾ ॥੧॥

eehaa khaat chalhu har laahaa aagai basan suhaylaa. ||1||  
The human life is the opportunity to earn the wealth of God's Name, so that you will be comfortable in the next world (God's court).

Человеческая жизнь — это возможность заработать Божье богатство, чтобы нам было комфортно в следующем мире (на Божьем суде).

ਅਉਧ ਘਟੈ ਦਿਨਸੁ ਰੈਣਾਰੇ ॥ ਮਨ ਗੁਰ ਮਿਲਿ ਕਾਜ ਸਵਾਰੇ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

a-oDh ghatai dinas rainaaray. man gur mil kaaj savaaray. ||1|| rahaa-o.  
O' my mind, every day and night one's remaining life is diminishing. Let us make this life a success by following the Guru's teaching (before it is too late).

Разум мой, каждый день человеческая жизнь становится короче еще на один день. Давай, соблюдая учение гуру (пока еще не слишком поздно), проживем эту жизнь успешно.

ਇਹੁ ਸੰਸਾਰੁ ਬਿਕਾਰੁ ਸੰਸੇ ਮਹਿ ਤਰਿਓ ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ॥

ih sansaar bikaar sansay meh tari-o barahm gi-aanee.  
This world is engrossed in vices and cynicism, only a divinely wise person is able to swim across the world-ocean of vices.

Этот мир погряз в пороках и цинизме, лишь божественно мудрый человек способен переплыть мировой океан пороков.

ਜਿਸਹਿ ਜਗਾਇ ਪੀਆਵੈ ਇਹੁ ਰਸੁ ਅਕਥ ਕਥਾ ਤਿਨਿ ਜਾਨੀ ॥੨॥

jisahi jagaa-ay pee-aavai ih ras akath katha tin jaanee. ||2||  
Only the one, whom God awakens from the slumber of worldly involvements and helps to savor the joy of His Name, understands this indescribable mystery.

Лишь тот, кого Бог пробудил от сна мирских забот и кому помогает радоваться Своим именем, понимает эту необъяснимую тайну.

ਜਾ ਕਉ ਆਏ ਸੋਈ ਬਿਹਾੜਹੁ ਹਰਿ ਗੁਰ ਤੇ ਮਨਹਿ ਬਸੇਰਾ ॥

jaa ka-o aa-ay so-ee bihaajhahu har gur tay maneh basayraa.

O' my friends, amass only that wealth for which you have come to this world. It is only through the Guru that God can dwell in your heart.

Друзья мои, копите лишь то богатство, ради которого вы пришли в этот мир. Лишь благодаря гуру Бог может поселиться в ваших сердцах.

ਨਿਜ ਘਰਿ ਮਹਲੁ ਪਾਵਹੁ ਸੁਖ ਸਹਜੇ ਬਹੁਰਿ ਨ ਹੋਇਗੋ ਫੇਰਾ ॥੩॥

nij ghar mahal paavhu sukh sehjay bahur na ho-igo fayraa. ||3||

In this way, you will peacefully and spontaneously find God within yourself and there will be no more rounds of birth and death for you.

Таким образом, вы тихо и неожиданно найдете Бога внутри себя, и освободитесь от круговорота рождения и смерти.

ਅੰਤਰਜਾਮੀ ਪੁਰਖ ਬਿਧਾਤੇ ਸਰਧਾ ਮਨ ਕੀ ਪੂਰੇ ॥

antjarjaamee purakh biDhaatay sarDhaa man kee pooray.

O' all knowing, Supreme Creator, please fulfill this yearning of my mind.

Всеведущий, всевышний Творец, исполни это желание моего разума.

ਨਾਨਕ ਦਾਸੁ ਇਹੈ ਸੁਖੁ ਮਾਰੈ ਮੇ ਕਉ ਕਰਿ ਸੰਤਨ ਕੀ ਧੂਰੇ ॥੪॥੫॥

naanak daas ihai sukh maagai mo ka-o kar santan kee Dhooray. ||4||5||

that I may serve (remain in the company of) Your true devotees without ego, this is the only happiness Your servant Nanak asks for.

Помоги мне смиренно служить (пребывать в компании) Твоим истинным поклонникам; это единственная радость, о которой просит Твой слуга Нанак.

## 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. (*dwelt 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 ਥਾਈ 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 ਥਾਈ ਹੋਇ ਸਹਾਇ॥ !

Dasvaa Paatshaah Guru Gobind Singh Ji Sabh Thai Ho-e Sahaai Remember the respected Tenth Guru Gobind Singh (*dwelt 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, ਚੌਹਾਂ 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 Kamaeee, 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 Kamaeee 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 Kamaeee 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, ਬੋਲੇ 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 Hazoor....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 ਨਾਮ 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 Гурู 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. Гурู 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" SGGS 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." SGGS 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. " SggsPage 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.