

ੴ

# Anand Sahib

Një Udhëtim drejt Spiritualitetit  
Perkthim Shqip

## indeks

1.	Anand Sahib -----	1
2.	Lutja e Ardës -----	22
3.	Udhëtimi i shpirtit -----	26
4.	Filozofia për udhëtime -----	28
5.	Roli i gruas -----	30
6.	Kuptimi i çallmës -----	32
7.	Çelësi i përulësisë është thelbi i udhëtimit tuaj -----	36



We are distributing Free Gutkas, Divine message of the Guru globally in all the major languages, To Continue this Monumental task, please donate at <https://sggsonline.com/donation>

This Sewa has been done by Sewadars & SikhBookClub.

This text is only a translation and only gives the essence of the Guru's Divine word. For a more complete understanding, please read the Gurumukhi Sri Guru Granth Sahib Ji. If any errors are noticed, please notify us immediately via email at [walnut@gmail.com](mailto:walnut@gmail.com).

Publisher: SikhBookClub.com

## **ਰਾਮਕਲੀ ਮਹਲਾ ੩ ਅਨੰਦੁ**

Raag Raamkalee, Guru i tretë, Anand ~ The Song Of Bliss:

### **ੴ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥**

Një Zot i përjetshëm, i realizuar nga hiri i Guru-së së Vërtetë: .

### **ਅਨੰਦੁ ਭਇਆ ਮੇਰੀ ਮਾਏ ਸਤਿਗੁਰੂ ਮੈ ਪਾਇਆ ॥**

O nëna ime, një gjendje lumturie është përhapur brenda meje sepse kam takuar Guru-në e Vërtetë.

### **ਸਤਿਗੁਰੂ ਤ ਪਾਇਆ ਸਹਜ ਸੇਤੀ ਮਨਿ ਵਜੀਆ ਵਾਧਾਈਆ ॥**

Pas takimit me Guru-në e Vërtetë, unë jam në një gjendje paqeje dhe ekuilibri intuitiv sikur një melodi e gëzueshme po vibron në mendjen time.

### **ਰਾਗ ਰਤਨ ਪਰਵਾਰ ਪਰੀਆ ਸਬਦ ਗਾਵਣ ਆਈਆ ॥**

Duket sikur masat muzikore si xhevahir së bashku me bashkëshortet e tyre si zana kanë ardhur për të kënduar lavdinë e Zotit.

### **ਸਬਦੇ ਤ ਗਾਵਹੁ ਹਰੀ ਕੇਰਾ ਮਨਿ ਜਿਨੀ ਵਸਾਇਆ ॥**

Le të këndojmë lavdërimet e Perëndisë së bashku me ata që e kanë ngulitur Perëndinë në mendjen e tyre dhe janë plotësisht të kënaqur.

### **ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਅਨੰਦੁ ਹੋਆ ਸਤਿਗੁਰੂ ਮੈ ਪਾਇਆ ॥੧॥**

Nanak thotë, Unë jam në lumturi, sepse kam takuar Guru-në e Vërtetë. ||1||

### **ਏ ਮਨ ਮੇਰਿਆ ਤੂ ਸਦਾ ਰਹੁ ਹਰਿ ਨਾਲੇ ॥**

O mendja ime, qëndroni gjithmonë të sintonizuar me Zotin.

### **ਹਰਿ ਨਾਲਿ ਰਹੁ ਤੂ ਮੰਨ ਮੇਰੇ ਦੁਖ ਸਭਿ ਵਿਸਾਰਣਾ ॥**

O mendja ime, qëndro i përqendruar te Zoti; Ai do të zhdukë të gjitha dhimbjet.

### **ਅੰਗੀਕਾਰੁ ਓਹੁ ਕਰੇ ਤੇਰਾ ਕਾਰਜ ਸਭਿ ਸਵਾਰਣਾ ॥**

Ai do t'ju ndihmojë gjithmonë dhe do t'i përmbushë të gjitha detyrat tuaja.

### **ਸਭਨਾ ਗਲਾ ਸਮਰਥੁ ਸੁਆਮੀ ਸੇ ਕਿਉ ਮਨਹੁ ਵਿਸਾਰੇ ॥**

Pse e braktisni nga mendja atë Zot-Mjeshtër që është i aftë të bëjë gjithçka?

### **ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਮੰਨ ਮੇਰੇ ਸਦਾ ਰਹੁ ਹਰਿ ਨਾਲੇ ॥੨॥**

Nanak thotë: O mendja ime, qëndro gjithmonë i përqendruar te Zoti. ||2||

**ਸਾਚੇ ਸਾਹਿਬਾ ਕਿਆ ਨਾਹੀ ਘਰਿ ਤੇਰੈ ॥**

O Zot i përjetshëm, çfarë nuk është në shtëpinë Tënde qiellore?

**ਘਰਿ ਤ ਤੇਰੈ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਹੈ ਜਿਸੁ ਦੇਹਿ ਸੁ ਪਾਵਏ ॥**

Gjithçka është nën kontrollin Tënd, por vetëm ai person e merr atë që ti i jep vetes.

**ਸਦਾ ਸਿਫਤਿ ਸਲਾਹ ਤੇਰੀ ਨਾਮੁ ਮਨਿ ਵਸਾਵਏ ॥**

Pastaj, ai gjithmonë këndon lavdërimet e Tua dhe mban emrin tënd në mendje.

**ਨਾਮੁ ਜਿਨ ਕੈ ਮਨਿ ਵਸਿਆ ਵਾਜੇ ਸਬਦ ਘਨੇਰੇ ॥**

Melodia hyjnore e Shabadit dridhet në mendjen ku banon Naami.

**ਕਰੈ ਨਾਨਕੁ ਸਚੇ ਸਾਹਿਬ ਕਿਆ ਨਾਹੀ ਘਰਿ ਤੇਰੈ ॥੩॥**

Nanak thotë, O' Mjeshtri i Vërtetë, çfarë nuk ke? ||3||

**ਸਾਚਾ ਨਾਮੁ ਮੇਰਾ ਆਧਾਰੇ ॥**

Naami i përjetshëm është mbështetja ime e vetme.

**ਸਾਚੁ ਨਾਮੁ ਅਧਾਰੁ ਮੇਰਾ ਜਿਨਿ ਭੁਖਾ ਸਭਿ ਗਵਾਈਆ ॥**

Emri i Vërtetë është mbështetja ime e vetme që ka eliminuar të gjithë lakminë time.

**ਕਰਿ ਸਾਂਤਿ ਸੁਖ ਮਨਿ ਆਇ ਵਸਿਆ ਜਿਨਿ ਇਛਾ ਸਭਿ ਪੁਜਾਈਆ ॥**

Duke sjellë paqe dhe qetësi, Naami është shfaqur i përjetshëm në zemrën time dhe ka përmbushur të gjitha dëshirat e mia.

**ਸਦਾ ਕੁਰਬਾਣੁ ਕੀਤਾ ਗੁਰੂ ਵਿਟਹੁ ਜਿਸ ਦੀਆ ਏਹਿ ਵਡਿਆਈਆ ॥**

Unë i jam përkushtuar përgjithmonë Guru-së, i cili zotëron një lavdi dhe madhësi të tillë.

**ਕਰੈ ਨਾਨਕੁ ਸੁਣਹੁ ਸੰਤਹੁ ਸਬਦਿ ਧਰਹੁ ਪਿਆਰੇ ॥**

Nanak thotë: Dëgjoni o shenjtore, ruani në zemrën tuaj dashurinë për fjalën e Guru-së.

**ਸਾਚਾ ਨਾਮੁ ਮੇਰਾ ਆਧਾਰੇ ॥੪॥**

Naami i Përjetshëm është mbështetja e jetës sime. ||4||

**ਵਾਜੇ ਪੰਚ ਸਬਦ ਤਿਤੁ ਘਰਿ ਸਭਾਰੈ ॥**

Ajo zemër e bekuar ndihet sikur pesë tingujt e parë vibrojnë atje.

### **ਘਰਿ ਸਭਾਰੈ ਸਬਦ ਵਾਜੇ ਕਲਾ ਜਿਤੁ ਘਰਿ ਧਾਰੀਆ ॥**

O Zot, ajo zemër e bekuar, në të cilën Ti ke futur fuqinë Tënde, ndjen muzikën hyjnore të luhet vazhdimisht.

### **ਪੰਚ ਦੂਤ ਤੁਧੁ ਵਸਿ ਕੀਤੇ ਕਾਲੁ ਕੰਟਕੁ ਮਾਰਿਆ ॥**

Ju keni vënë nën kontroll të pesë demonët e atij personi (epshi, zemërimi, lakmia, lidhja dhe egoja) dhe i keni hequr frikën nga vdekja.

### **ਧੁਰਿ ਕਰਮਿ ਪਾਇਆ ਤੁਧੁ ਜਿਨ ਕਉ ਸਿ ਨਾਮਿ ਹਰਿ ਕੈ ਲਾਗੇ ॥**

Vetëm ata njerëz u përqendruan në Emrin e Zotit, në fatin e të cilëve Ti i ke vënë bekimet e Naamit që në fillim.

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

Nanak thotë, në atë mendje mbizotëron paqja sikur po luhet melodia e muzikës së vazhdueshme hyjnore. ||5||

### **ਸਾਚੀ ਲਿਵੈ ਬਿਨੁ ਦੇਹ ਨਿਮਾਣੀ ॥**

Pa dëshirën e vërtetë për Zotin, ky trup njerëzor është plotësisht i pafuqishëm.

### **ਦੇਹ ਨਿਮਾਣੀ ਲਿਵੈ ਬਾਝਹੁ ਕਿਆ ਕਰੇ ਵੇਚਾਰੀਆ ॥**

Çfarë mund të bëjë ky trup i pafuqishëm pa dëshirën e vërtetë për Zotin?

### **ਤੁਧੁ ਬਾਝੁ ਸਮਰਥ ਕੇਇ ਨਾਹੀ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਿ ਬਨਵਾਰੀਆ ॥**

O Zot i gjithësisë, askush përveç Teje nuk është i gjithëfuqishëm; ju lutem jepni mëshirë.

### **ਏਸ ਨਉ ਹੋਰੁ ਥਾਉ ਨਾਹੀ ਸਬਦਿ ਲਾਗਿ ਸਵਾਰੀਆ ॥**

Përveç jush, ky trup nuk ka asnjë mbështetje tjetër, ai mund të zbukurohet vetëm duke u përshtatur me Fjalën e Guru-së.

### **ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਲਿਵੈ ਬਾਝਹੁ ਕਿਆ ਕਰੇ ਵੇਚਾਰੀਆ ॥੬॥**

Nanak thotë, pa dashurinë për Zotin, çfarë mund të bëjë ky trup i pafuqishëm? ||6||

### **ਆਨੰਦੁ ਆਨੰਦੁ ਸਭੁ ਕੇ ਕਹੈ ਆਨੰਦੁ ਗੁਰੂ ਤੇ ਜਾਣਿਆ ॥**

Të gjithë flasin për lumturinë; por lumturia njihet vetëm nëpërmjet Guru-t.

### **ਜਾਣਿਆ ਆਨੰਦੁ ਸਦਾ ਗੁਰ ਤੇ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰੇ ਪਿਆਰਿਆ ॥**

O' miqtë e mi të dashur, vetëm kur Guru tregon hirin e tij, njeriu mëson për lumturinë e vërtetë nga Guru.

### **ਕਰਿ ਕਿਰਪਾ ਕਿਲਵਿਖ ਕਟੇ ਗਿਆਨ ਅੰਜਨੁ ਸਾਰਿਆ ॥**

Duke dhënë Hirin e Tij, Guru shkatërron të gjitha mëkatet e tij dhe e bekon atë me vajin shërues të urtësisë shpirtërore.

### **ਅੰਦਰਹੁ ਜਿਨ ਕਾ ਮੋਹੁ ਤੁਟਾ ਤਿਨ ਕਾ ਸਬਦੁ ਸਚੈ ਸਵਾਰਿਆ ॥**

Ata që zhdukin lidhjen për gjërat e kësaj bote nga brenda, jeta e tyre është zbukuruar nga Zoti i Përjetshëm.

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

Nanak thotë, kjo është lumturia e vërtetë dhe kjo lloj lumturie mund të njihet vetëm nëpërmjet Guru. ||7||

### **ਬਾਬਾ ਜਿਸੁ ਤੂ ਦੇਹਿ ਸੇਈ ਜਨੁ ਪਾਵੈ ॥**

O Perëndia im, vetëm ai person të cilit Ti i jep, e merr këtë lumturi.

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

Po, vetëm ai e merr këtë dhuratë lumturie, të cilit Ti ia jep; përndryshe çfarë mund të bëjnë krijesat e pafuqishme?

### **ਇਕਿ ਭਰਮਿ ਭੂਲੇ ਫਿਰਹਿ ਦਹ ਦਿਸਿ ਇਕਿ ਨਾਮਿ ਲਾਗਿ ਸਵਾਰਿਆ ॥**

Ka disa që, të mashtruar nga dyshimi, vazhdojnë të enden në të dhjetë drejtimet, por ka të tjerë jetën e të cilëve Ti i zbukurosh duke i bashkangjitur me Naamin.

### **ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਮਨੁ ਭਇਆ ਨਿਰਮਲੁ ਜਿਨਾ ਭਾਣਾ ਭਾਵਏ ॥**

Me hirin e mësuësve, mendja e atyre bëhet e papërlyer, për të cilët Vullneti Yt është i kënaqshëm.

### **ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਜਿਸੁ ਦੇਹਿ ਪਿਆਰੇ ਸੇਈ ਜਨੁ ਪਾਵਏ ॥੮॥**

Nanak thotë: O Zot, vetëm ai e merr këtë dhuratë lumturie mbi të cilin Ti e dhuron atë.

### **ਆਵਹੁ ਸੰਤ ਪਿਆਰਿਹੇ ਅਕਥ ਕੀ ਕਰਹ ਕਹਾਣੀ ॥**

Ejani, o shenjtorë të dashur, le të reflektojmë mbi virtytet e Perëndisë së papërshkrueshëm.

### **ਕਰਹ ਕਹਾਣੀ ਅਕਥ ਕੇਰੀ ਕਿਤੁ ਦੁਆਰੈ ਪਾਈਐ ॥**

Le të flasim për atë Perëndi të papërshkrueshëm dhe të mendojmë për mënyrën në të cilën Ai mund të realizohet.

**ਤਨੁ ਮਨੁ ਧਨੁ ਸਭੁ ਸਉਪਿ ਗੁਰ ਕਉ ਹੁਕਮਿ ਮੰਨਿਐ ਪਾਈਐ ॥**

Perëndia mund të realizohet duke ia dorëzuar trupin tonë, mendjen, pasurinë dhe gjithçka Gurut dhe duke iu bindur urdhrit të Tij.

**ਹੁਕਮੁ ਮੰਨਿਹੁ ਗੁਰੂ ਕੇਰਾ ਗਾਵਹੁ ਸਚੀ ਬਾਣੀ ॥**

O njerëz të shenjtë, binduni urdhrit të mësuesve dhe këndonit lavdet e Perëndisë

**ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਸੁਣਹੁ ਸੰਤਹੁ ਕਥਿਹੁ ਅਕਥ ਕਹਾਣੀ ॥੯॥**

Nanak thotë: "Dëgjoni o shenjtore, reflektoni mbi virtytet e Perëndisë së Papërshkrueshëm.

**ਏ ਮਨ ਚੰਚਲਾ ਚਤੁਰਾਈ ਕਿਨੈ ਨ ਪਾਇਆ ॥**

O mendje e paqëndrueshme, përmes zgjuarsisë, askush nuk e ka kuptuar ndonjëherë Perëndinë.

**ਚਤੁਰਾਈ ਨ ਪਾਇਆ ਕਿਨੈ ਤੂ ਸੁਣਿ ਮੰਨ ਮੇਰਿਆ ॥**

O mendja ime, dëgjo, askush nuk e ka kuptuar ndonjëherë Perëndinë përmes zgjuarsisë

**ਏਹ ਮਾਇਆ ਮੋਹਣੀ ਜਿਨਿ ਏਤੁ ਭਰਮਿ ਭੁਲਾਇਆ ॥**

Kjo Maya është kaq magjepsëse; e cila ka humbur të gjithë në dyshim

**ਮਾਇਆ ਤ ਮੋਹਣੀ ਤਿਨੈ ਕੀਤੀ ਜਿਨਿ ਠਗਉਲੀ ਪਾਈਆ ॥**

Kjo Maya magjepsëse është krijuar nga i njëjti Zot i cili gjithashtu ka administruar këtë ilaç mashtrues të iluzionit të kësaj bote për të vdekurit.

**ਕੁਰਬਾਣੁ ਕੀਤਾ ਤਿਸੈ ਵਿਟਹੁ ਜਿਨਿ ਮੇਹੁ ਮੀਠਾ ਲਾਇਆ ॥**

Unë i përkushtohem Zotit që e ka bërë lidhjen me Majën kaq të ëmbël.

**ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਮਨ ਚੰਚਲ ਚਤੁਰਾਈ ਕਿਨੈ ਨ ਪਾਇਆ ॥੧੦॥**

Nanaku thotë: "O mendja ime merkuri, askush nuk e ka kuptuar Perëndinë nëpërmjet zgjuarsisë.

**ਏ ਮਨ ਪਿਆਰਿਆ ਤੂ ਸਦਾ ਸਚੁ ਸਮਾਲੇ ॥**

O mendja ime e dashur, gjithmonë kujtoje Perëndinë e përjetshme me dashuri dhe përkushtim.

**ਏਹੁ ਕੁਟੰਬੁ ਤੂ ਜਿ ਦੇਖਦਾ ਚਲੈ ਨਾਹੀ ਤੇਰੈ ਨਾਲੇ ॥**

Kjo familje që shihni nuk do të shkojë bashkë me ju pas vdekjes.

**ਸਾਥਿ ਤੇਰੈ ਚਲੈ ਨਾਹੀ ਤਿਸੁ ਨਾਲਿ ਕਿਉ ਚਿਤੁ ਲਾਈਐ ॥**

Pse e lidhni veten emocionalisht me atë që nuk do t'ju shoqërojë në fund?

**ਐਸਾ ਕੰਮੁ ਮੂਲੇ ਨ ਕੀਚੈ ਜਿਤੁ ਅੰਤਿ ਪਛੋਤਾਈਐ ॥**

Kurrë mos e bëni një vepër të tillë, për të cilën do të pendoheni në fund.

**ਸਤਿਗੁਰੁ ਕਾ ਉਪਦੇਸੁ ਸੁਣਿ ਤੂ ਹੋਵੈ ਤੇਰੈ ਨਾਲੇ ॥**

Dëgjoni mësimet e Gurusit të Vërtetë, i cili do të mbetet me ju përgjithmonë.

**ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਮਨ ਪਿਆਰੇ ਤੂ ਸਦਾ ਸਚੁ ਸਮਾਲੇ ॥੧੧॥**

Nanaku thotë: O mendja ime e dashur, kujtoje gjithmonë me dashuri Perëndinë e përjetshme.

**ਅਗਮ ਅਗੋਚਰਾ ਤੇਰਾ ਅੰਤੁ ਨ ਪਾਇਆ ॥**

O Perëndi i padepërtueshëm dhe i papranueshëm, askush nuk e ka gjetur kurrë kufirin Tënd.

**ਅੰਤੋ ਨ ਪਾਇਆ ਕਿਨੈ ਤੇਰਾ ਆਪਣਾ ਆਪੁ ਤੂ ਜਾਣਹੇ ॥**

Po, askush nuk i ka gjetur kufijtë e tu dhe vetëm Ti e njeh veten.

**ਜੀਅ ਜੰਤ ਸਭਿ ਖੇਲੁ ਤੇਰਾ ਕਿਆ ਕੇ ਆਖਿ ਵਖਾਣਏ ॥**

Të gjitha qeniet e gjalla dhe krijesat janë loja jote; si mund të të përshkruajë dikush Ty?

**ਆਖਹਿ ਤ ਵੇਖਹਿ ਸਭੁ ਤੂਹੈ ਜਿਨਿ ਜਗਤੁ ਉਪਾਇਆ ॥**

Ti je që e ke krijuar këtë botë, Ti je Ai që flet përmes çdo qenieje të gjallë dhe kujdeset për to.

**ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਤੂ ਸਦਾ ਅਗੰਮੁ ਹੈ ਤੇਰਾ ਅੰਤੁ ਨ ਪਾਇਆ ॥੧੨॥**

Nanak thotë: O Zot! Ti je gjithmonë i pakuptueshëm dhe askush nuk e ka gjetur kufirin e virtyteve të tua

**ਸੁਰਿ ਨਰ ਮੁਨਿ ਜਨ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਖੇਜਦੇ ਸੁ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਗੁਰ ਤੇ ਪਾਇਆ ॥**

Engjëjt dhe të urtët kërkojnë nektarin ambrozial; por ky nektar merret vetëm nga Guru.



**ਪਾਇਆ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਗੁਰਿ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕੀਨੀ ਸਚਾ ਮਨਿ ਵਸਾਇਆ ॥**

Ai mbi të cilin Guru ka treguar mëshirën e tij ka marrë nektarin e Naamit sepse ai ka ruajtur Perëndinë e përjetshme në mendjen e tij.

**ਜੀਅ ਜੰਤ ਸਭਿ ਤੁਧੁ ਉਪਾਏ ਇਕਿ ਵੇਖਿ ਪਰਸਣਿ ਆਇਆ ॥**

O Perëndi, të gjitha qeniet e gjalla janë krijuar prej Teje; shumë njerëz kur e shohin mësuesin vijnë para tij për të kërkuar bekimet e tij.

**ਲਬੁ ਲੋਭੁ ਅਹੰਕਾਰੁ ਚੁਕਾ ਸਤਿਗੁਰੁ ਭਲਾ ਭਾਇਆ ॥**

Lakmia dhe egoizmi i tyre shpërndahen dhe Guruja e Vërtetë duket e këndshme.

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

Nanaku thotë, vetëm ai mbi të cilin Perëndia u bë i mëshirshëm, e ka marrë nektarin e Naamit nga Guruja.

**ਭਗਤਾ ਕੀ ਚਾਲ ਨਿਰਾਲੀ ॥**

Stili i jetesës së besimtarëve është unik dhe i dallueshëm.

**ਚਾਲਾ ਨਿਰਾਲੀ ਭਗਤਾਹ ਕੇਰੀ ਬਿਖਮ ਮਾਰਗਿ ਚਲਣਾ ॥**

Po, stili i jetesës së të devotshmëve është unik dhe i dallueshëm; ata ndjekin rrugën më të vështirë.

**ਲਬੁ ਲੋਭੁ ਅਹੰਕਾਰੁ ਤਜਿ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਬਹੁਤੁ ਨਾਹੀ ਬੋਲਣਾ ॥**

Ata heqin dorë nga lakmia, egoizmi dhe dëshirat e kësaj bote; ata nuk flasin shumë për veten e tyre.

**ਖੰਨਿਅਹੁ ਤਿਖੀ ਵਾਲਹੁ ਨਿਕੀ ਏਤੁ ਮਾਰਗਿ ਜਾਣਾ ॥**

Rruga që ata ndjekin në jetë është më e mprehtë se një shpatë me dy tehe dhe më e hollë se një fije floku (e mundimshme dhe sfiduese).

**ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਜਿਨੀ ਆਪੁ ਤਜਿਆ ਹਰਿ ਵਾਸਨਾ ਸਮਾਣੀ ॥**

Me hirin e mësuesve, ata që kanë derdhur mendjemadhësinë e tyre; dëshira e tyre për maja zhduket në kujtimin e Zotit

**ਕਰੈ ਨਾਨਕੁ ਚਾਲ ਭਗਤਾ ਜੁਗਹੁ ਜੁਗੁ ਨਿਰਾਲੀ ॥੧੪॥**

Nanak thotë, moshë pas moshe, mënyra e jetesës së besimtarëve të Perëndisë ka mbetur unike dhe e dallueshme.

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

O Zot, siç dëshiron Ti, krijesat e tua sillen në përputhje me rrethanat; unë nuk di më për virtytet e tua.

**ਜਿਵ ਤੂ ਚਲਾਇਹਿ ਤਿਵੈ ਚਲਹ ਜਿਨਾ ਮਾਰਗਿ ਪਾਵਹੇ ॥**

Në çfarëdo rruge që Ti na vendos, ne sillemi sipas dëshirës Tënde.

**ਕਰਿ ਕਿਰਪਾ ਜਿਨ ਨਾਮਿ ਲਾਇਹਿ ਸਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਸਦਾ ਧਿਆਵਹੇ ॥**

Duke treguar mëshirë, të cilin Ti i përshtat Naamit, ata gjithmonë të kujtojnë Ty me dashuri.

**ਜਿਸ ਨੇ ਕਥਾ ਸੁਣਾਇਹਿ ਆਪਣੀ ਸਿ ਗੁਰਦੁਆਰੈ ਸੁਖੁ ਪਾਵਹੇ ॥**

Ata të cilëve Ti i reciton fjalët hyjnore të lavdërimeve të Tua, gëzojnë paqe nëpërmjet mësuesve në kongregacionin e shenjtë.

**ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਸਚੇ ਸਾਹਿਬ ਜਿਉ ਭਾਵੈ ਤਿਵੈ ਚਲਾਵਹੇ ॥੧੫॥**

Nanaku thotë: "O Perëndi i përjetshëm, ashtu siç dëshiron ti, ti i bën krijesat të sillen në përputhje me rrethanat.

**ਏਹੁ ਸੋਹਿਲਾ ਸਬਦੁ ਸੁਹਾਵਾ ॥**

Kjo këngë e lumturisë është Fjala Hyjnore më e bukur.

**ਸਬਦੇ ਸੁਹਾਵਾ ਸਦਾ ਸੋਹਿਲਾ ਸਤਿਗੁਰੂ ਸੁਣਾਇਆ ॥**

Guruja e vërtetë ka recituar këtë këngë të përjetshme gëzimi, e cila është zbukuruar me Fjalën Hyjnore.

**ਏਹੁ ਤਿਨ ਕੈ ਮੰਨਿ ਵਸਿਆ ਜਿਨ ਧੁਰਹੁ ਲਿਖਿਆ ਆਇਆ ॥**

Kjo këngë lumturie është e ruajtur në mendjet e atyre që janë kaq të paracaktuar.

**ਇਕਿ ਫਿਰਹਿ ਘਨੇਰੇ ਕਰਹਿ ਗਲਾ ਗਲੀ ਕਿਨੈ ਨ ਪਾਇਆ ॥**

Shumë njerëz enden përreth, duke u mburrur për njohuritë e tyre të cekëta, por askush nuk e ka kuptuar ndonjëherë Perëndinë dhe ka marrë lumturi me biseda të thjeshta.

**ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਸਬਦੁ ਸੋਹਿਲਾ ਸਤਿਗੁਰੂ ਸੁਣਾਇਆ ॥੧੬॥**

Nanak thotë se Guru i vërtetë ka recituar lumturinë duke dhënë Fjalën Hyjnore.

### **ਪਵਿਤੁ ਹੋਏ ਮੇ ਜਨਾ ਜਿਨੀ ਹਰਿ ਧਿਆਇਆ ॥**

Jeta e atyre besimtarëve është bërë e pastër, të cilët kanë meditaruar mbi Perëndinë.

### **ਹਰਿ ਧਿਆਇਆ ਪਵਿਤੁ ਹੋਏ ਗੁਰਮੁਖਿ ਜਿਨੀ ਧਿਆਇਆ ॥**

Po, ata që kanë meditaruar me dashuri mbi Perëndinë përmes Guru-së janë bërë të papërlyer.

### **ਪਵਿਤੁ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਕੁਟੰਬ ਸਹਿਤ ਸਿਉ ਪਵਿਤੁ ਸੰਗਤਿ ਸਬਾਈਆ ॥**

Nëna e tyre, babai, familjet e tyre dhe të gjithë ata që vijnë në kontakt janë shenjtëruar.

### **ਕਰਦੇ ਪਵਿਤੁ ਸੁਣਦੇ ਪਵਿਤੁ ਮੇ ਪਵਿਤੁ ਜਿਨੀ ਮੰਨਿ ਵਸਾਇਆ ॥**

Emri i Perëndisë është një burim i tillë lumturie sa që ata që flasin dhe ata që dëgjojnë bëhen të pastër. Ata që e ruajnë atë brenda mendjes së tyre gjithashtu bëhen të papërlyer.

### **ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਮੇ ਪਵਿਤੁ ਜਿਨੀ ਗੁਰਮੁਖਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਧਿਆਇਆ ॥੧੭॥**

Nanaku thotë se të gjithë ata që kanë meditaruar mbi Emrin e Zotit janë bërë të pastër.

### **ਕਰਮੀ ਸਹਜੁ ਨ ਉਪਜੈ ਵਿਣੁ ਸਹਜੈ ਸਹਸਾ ਨ ਜਾਇ ॥**

Gjendja e gatishmërisë intuitive nuk kalon mirë përmes veprave ritualiste, dhe pa gatishmëri intuitive, skepticizmi nuk largohet.

### **ਨਹ ਜਾਇ ਸਹਸਾ ਕਿਤੈ ਸੰਜਮਿ ਰਹੇ ਕਰਮ ਕਮਾਏ ॥**

Njerëzit kanë hequr dorë pasi kanë provuar të gjitha llojet e veprave, sepse skepticizmi nuk largohet nga veprat e thjeshta ritualistike.

### **ਸਹਸੈ ਜੀਉ ਮਲੀਣੁ ਹੈ ਕਿਤੁ ਸੰਜਮਿ ਧੋਤਾ ਜਾਏ ॥**

Mendja është e ndotur nga skepticizmi; si mund të pastrohet?

### **ਮੰਨੁ ਧੋਵਹੁ ਸਬਦਿ ਲਾਗਹੁ ਹਰਿ ਸਿਉ ਰਹਹੁ ਚਿਤੁ ਲਾਇ ॥**

Pastroni mendjen tuaj duke u përshtatur me fjalën e Guru-së dhe mbajeni vetëdijen tuaj të fokusuar tek Zoti.

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

Nanak thotë, me anë të Guru's Grace, pozicioni intuitiv ngrihet, dhe ky skepticizëm shpërndahet.

### **ਜੀਅਹੁ ਮੈਲੇ ਬਾਹਰਹੁ ਨਿਰਮਲ ॥**

Disa njerëz, nga pamja e jashtme duket se janë të pastër, por mendjet e tyre janë të ndyra me veset.

### **ਬਾਹਰਹੁ ਨਿਰਮਲ ਜੀਅਹੁ ਤ ਮੈਲੇ ਤਿਨੀ ਜਨਮੁ ਜੁਐ ਹਾਰਿਆ ॥**

Po, ata që janë jashtë të pastër dhe të ndotur brenda, kanë humbur jetën e tyre njerëzore në këtë lojë.

### **ਏਹ ਤਿਸਨਾ ਵਡਾ ਰੋਗੁ ਲਗਾ ਮਰਣੁ ਮਨਹੁ ਵਿਸਾਰਿਆ ॥**

Ata janë të pikëlluar nga sëmundja e tmerrshme e dëshirave të kësaj bote dhe kanë braktisur madje edhe mendimin e vdekjes nga mendjet e tyre.

### **ਵੇਦਾ ਮਹਿ ਨਾਮੁ ਉਤਮੁ ਸੇ ਸੁਣਹਿ ਨਾਹੀ ਫਿਰਹਿ ਜਿਉ ਬੇਤਾਲਿਆ ॥**

Në Vedat, Emri i Zotit është shpallur suprem, por ata nuk e dëgjojnë këtë këshillë dhe vazhdojnë të enden si fantazma.

### **ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਜਿਨ ਸਚੁ ਤਜਿਆ ਕੂੜੇ ਲਾਗੇ ਤਿਨੀ ਜਨਮੁ ਜੁਐ ਹਾਰਿਆ ॥੧੯॥**

Nanak thotë, ata që braktisin të Vërtetën (Zotin) dhe kapen pas gënjeshtërisë (Maya), kanë humbur jetën e tyre njerëzore në këtë lojë.

### **ਜੀਅਹੁ ਨਿਰਮਲ ਬਾਹਰਹੁ ਨਿਰਮਲ ॥**

Ata që janë të pastër nga brenda dhe të papërlyer nga jashtë gjithashtu.

### **ਬਾਹਰਹੁ ਤ ਨਿਰਮਲ ਜੀਅਹੁ ਨਿਰਮਲ ਸਤਿਗੁਰ ਤੇ ਕਰਣੀ ਕਮਾਣੀ ॥**

Ata që kanë mësuar sjelljen dhe mënyrën e tyre të jetesës nga Guru i vërtetë, po ata janë të pastër nga brenda dhe të papërlyer nga jashtë.

### **ਕੂੜ ਕੀ ਸੋਇ ਪਹੁਚੈ ਨਾਹੀ ਮਨਸਾ ਸਚਿ ਸਮਾਣੀ ॥**

As edhe një gënjeshtëri nuk i prek ata dhe dëshirat e tyre për Majën përfundojnë në adhurim devocional.

### **ਜਨਮੁ ਰਤਨੁ ਜਿਨੀ ਖਟਿਆ ਭਲੇ ਸੇ ਵਣਜਾਰੇ ॥**

Më të mirët janë tregtarët e Naamit, të cilët kanë arritur qëllimin e jetës njerëzore duke fituar pasurinë e Naamit.

### **ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਜਿਨ ਮੰਨੁ ਨਿਰਮਲੁ ਸਦਾ ਰਹਿ ਗੁਰ ਨਾਲੇ ॥੨੦॥**

Nanak thotë se ata, mendja e të cilëve është e pastër, mbeten gjithmonë të fokusuar në fjalën e Guruut.

**ਜੇ ਕੇ ਸਿਖੁ ਗੁਰੂ ਸੇਤੀ ਸਨਮੁਖੁ ਹੋਵੈ ॥**

Nëse ndonjë dishepull dëshiron të bëhet me të vërtetë besnik ndaj Guru.

**ਹੋਵੈ ਤ ਸਨਮੁਖੁ ਸਿਖੁ ਕੋਈ ਜੀਅਹੁ ਰਹੈ ਗੁਰ ਨਾਲੇ ॥**

Po, nëse ndonjë dishepull dëshiron të bëhet besnik ndaj Guru, atëherë ai duhet të ndjekë mësimet e Guru-së (sinqerisht)

**ਗੁਰ ਕੇ ਚਰਨ ਹਿਰਦੈ ਧਿਆਏ ਅੰਤਰ ਆਤਮੈ ਸਮਾਲੇ ॥**

Ai duhet të mendojë mbi mësimet e Guru-së dhe t'i ruajë ato në ndërgjegjen e brendshme.

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

Duke hequr dorë nga mendjemadhësia për veten, një person i tillë duhet të varet gjithmonë nga Guru, dhe përveç Guru, nuk duhet të ndjekë askënd tjetër për udhëzime shpirtëror.

**ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਸੁਣਹੁ ਸੰਤਹੁ ਸੇ ਸਿਖੁ ਸਨਮੁਖੁ ਹੋਏ ॥੨੧॥**

Nanaku thotë: "Dëgjoni, o shenjtorë: një dishepull i tillë kthehet drejt mësuesve me besim të sinqertë dhe bëhet besnik ndaj mësuesve.

**ਜੇ ਕੇ ਗੁਰ ਤੇ ਵੇਮੁਖੁ ਹੋਵੈ ਬਿਨੁ ਸਤਿਗੁਰ ਮੁਕਤਿ ਨ ਪਾਵੈ ॥**

Nëse dikush largohet nga fjala e mësuesve, pa ndjekur mësimet e Gurusit të Vërtetë, ai nuk do të gjejë çlirim nga Majat.

**ਪਾਵੈ ਮੁਕਤਿ ਨ ਹੋਰ ਥੈ ਕੋਈ ਪੁਛਹੁ ਬਿਬੇਕੀਆ ਜਾਏ ॥**

Askush nuk mund të gjejë kurrë çlirim nga lidhja e Majës kudo tjetër; shkoni dhe pyesni të mençurit për këtë.

**ਅਨੇਕ ਜੁਨੀ ਭਰਮਿ ਆਵੈ ਵਿਣੁ ਸਤਿਗੁਰ ਮੁਕਤਿ ਨ ਪਾਏ ॥**

Një person i tillë endet nëpër lindje të panumërta, por pa ndjekur mësimet e Gurusit të Vërtetë, ai nuk do të gjejë çlirim nga lidhjet e Majave.

**ਫਿਰਿ ਮੁਕਤਿ ਪਾਏ ਲਾਗਿ ਚਰਣੀ ਸਤਿਗੁਰੁ ਸਬਦੁ ਸੁਣਾਏ ॥**

Çlirimi nga lidhjet e Majës merret vetëm duke ardhur në strehën e Gurut, sepse vetëm Guru i vërtetë mëson rrugën e drejtë në jetë përmes Fjalës Hyjnore.

**ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਵੀਚਾਰਿ ਦੇਖਹੁ ਵਿਣੁ ਸਤਿਗੁਰ ਮੁਕਤਿ ਨ ਪਾਏ ॥੨੨॥**

Nanak thotë, mendoje këtë dhe shiko, se pa fjalën e Gurusit të Vërtetë, njeriu nuk merr çlirim nga lidhjet e Majas.

### **ਆਵਹੁ ਸਿਖ ਸਤਿਗੁਰੂ ਕੇ ਪਿਆਰਿਹੋ ਗਾਵਹੁ ਸਚੀ ਬਾਣੀ ॥**

O dishepuj të dashur të Gurusit të Vërtetë, ejani dhe këndoni Fjalët Hyjnore të Gurusit.

### **ਬਾਣੀ ਤ ਗਾਵਹੁ ਗੁਰੂ ਕੇਰੀ ਬਾਣੀਆ ਸਿਰਿ ਬਾਣੀ ॥**

Këndoni fjalët hyjnore, fjalët supreme (Bani) të të gjithëve, të shqiptuara nga Guru.

### **ਜਿਨ ਕਉ ਨਦਰਿ ਕਰਮੁ ਹੋਵੈ ਹਿਰਦੈ ਤਿਨਾ ਸਮਾਣੀ ॥**

Këto Fjalë Hyjnore të shqiptuara nga Guru përfshihen në zemrën e atyre që janë të bekuar me shikimin e hirit të Perëndisë.

### **ਪੀਵਹੁ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਸਦਾ ਰਹਹੁ ਹਰਿ ਰੰਗਿ ਜਪਿਹੁ ਸਾਰਿਗਾਪਾਣੀ ॥**

Merrni pjesë në nektarin Ambrosial të Naamit, qëndroni të mbushur me dashurinë e Perëndisë përgjithmonë dhe meditoni mbi Perëndinë me përkushtim të dashur.

### **ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਸਦਾ ਗਾਵਹੁ ਏਹ ਸਚੀ ਬਾਣੀ ॥੨੩॥**

Nanak thotë, përgjithmonë këndoni këto himne hyjnore të shqiptuara nga Guru përgjithmonë.

### **ਸਤਿਗੁਰੂ ਬਿਨਾ ਹੋਰ ਕਚੀ ਹੈ ਬਾਣੀ ॥**

Fjalët e shqiptuara nga dikush tjetër përveç Guru-së së Vërtetë janë të rreme.

### **ਬਾਣੀ ਤ ਕਚੀ ਸਤਿਗੁਰੂ ਬਾਝਹੁ ਹੋਰ ਕਚੀ ਬਾਣੀ ॥**

Po, pa u shqiptuar ose miratuar nga Guru i vërtetë, të gjitha himnet e tjera janë të rreme.

### **ਕਹਦੇ ਕਚੇ ਸੁਣਦੇ ਕਚੇ ਕਚੀ ਆਖਿ ਵਖਾਣੀ ॥**

Të rremë janë lexuesit, të rremë janë dëgjuesit dhe të rremë janë ata që flasin për Banin e rremë.

### **ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਿਤ ਕਰਹਿ ਰਸਨਾ ਕਹਿਆ ਕਛੁ ਨ ਜਾਣੀ ॥**

Ata vazhdimisht mund të lexojnë emrin e Perëndisë me gjuhët e tyre, por ata nuk e kuptojnë atë që lexojnë.

### **ਚਿਤੁ ਜਿਨ ਕਾ ਹਿਰਿ ਲਇਆ ਮਾਇਆ ਬੋਲਨਿ ਪਏ ਰਵਾਣੀ ॥**

I vetëdijshëm i tyre është mashtruar nga Maya, ata thjesht po recitojnë fjalë pa ndonjë kuptim.

### **ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਸਤਿਗੁਰੂ ਬਾਝਹੁ ਹੋਰ ਕਚੀ ਬਾਣੀ ॥੨੪॥**

Nanak thotë se pa u shqiptuar ose miratuar nga Guru i vërtetë, të gjithë Baani (fjala) tjetër është e rreme.

### **ਗੁਰ ਕਾ ਸਬਦੁ ਰਤੰਨੁ ਹੈ ਹੀਰੇ ਜਿਤੁ ਜੜਾਉ ॥**

Fjala e mësuesve është si një dhuratë e paçmuar e mbushur me virtytet e Perëndisë.

### **ਸਬਦੁ ਰਤਨੁ ਜਿਤੁ ਮੰਨੁ ਲਾਗਾ ਏਹੁ ਹੋਆ ਸਮਾਉ ॥**

Ai, mendja e të cilit është e përshtatur me fjalën e paçmuar të Guru-së, bashkohet në këtë.

### **ਸਬਦ ਸੇਤੀ ਮਨੁ ਮਿਲਿਆ ਸਚੈ ਲਾਇਆ ਭਾਉ ॥**

Një mendje e të cilit është e fokusuar në fjalën e mësuesit, ai zhvillon dashurinë për Perëndinë e përjetshme.

### **ਆਪੇ ਹੀਰਾ ਰਤਨੁ ਆਪੇ ਜਿਸ ਨੇ ਦੇਇ ਬੁਝਾਇ ॥**

Ai që Perëndia e bekon këtë kuptim, e kupton se Emri i Perëndisë dhe fjala e lavdërimeve të Tij janë të paçmueshme.

### **ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਸਬਦੁ ਰਤਨੁ ਹੈ ਹੀਰਾ ਜਿਤੁ ਜੜਾਉ ॥੨੫॥**

Nanak thotë se fjala e Guruut është si një dhuratë e paçmuar e mbushur me virtytet e paçmueshme të Perëndisë.

### **ਸਿਵ ਸਕਤਿ ਆਪਿ ਉਪਾਇ ਕੈ ਕਰਤਾ ਆਪੇ ਹੁਕਮੁ ਵਰਤਾਏ ॥**

Pas krijimit të shpirtit dhe Majës, Krijuesi i nënshtrohet komandës së Tij.

### **ਹੁਕਮੁ ਵਰਤਾਏ ਆਪਿ ਵੇਖੈ ਗੁਰਮੁਖਿ ਕਿਸੈ ਬੁਝਾਏ ॥**

Zbatimi i Urdhrit të Tij, Ai Vetë sheh lojën midis mendjes dhe Majës; Ai i jep mirëkuptimin për këtë lojë vetëm një ndjekësi të rrallë Guru.

### **ਤੇੜੇ ਬੰਧਨ ਹੋਵੈ ਮੁਕਤੁ ਸਬਦੁ ਮੰਨਿ ਵਸਾਏ ॥**

Një person i tillë e ruan fjalën e Guru-së në mendje, dhe ai emancipohet duke thyer lidhjet e Majës.

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

Ai të cilin vetë Zoti e bekon urtësinë për të ndjekur mësimet e Guru-së, ai me dashuri e përshtat mendjen e tij me Perëndinë.

**ਕਰੈ ਨਾਨਕੁ ਆਪਿ ਕਰਤਾ ਆਪੇ ਹੁਕਮੁ ਬੁਝਾਏ ॥੨੬॥**

Nanaku thotë: "Ai vetë është Krijuesi dhe Vetë e zbulon urdhrin e Tij".

**ਸਿਮ੍ਰਿਤਿ ਸਾਸਤ੍ਰੁ ਪੁੰਨ ਪਾਪ ਬੀਚਾਰਦੇ ਤਤੈ ਸਾਰ ਨ ਜਾਣੀ ॥**

Lexuesit e Smirit dhe Shastras reflektojnë mbi të mirën dhe të keqen, por ata nuk e kuptojnë thelbin e vërtetë të realitetit.

**ਤਤੈ ਸਾਰ ਨ ਜਾਣੀ ਗੁਰੂ ਬਾਝਹੁ ਤਤੈ ਸਾਰ ਨ ਜਾਣੀ ॥**

Po, ata nuk e kuptojnë thelbin e vërtetë të realitetit dhe pa mësimet e Gurut ata nuk mund ta njohin thelbin e vërtetë të realitetit.

**ਤਿਹੀ ਗੁਣੀ ਸੰਸਾਰੁ ਭ੍ਰਮਿ ਸੁਤਾ ਸੁਤਿਆ ਰੈਣਿ ਵਿਹਾਣੀ ॥**

E gjithë bota është e zhytur në tre mënyrat e Mayas dhe dyshimit; ajo kalon natën e jetës së saj në gjumin e injorancës.

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

Me hirin e mësuesve vetëm ata njerëz mbeten zgjuar nga ky gjumë injorance brenda të cilit banon Zoti dhe që këndojnë fjalën ambroziale të Gurusit.

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

Nanak thotë se vetëm ai person e kupton thelbin e realitetit (Zotit), i cili është gjithmonë i mbushur me dashurinë e Zotit, dhe që e kalon jetën duke mbetur zgjuar dhe vigjilent ndaj joshjeve të Majës.

**ਮਾਤਾ ਕੇ ਉਦਰ ਮਹਿ ਪ੍ਰਤਿਪਾਲ ਕਰੇ ਸੇ ਕਿਉ ਮਨਹੁ ਵਿਸਾਰੀਐ ॥**

Pse duhet ta braktisë Zotin që siguron ushqim në barkun e nënës?

**ਮਨਹੁ ਕਿਉ ਵਿਸਾਰੀਐ ਏਵਡੁ ਦਾਤਾ ਜਿ ਅਗਨਿ ਮਹਿ ਆਹਾਰੁ ਪਹੁਚਾਵਏ ॥**

Po, pse të harrojmë nga mendja një bamirës kaq të madh, i cili siguron ushqim në zjarrin e barkut të nënës?

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

Asgjë nuk mund ta dëmtojë atë, të cilin Perëndia e mbush me dashurinë e Tij.

**ਆਪਣੀ ਲਿਵ ਆਪੇ ਲਾਏ ਗੁਰਮੁਖਿ ਸਦਾ ਸਮਾਲੀਐ ॥**

Vetë Perëndia e fut dashurinë e Tij, prandaj duke ndjekur mësimet e Guru-së, ne duhet të vazhdojmë ta kujtojmë Atë me dashuri dhe devotshmëri.



**ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਏਵਡੁ ਦਾਤਾ ਸੇ ਕਿਉ ਮਨਹੁ ਵਿਸਾਰੀਐ ॥੨੮॥**

Nanak thotë, pse të harrojmë një bamirës kaq të madh nga mendja?

**ਜੈਸੀ ਅਗਨਿ ਉਦਰ ਮਹਿ ਤੈਸੀ ਬਾਹਰਿ ਮਾਇਆ ॥**

Ndërsa zjarri është brenda mitrës, kështu është edhe dëshira për Majën jashtë.

**ਮਾਇਆ ਅਗਨਿ ਸਭ ਇਕੇ ਜੇਹੀ ਕਰਤੈ ਖੇਲੁ ਰਚਾਇਆ ॥**

Zjarri në barkun e nënës dhe dëshira e zjarrtë për Majën (pasuritë dhe fuqinë e kësaj bote) janë të ngjashme në natyrë; e tillë është loja, Krijuesi ka ngritur.

**ਜਾ ਤਿਸੁ ਭਾਣਾ ਤਾ ਜੰਮਿਆ ਪਰਵਾਰਿ ਭਲਾ ਭਾਇਆ ॥**

Kur Perëndia dëshiron kështu, fëmija lind dhe familja është shumë e kënaqur.

**ਲਿਵ ਛੁੜਕੀ ਲਗੀ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਮਾਇਆ ਅਮਰੁ ਵਰਤਾਇਆ ॥**

Dashuria për Zotin zhduket, dhe fëmija bëhet i lidhur me dëshirat e kësaj bote; skenari i Majës shkon rrugën e tij.

**ਏਹ ਮਾਇਆ ਜਿਤੁ ਹਰਿ ਵਿਸਰੈ ਮੇਹੁ ਉਪਜੈ ਭਾਉ ਦੂਜਾ ਲਾਇਆ ॥**

Është kjo Maya, për shkak të së cilës Zoti harrohet, lidhja emocionale dhe dashuria për dualitetin rritet.

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

Nanak thotë, me hirin e Guru-së, ata që qëndrojnë të përshtatur me Zotin e kanë kuptuar Atë, ndërsa jetonin në mes të Majës.

**ਹਰਿ ਆਪਿ ਅਮੁਲਕੁ ਹੈ ਮੁਲਿ ਨ ਪਾਇਆ ਜਾਇ ॥**

Vetë Perëndia është i pavlefshëm; vlera e Tij nuk mund të vlerësohet.

**ਮੁਲਿ ਨ ਪਾਇਆ ਜਾਇ ਕਿਸੈ ਵਿਟਹੁ ਰਹੇ ਲੋਕ ਵਿਲਲਾਇ ॥**

Po, vlera e Tij nuk mund të vlerësohet nga askush, njerëzit janë lodhur duke u përpjekur.

**ਐਸਾ ਸਤਿਗੁਰੁ ਜੇ ਮਿਲੈ ਤਿਸ ਨੇ ਸਿਰੁ ਸਉਪੀਐ ਵਿਚਹੁ ਆਪੁ ਜਾਇ ॥**

Nëse dikush takohet dhe ndjek mësimet e një Guru të tillë të Vërtetë, mendjemadhësia për veten zhduket, atëherë njeriu duhet t'i dorëzohet plotësisht atij Guru.

**ਜਿਸ ਦਾ ਜੀਉ ਤਿਸੁ ਮਿਲਿ ਰਹੈ ਹਰਿ ਵਸੈ ਮਨਿ ਆਇ ॥**

Kur dikush mbetet i mbushur me dashurinë e Perëndisë, atëherë Perëndia, të cilit i përket, vjen të banojë në mendjen e tij.

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

O Nanak, Perëndia Vetë është i pavlefshëm, por ata bëhen shumë me fat të cilët Perëndia bashkon me Guru.

**ਹਰਿ ਰਾਸਿ ਮੇਰੀ ਮਨੁ ਵਣਜਾਰਾ ॥**

Emri i Perëndisë është pasuria ime dhe mendja ime është tregtar i Naamit.

**ਹਰਿ ਰਾਸਿ ਮੇਰੀ ਮਨੁ ਵਣਜਾਰਾ ਸਤਿਗੁਰ ਤੇ ਰਾਸਿ ਜਾਣੀ ॥**

Po, emri i Perëndisë është pasuria ime e vërtetë dhe mendja ime është tregtare e Naamit. Është nga Guru i vërtetë që unë kam ardhur të njoh për këtë pasuri.

**ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਿਤ ਜਪਿਹੁ ਜੀਅਹੁ ਲਾਹਾ ਖਟਿਹੁ ਦਿਹਾੜੀ ॥**

O qenie njerëzore, meditoni çdo ditë mbi Emrin e Zotit me përkushtim të dashur dhe fitoni përfitimin e tij (lumturinë) çdo ditë.

**ਏਹੁ ਧਨੁ ਤਿਨਾ ਮਿਲਿਆ ਜਿਨ ਹਰਿ ਆਪੇ ਭਾਣਾ ॥**

Vetëm ata e kanë marrë këtë pasuri, të cilët Vetë Perëndia i ka pëlqyer t'i japë.

**ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਹਰਿ ਰਾਸਿ ਮੇਰੀ ਮਨੁ ਹੋਆ ਵਣਜਾਰਾ ॥੩੧॥**

Nanak thotë: Emri i Zotit është pasuria ime e vërtetë dhe mendja është bërë tregtare e saj.

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

O gjuha ime, ti je i zhytur në provën e shumë shijeve të ndryshme, në këtë mënyrë dëshira jote për shijet e kësaj bote nuk do të zhdukej

**ਪਿਆਸ ਨ ਜਾਇ ਹੋਰਤੁ ਕਿਤੇ ਜਿਚਰੁ ਹਰਿ ਰਸੁ ਪਲੈ ਨ ਪਾਇ ॥**

Po, dëshira juaj për shije të ndryshme të kësaj bote nuk do të largohet në asnjë mënyrë, derisa të arrini thelbin delikat të Emrit të Perëndisë.

**ਹਰਿ ਰਸੁ ਪਾਇ ਪਲੈ ਪੀਐ ਹਰਿ ਰਸੁ ਬਹੁੜਿ ਨ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਲਾਰੀ ਆਇ ॥**

Nëse merrni thelbin delikat të Emrit të Perëndisë dhe merrni pjesë në këtë thelb të Emrit të Perëndisë, atëherë nuk do të shqetësoheni nga ndonjë dëshirë tjetër përsëri.

**ਏਹੁ ਹਰਿ ਰਸੁ ਕਰਮੀ ਪਾਈਐ ਸਤਿਗੁਰੁ ਮਿਲੈ ਜਿਸੁ ਆਇ ॥**

Me anë të hirit të Perëndisë, ky thelb delikat i Emrit të Zotit merret nga ai që ndjek mësimet e Gurusit të Vërtetë

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

Nanak thotë se kur lumturia e Naamit qëndron në mendje, të gjitha shijet e tjera të kësaj bote harrohen.

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

O trupi im, kur Perëndia futi Dritën e Tij hyjnore në ty, atëherë ti erdhe në botë.

**ਹਰਿ ਜੋਤਿ ਰਖੀ ਤੁਧੁ ਵਿਚਿ ਤਾ ਤੂ ਜਗ ਮਹਿ ਆਇਆ ॥**

Po, vetëm kur Perëndia vendosi dritën e Tij hyjnore në ju, atëherë ju erdhët në këtë botë.

**ਹਰਿ ਆਪੇ ਮਾਤਾ ਆਪੇ ਪਿਤਾ ਜਿਨਿ ਜੀਉ ਉਪਾਇ ਜਗਤੁ ਦਿਖਾਇਆ ॥**

Vetë Zoti është nëna dhe Vetë babai, i cili pas krijimit të qenies njerëzore, kujdeset për qeniet.

**ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਬੁਝਿਆ ਤਾ ਚਲਤੁ ਹੋਆ ਚਲਤੁ ਨਦਰੀ ਆਇਆ ॥**

Kur me hirin e Gurusit, dikush e kuptoi realitetin e kësaj bote, atëherë ai kupton se kjo botë është një lojë dhe asgjë tjetër veçse një lojë e Zotit.

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

Nanak thotë, se kur Perëndia hodhi themelet e universit dhe vendosi dritën e Tij hyjnore në ju, vetëm atëherë ju erdhët në këtë botë.

**ਮਨਿ ਚਾਉ ਭਇਆ ਪ੍ਰਭ ਆਗਮੁ ਸੁਣਿਆ ॥**

Mendja ime është bërë e gëzueshme, kur kuptova praninë e Perëndisë në zemrën time.

**ਹਰਿ ਮੰਗਲੁ ਗਾਉ ਸਖੀ ਗ੍ਰਿਹੁ ਮੰਦਰੁ ਬਣਿਆ ॥**

O miku im, këndon i këngë gëzimi, sepse zemra ime është bërë tempull për Perëndinë.

**ਹਰਿ ਗਾਉ ਮੰਗਲੁ ਨਿਤ ਸਖੀਏ ਸੋਗੁ ਦੂਖੁ ਨ ਵਿਆਪਏ ॥**

Po, o miku im, gjithmonë këndo këngë të gëzueshme të lavdërimeve të Perëndisë; duke bërë kështu asnjë pikëllim apo dhimbje nuk vuan kurrë.

**ਗੁਰ ਚਰਨ ਲਾਗੇ ਦਿਨ ਸਭਾਰੇ ਆਪਣਾ ਪਿਰੁ ਜਾਪਏ ॥**

Të bekuara janë ditët kur unë jam i lidhur me fjalën e Guru-së dhe meditoj me dashuri për Zotin tim Mjeshtri.

**ਅਨਹਤ ਬਾਣੀ ਗੁਰ ਸਬਦਿ ਜਾਣੀ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਹਰਿ ਰਸੁ ਭੋਗੋ ॥**

Është nëpërmjet fjalës së Guruut, që unë kam kuptuar melodinë e vazhdueshme të lavdërimeve të Perëndisë dhe tani po shijoj kënaqësinë e Emrit të Zotit.

**ਕਰੈ ਨਾਨਕੁ ਪ੍ਰਭੁ ਆਪਿ ਮਿਲਿਆ ਕਰਣ ਕਾਰਣ ਜੋਗੋ ॥੩੪॥**

Nanak thotë: "Vetë Zoti, i cili është i aftë të bëjë gjithçka, më ka takuar.

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

O trupi im, çfarë veprash të vlefshme ke bërë duke ardhur në këtë botë?

**ਕਿ ਕਰਮ ਕਮਾਇਆ ਤੁਧੁ ਸਰੀਰਾ ਜਾ ਤੂ ਜਗ ਮਹਿ ਆਇਆ ॥**

Po, o trupi im, që kur erdhe në këtë botë, çfarë veprash të mira ke bërë?

**ਜਿਨਿ ਹਰਿ ਤੇਰਾ ਰਚਨੁ ਰਚਿਆ ਸੇ ਹਰਿ ਮਨਿ ਨ ਵਸਾਇਆ ॥**

Ju nuk keni ruajtur në mendjen tuaj se Perëndia që ju krijoi.

**ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਹਰਿ ਮੰਨਿ ਵਸਿਆ ਪੂਰਬਿ ਲਿਖਿਆ ਪਾਇਆ ॥**

Me anë të hirit të mësuësve, Perëndia banon në mendjen e personit, fati i paracaktuar i të cilit është përmbushur.

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

Nanak thotë, ai që e ka përqendruar mendjen e tij në mësimet e Guru-së, ka arritur qëllimin e jetës njerëzore dhe është miratuar në praninë e Zotit.

**ਏ ਨੇਤ੍ਰੁ ਮੇਰਿਹੋ ਹਰਿ ਤੁਮ ਮਹਿ ਜੋਤਿ ਧਰੀ ਹਰਿ ਬਿਨੁ ਅਵਰੁ ਨ ਦੇਖਹੁ ਕੋਈ ॥**

O sytë e mi, Perëndia ka futur dritën e Tij në ju; prandaj mos shikoni askënd tjetër përveç Perëndisë (përkundrazi shiko Perëndinë që përhapet në të gjithë dhe kudo).

**ਹਰਿ ਬਿਨੁ ਅਵਰੁ ਨ ਦੇਖਹੁ ਕੋਈ ਨਦਰੀ ਹਰਿ ਨਿਹਾਲਿਆ ॥**

Mos shikoni asgjë tjetër përveç Perëndisë që përshkon kudo, vetëm Perëndia është i denjë të shikojë

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

O sytë e mi, e gjithë kjo botë që ju shikoni është manifestimi i Perëndisë; është kjo formë e Perëndisë, që sytë e mi po shohin.

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

Me hirin e mësuesve, e kam kuptuar këtë, dhe tani kudo që shoh, shoh vetëm një Zot, dhe përveç Zotit nuk ka asnjë tjetër.

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

Nanak thotë: Më parë këta sy ishin të verbër shpirtërisht, me takimin e Guru-së së vërtetë, drita hyjnore erdhi në to dhe tani këta sy e shohin Perëndinë kudo.

**ਏ ਸ੍ਰਵਣਹੁ ਮੇਰਿਹੇ ਸਾਚੈ ਸੁਨਣੈ ਨੋ ਪਠਾਏ ॥**

O veshët e mi, ju jeni dërguar këtu vetëm për të dëgjuar lavdërimet e Perëndisë.

**ਸਾਚੈ ਸੁਨਣੈ ਨੋ ਪਠਾਏ ਸਰੀਰਿ ਲਾਏ ਸੁਣਹੁ ਸਤਿ ਬਾਣੀ ॥**

Po, ju jeni të lidhur me trupin dhe keni dërguar këtu për të dëgjuar fjalët hyjnore të Guru-së për lavdërimet e Perëndisë.

**ਜਿਤੁ ਸੁਣੀ ਮਨੁ ਤਨੁ ਹਰਿਆ ਹੋਆ ਰਸਨਾ ਰਸਿ ਸਮਾਣੀ ॥**

Mendja dhe trupi rinovohen duke dëgjuar fjalët hyjnore të Guru-së për lavdërimet e Perëndisë dhe gjuha zhytet në nektarin e Naamit.

**ਸਚੁ ਅਲਖ ਵਿਡਾਣੀ ਤਾ ਕੀ ਗਤਿ ਕਹੀ ਨ ਜਾਏ ॥**

Perëndia është kaq i mrekullueshëm dhe i pakuptueshëm, sa gjendja e Tij nuk mund të përshkruhet.

**ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਨਾਮੁ ਸੁਣਹੁ ਪਵਿਤ੍ਰੁ ਹੋਵਹੁ ਸਾਚੈ ਸੁਨਣੈ ਨੋ ਪਠਾਏ ॥੩੭॥**

Nanak thotë, dëgjoni Naamin ambrozial dhe bëhuni të papërlyer, ju jeni krijuar vetëm për të dëgjuar Fjalën Hyjnore.

**ਹਰਿ ਜੀਉ ਗੁਫਾ ਅੰਦਰਿ ਰਖਿ ਕੈ ਵਾਜਾ ਪਵਣੁ ਵਜਾਇਆ ॥**

Duke e vendosur shpirtin në shpellën e trupit, Perëndia shpërtheu frymën e jetës në të si frymëmarrjen e ajrit në një instrument muzikor.

**ਵਜਾਇਆ ਵਾਜਾ ਪਉਣ ਨਉ ਦੁਆਰੇ ਪਰਗਟੁ ਕੀਏ ਦਸਵਾ ਗੁਪਤੁ ਰਖਾਇਆ ॥**

Po, Perëndia shpërtheu frymën e jetës në trup dhe zbuloi nëntë organet e trupit përmes nëntë dyerve (dy sy, dy veshë, dy hundë, një gjuhë dhe dy dalje për urinë dhe jashtëqitje) por Ai e mbajti derën e dhjetë të fshehur.

**ਗੁਰਦੁਆਰੈ ਲਾਇ ਭਾਵਨੀ ਇਕਨਾ ਦਸਵਾ ਦੁਆਰੁ ਦਿਖਾਇਆ ॥**

Të cilit Perëndia i bekoj me dashuri për Naamin nëpërmjet mësuesve, Ai u zbuloi atyre edhe derën e dhjetë.

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

Në atë gjendje supreme shpirtërore ku është zbuluar dera e dhjetë, njeriu e kupton pasurinë e pafund të Emrit të Perëndisë në shumë forma të bukura.

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

Nanak thotë, duke e vendosur shpirtin në shpellën e trupit, Zoti i dashur frymëzoi frymën e jetës në të si frymëmarrjen e ajrit në një instrument muzikor.

**ਏਹੁ ਸਾਚਾ ਸੋਹਿਲਾ ਸਾਚੈ ਘਰਿ ਗਾਵਹੁ ॥**

Këndojeni këtë këngë të vërtetë lavdërimi të Perëndisë në kongregacionin e shenjtë

**ਗਾਵਹੁ ਤ ਸੋਹਿਲਾ ਘਰਿ ਸਾਚੈ ਜਿਥੈ ਸਦਾ ਸਚੁ ਧਿਆਵਹੇ ॥**

Po, këndojeni këtë këngë lumturie në kongregacionin e shenjtë, ku ata gjithmonë meditojnë me dashuri mbi Perëndinë e përjetshme.

**ਸਚੈ ਧਿਆਵਹਿ ਜਾ ਤੁਧੁ ਭਾਵਹਿ ਗੁਰਮੁਖਿ ਜਿਨਾ ਬੁਝਾਵਹੇ ॥**

O Perëndi, ata meditojnë për Ty vetëm kur të pëlqen dhe për të cilin Ti e bekon me këtë mirëkuptim nëpërmjet mësuesve.

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

Perëndia i përjetshëm është Zotëruesi i të gjithëve, vetëm ata e kuptojnë Atë mbi të Cilin Ai bëhet i hirshëm.

**ਕਰੈ ਨਾਨਕੁ ਸਚੁ ਸੋਹਿਲਾ ਸਚੈ ਘਰਿ ਗਾਵਹੇ ॥੩੯॥**

Nanaku thotë, duke u bashkuar me kongregacionin e shenjtë, ata këndojnë lavdërimin e Perëndisë.

**ਅਨਦੁ ਸੁਣਹੁ ਵਡਭਾਗੀਹੋ ਸਗਲ ਮਨੋਰਥ ਪੂਰੇ ॥**

O fatlum, dëgjoni këngën e lumturisë; duke dëgjuar këtë këngë, të gjitha dëshirat tuaja do të plotësohen.

**ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ਪ੍ਰਭੁ ਪਾਇਆ ਉਤਰੇ ਸਗਲ ਵਿਸੁਰੇ ॥**

Ata që kanë dëgjuar këngën e lumturisë e kanë kuptuar Perëndinë dhe të gjitha shqetësimet e tyre janë hequr.

### **ਦੂਖ ਰੋਗ ਸੰਤਾਪ ਉਤਰੇ ਸੁਣੀ ਸਚੀ ਬਾਣੀ ॥**

Duke dëgjuar Fjalën Hyjnore, të gjitha dhimbjet dhe mjerimet e tyre janë larguar.

### **ਸੰਤ ਸਾਜਨ ਭਏ ਸਰਸੇ ਪੂਰੇ ਗੁਰ ਤੇ ਜਾਣੀ ॥**

Duke kuptuar fjalën hyjnore nga Guru i vërtetë, të gjithë shenjtorët dhe miqtë bëhen të kënaqur.

### **ਸੁਣਤੇ ਪੁਨੀਤ ਕਹਤੇ ਪਵਿਤੁ ਸਤਿਗੁਰੁ ਰਹਿਆ ਭਰਪੂਰੇ ॥**

Ata që dëgjojnë ose shqiptojnë fjalën e mësuesve, bëhen të papërlyer ndërsa shohin Guru të vërtetë në këtë himn, këngën e lumturisë.

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

Nanak me përlësi parashtron se ata që përqendrohen në fjalën e Guru-së, lumturia shtrihet brenda tyre sikur meloditë hyjnore të pandërprera po luajnë në mendjen e tyre.

## ਅਰਦਾਸ

Lutja

### ੴ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫ਼ਤਹਿ ॥

Zoti është Një. E gjithë fitorja është e Guru-t (Zotit) të Mrekullueshëm.

### ਸ੍ਰੀ ਭਗੋਤੀ ਜੀ ਸਹਾਇ।

Na ndihmoftë shpata e nderuar (Zoti në formën e Shkatërruesit të keqbërësve)!

### ਵਾਰ ਸ੍ਰੀ ਭਗੋਤੀ ਜੀ ਕੀ ਪਾਤਸ਼ਾਹੀ ੧੦॥

Oda e shpatës së respektuar e recituar nga Guru i Dhjetë.

### ਪ੍ਰਿਥਮ ਭਗੋਤੀ ਸਿਮਰਿ ਕੈ ਗੁਰ ਨਾਨਕ ਲਈ ਧਿਆਇ ॥

Së pari kujtoni shpatën (Zoti në formën e Shkatërruesit të keqbërësve); pastaj kujtoni Nanakun (ndaluni në kontributin e tij shpirtëror).

### ਫਿਰ ਅੰਗਦ ਗੁਰ ਤੇ ਅਮਰਦਾਸੁ ਰਾਮਦਾਸੈ ਹੋਈ ਸਹਾਇ ॥

Pastaj mbani mend dhe meditoni mbi Guru Angad, Guru Amar Das dhe Guru Ram Das; Le të na ndihmojnë! (përqendrohuni në kontributin e tyre shpirtëror)

### ਅਰਜਨ ਹਰਗੋਬਿੰਦ ਨੇ ਸਿਮਰੋ ਸ੍ਰੀ ਹਰਿਰਾਇ ॥

Mbani mend dhe meditoni mbi Guru Arjan, Guru Hargobind dhe Guru të respektuar Har Rai. (përqendrohuni në kontributin e tyre shpirtëror)

### ਸ੍ਰੀ ਹਰਿਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਧਿਆਈਐ ਜਿਸ ਡਿਠੈ ਸਭਿ ਦੁਖ ਜਾਇ ॥

Mbani mend dhe meditoni mbi Gurunë e respektuar Har Krishan, duke pasur shikimin e të cilit zhduken të gjitha dhimbjet. (përqendrohuni në kontributin e tyre shpirtëror)

### ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਸਿਮਰਿਐ ਘਰ ਨਉ ਨਿਧਿ ਆਵੈ ਧਾਇ ॥

Mbani mend Guru Tegh Bahadur dhe më pas nëntë burime të pasurisë shpirtërore do të vijnë shpejt në shtëpinë tuaj.



## **ਸਭ ਥਾਂਈ ਹੋਇ ਸਹਾਇ॥**

O Zot! me dashmirësi na ndihmoni kudo duke na treguar rrugën.

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

Mbani mend Gurun e dhjetë të respektuar Gobind Singh (përqendrohuni në kontributin e tij shpirtëror). O Zot! me dashmirësi na ndihmoni kudo duke na treguar rrugën.

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

Mendoni dhe meditoni mbi dritën hyjnore të Dhjetë Mbretërve që përmban Guru i respektuar Granth Sahib dhe kthejini mendimet tuaja në mësimet hyjnore të dhe kënaquni me shikimin e Guru Granth Sahib; Utter Wahe Guru (Zoti i mrekullueshëm)!

## **ਪੰਜਾਂ ਪਿਆਰਿਆਂ, ਚੌਹਾਂ ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਿਆਂ, ਚਾਲ੍ਹੀਆਂ ਮੁਕਤਿਆਂ, ਹਠੀਆਂ ਜਪੀਆਂ, ਤਪੀਆਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਮ ਜਪਿਆ, ਵੰਡ ਛਕਿਆ, ਦੇਗ ਚਲਾਈ, ਤੇਗ ਵਾਹੀ, ਦੇਖ ਕੇ ਅਣਡਿੱਠ ਕੀਤਾ, ਤਿਨ੍ਹਾਂ ਪਿਆਰਿਆਂ, ਸਚਿਆਰਿਆਂ ਦੀ ਕਮਾਈ ਦਾ ਧਿਆਨ ਧਰ ਕੇ, ਖਾਲਸਾ ਜੀ ! ਬੋਲੋ ਜੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ!**

Mendoni për veprat e Pesë të Dashurve, të katër djemve (të Guru Gobind Singh); të Dyzet Dëshmorëve; të Sikhëve të guximshëm me vendosmëri të paepur; nga besimtarët e zhytur në ngjyrën e Naamit; nga ata që ishin të zhytur në Naam; prej atyre që e kujtuan Naamin dhe ndanë ushqimin e tyre në shoqëri; nga ata që filluan kuzhina falas; e atyre që përdorën shpatat e tyre (për ruajtjen e së vërtetës); e atyre që i shpërfillën të metat e të tjerëve; Të gjitha të lartpërmendurat ishin të pastra dhe vërtet të përkushtuara; Utter Wahe Guru (Zoti i mrekullueshëm)!

## **ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸਿੰਘਾਂ ਸਿੰਘਣੀਆਂ ਨੇ ਧਰਮ ਰੇਤ ਸੀਸ ਦਿੱਤੇ, ਬੰਦ ਬੰਦ ਕਟਾਏ, ਖੇਪਰੀਆਂ ਲੁਹਾਈਆਂ, ਚਰਖੜੀਆਂ ਤੇ ਚੜ੍ਹੇ, 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! ਬੋਲੋ ਜੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ!**

Mendoni dhe mbani mend shërbimin unik të ofruar nga ata burra të guximshëm sikhë si dhe gra, të cilët sakrifikuan kokën e tyre, por nuk dorëzuan fenë e tyre sikh; Të cilët u copëtuan nga secili nyje e trupit; Kujt iu hoqën

skalpat; Të cilët lidheshin dhe rrotulloheshin në rrota dhe u thyen në copa; Që u prenë me sharra; Të cilët u flakën të gjallë; Të cilët u sakrifikuan për të ruajtur dinjitetin e Gurdwaras; Të cilët nuk e braktisën besimin e tyre sikh; Të cilët e ruajtën fenë e tyre Sikh dhe i ruajtën flokët e gjata deri në frymën e fundit; Utter Wahe Guru (Zoti i mrekullueshëm)!

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

Kthejini mendimet tuaja në të gjitha vendet e fesë Sikh dhe të gjithë Gurdwaras; shqipto Wahe Guru (Zot i mrekullueshëm)!

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

Së pari gjithë Khalsa e respektuar e bën këtë lutje që të meditojnë për Emrin Tënd; dhe le të vijnë të gjitha kënaqësitë dhe rehatitë përmes një meditimi të tillë.

**ਜਹਾਂ ਜਹਾਂ ਖਾਲਸਾ ਜੀ ਸਾਹਿਬ, ਤਹਾਂ ਤਹਾਂ ਰਛਿਆ ਰਿਆਇਤ, ਦੇਗ ਤੇਗ ਫ਼ਤਹਿ, ਬਿਰਦ ਕੀ ਪੈਜ, ਪੰਥ ਕੀ ਜੀਤ, ਸ੍ਰੀ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਸਹਾਇ, ਖਾਲਸੇ ਜੀ ਕੇ ਬੋਲ ਬਾਲੇ, ਬੋਲੋ ਜੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ!**

Kudo që është e pranishme Khalsa e respektuar, jepi mbrojtjen dhe hirin Tënd; Kuzhina dhe shpata e lirë të mos dështojnë kurrë; Ruajeni nderin e besimtarëve tuaj; Jepni fitoren popullit Sikh; Na vjen gjithmonë në ndihmë shpata e respektuar; Uroj që Khalsa të ketë gjithmonë nderime; Utter Wahe Guru (Zoti i mrekullueshëm)!

**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!!!**

Jepini Sikhëve me dashamirësi dhuratën e sikizmit, dhuratën e flokëve të gjata, dhuratën e respektimit të ligjeve të Sikhut, dhuratën e dijes hyjnore, dhuratën e besimit të fortë, dhuratën e besimit dhe dhuratën më të madhe të Emrit. O Zot! Le të ekzistojnë përgjithmonë koret, rezidenca dhe banderolat; le të triumfojë e vërteta; shqipto Wahe Guru (Zot i mrekullueshëm)!

### **ਸਿੱਖਾਂ ਦਾ ਮਨ ਨੀਵਾਂ, ਮਤ ਉੱਚੀ ਮਤ ਦਾ ਰਾਖਾ ਆਪ ਵਾਹਿਗੁਰੂ।**

Le të mbeten mendjet e të gjithë Sikëve të përulur dhe mençuria e tyre e lartësuar; O Zot! Ju jeni mbrojtësi i mençurisë.

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

O Atë i Vërtetë, Uahe Guru! ti je nderi i zemërbutëve, Fuqia e të pafuqishmëve, streha e të pastrehuarve, ne me përulësi bëjmë lutje në praninë tënde.....(zëvendëso rastin ose lutjen e bërë këtu).

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

Ju lutemi na falni gabimet dhe mangësitë në recitim e lutjes së mësipërme. Me mirësi përmbushni objektet e të gjithëve.

### **ਸੇਈ ਪਿਆਰੇ ਮੇਲ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮਿਲਿਆਂ ਤੇਰਾ ਨ ਚਿੱਤਆਵੇ। ਨਾਨਕ ਨਾਮ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ, ਤੇਰੇ ਭਾਣੇ ਸਰਬੱਤ ਦਾ ਭਲਾ।**

Na bëj me dashamirësi të takojmë ata besimtarë të vërtetë duke i takuar të cilët ne mund të kujtojmë dhe meditojmë mbi Emrin Tënd. O Zot! nëpërmjet Guru Nanak të Vërtetë, emri Yt u lartësua dhe të gjithë mund të përparojnë sipas vullnetit Tënd.

### **ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕਾ ਖ਼ਾਲਸਾ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫਤਹਿ**

Khalsa i përket Zotit; e gjithë fitorja është fitorja e Zotit.

# Filloni në një udhëtim të shpirtit: ushqeni shpirtin tuaj

Zbuloni praktika për të lartësuar udhëtimin tuaj shpirtëror dhe për të gjetur kuptim më të thellë në jetë.

Tre parimet themelore të Sikhizmit për udhëtimin:

**Naam Japna:** duke kujtuar Hyjnoren

**Kirat Karni:** punoni me ndershmëri

**Vand Chhakna:** ndarja me të tjerët

Na udhëzo drejt çlirimit shpirtëror (mukti) dhe një shoqërie të drejtë. Këto parime, të mishëruara në Guru Granth Sahib, formojnë themelin e jetës sikh.

**Urtësia e 4-të e Guru Ram Das Ji për praktikën e përditshme:** Në Guru Granth Sahib (faqe 305-306), Ai ofron njohuri të thella në udhëtimin e përditshëm shpirtëror të një Sikh:

- 1. Detyra e parë e ditës:** Një dishepull i vërtetë i Guru-së fillon çdo ditë duke kujtuar me dashuri Hyjnoren.
- 2. Pastroni trupin dhe mendjen:** Ngrihuni herët, lahuni dhe zhytuni në përkujtimin e Zotit, duke e ndjerë shpirtin tuaj të larë në nektarin hyjnor.
- 3. Çlirimi përmes kujtimit:** Ndjekja e mësimave të Guru-së dhe kujtimi i Emrit Hyjnor me përkushtim largon vuajtjet dhe trazirat e brendshme të shkaktuara nga lidhjet e kësaj bote.
- 4. Këndoni dhe reflektoni:** Këndoni vazhdimisht lavdërime hyjnore dhe reflektoni mbi Emrin Hyjnor gjatë aktiviteteve tuaja të përditshme.
- 5. Bëhuni një fener i paqes:** Ndjekësi i një mësues feje që kujton me dashuri Emrin Hyjnor me çdo frymëmarrje bëhet një shpirt i qetë dhe frymëzues.
- 6. Merre urtësinë hyjnore:** Guru-ja u jep këtë urtësi të thellë atyre që kanë fituar hirin e Tij.

**7. Frymëzoni të tjerët:** Guru Nanak përkulet para dishepullit që jo vetëm kujton Emrin Hyjnor, por gjithashtu frymëzon të tjerët të bëjnë të njëjtën gjë.

**8. Shpirtrat e rrallë dhe të çmuar:** Individët me të vërtetë të përkushtuar janë të rrallë, megjithatë kujtimi i tyre i Hyjnit sjell përfitime të panumërta të tjerëve shpirtërisht.

**9. Shmangni Negativitetin:** Distancohuni nga ata që injorojnë mësimet e Guru-së dhe mbeten të bllokuar në ciklin e injorancës shpirtërore. Kujdes nga ata që flasin ëmbël në praninë tuaj, por që përhapin negativitet pas shpine.

## Filozofia për Udhëtimin

Filozofia e Sikizmit karakterizohet nga logjika, gjithëpërfshirja dhe qasja e saj "pa njolla" ndaj botës shpirtërore dhe materiale. Teologjia e saj karakterizohet nga thjeshtësia. Në etikën Sikh nuk ka asnjë konflikt midis detyrës së individit ndaj vetvetes dhe asaj ndaj shoqërisë (sangat).

Sikhizmi është feja më e re botërore e themeluar nga Guru Nanak rreth 500 vjet më parë. Ai thekson besimin në Një Qenie Supreme dhe Krijuesin (Waheguru) të universit. Ajo ofron një rrugë të thjeshtë të drejtë drejt lumturisë së përjetshme dhe përhap një mesazh dashurie dhe vëllazërie universale. Sikhizmi është rreptësisht një besim monoteist dhe e njeh Zotin si të vetmin që nuk i nënshtrohet kufijve të kohës ose hapësirës. Sikhizmi beson se ekziston vetëm një Zot, i cili është Krijuesi, Mbajtës, Shkatërrues dhe nuk merr formën njerëzore. Teoria e mishërimit nuk ka vend në sikizëm. Ajo nuk u jep asnjë vlerë perëndive, perëndeshave dhe hyjnive të tjera.

Në sikizëm etika dhe feja shkojnë së bashku. Njeriu duhet të rrënjos cilësitë morale dhe të praktikojë virtytet në jetën e përditshme për të ecur drejt zhvillimit shpirtëror. Cilësi të tilla si ndershmëria, dhembshuria, bujaria, durimi dhe përlësia mund të ndërtohen vetëm me përpjekje dhe këmbëngulje. Jetët e Guru-ve tanë të Mëdhenj janë një burim frymëzimi në këtë drejtim. Feja Sikh mëson se qëllimi i jetës njerëzore është të thyejë ciklin e lindjes dhe vdekjes dhe të bashkohet me Zotin. Kjo mund të arrihet duke ndjekur mësimet e Guru-së, meditimin mbi Emrin e Shenjtë (Naam) dhe kryerjen e akteve të shërbimit dhe bamirësisë.

Naam Marg thekson përkushtimin e përditshëm ndaj kujtimit të Zotit. Njeriu duhet të kontrollojë pesë ndjenjat, dmth., Kam (Dëshira), Krodh (zemërim), Loabh (lakmia), Moh (lidhja e kësaj bote) dhe Ahankar (krenaria) për të arritur shpëtimin. bashkim Ritualet dhe praktikat rutinë si agjërimi dhe pelegrinazhi, shenjat dhe masat shtrënguese refuzohen në fenë Sikh. Qëllimi i jetës njerëzore është të bashkohet me Zotin dhe kjo arrihet duke ndjekur mësimet e Guru Granth Sahib. Sikhizmi thekson Bhagti Marg ose rrugën e përkushtimit. Megjithatë, ai njeh rëndësinë e Gian Marg (Rruga e Dijes) dhe Karam Marg (Rruga e Veprimit). Ai vë theksin më të madh në nevojën për të fituar Hirin e Perëndisë për të arritur qëllimin shpirtëror.

Sikhizmi është një fe moderne, logjike dhe praktike. Ai beson se jeta normale familjare (Grahast) nuk është pengesë për shpëtimin. Beqaria ose heqja dorë nga bota nuk është e nevojshme për të arritur shpëtimin. Është e mundur të jetosh i shkëputur në mes të sëmundjeve dhe tundimeve të kësaj bote. Një besimtar duhet të jetojë në botë dhe megjithatë ta mbajë kokën mbi tensionin dhe trazirat e zakonshme. Ai duhet të jetë një ushtar dijetar dhe shenjtor për Zotin.

Sikhizmi është një kozmopolit dhe një "fe laike" dhe për këtë arsye refuzon të gjitha dallimet e bazuara në kastë, besim, racë ose seks. Ai beson se të gjithë njerëzit janë të barabartë në sytë e Zotit. Guru-të theksuan barazinë e grave dhe hodhën poshtë praktikën e vrasjes së foshnjave femra dhe Sati (djegia e vejushave). Ata gjithashtu përhapën në mënyrë aktive rimartesën e të vejave dhe refuzuan sistemin purdah (gratë me mbulesë). Për ta mbajtur mendjen të përqendruar tek Ai, njeriu duhet të meditojë mbi Emrin e shenjtë (Naam) dhe të kryejë aktet e shërbimit dhe bamirësisë. Konsiderohet e nderuar të fitosh jetesën me punë të ndershme (Kirat Karna) dhe jo me lypje apo mjete të pandershme. Vand Chhakna, ndarja me të tjerët, është gjithashtu një përgjegjësi sociale. Pritet që individi të ndihmojë ata në nevojë, përmes Daswandh (10% e të ardhurave të tij). Seva, shërbimi në komunitet është gjithashtu një pjesë integrale e Sikhizmit. Kuzhina falas e komunitetit (langar) që gjendet në çdo gurdwara dhe e hapur për njerëzit e të gjitha feve është një shprehje e këtij shërbimi komunitar.

Feja Sikh mbron optimizmin dhe shpresën. Nuk e pranon ideologjinë e pesimizmit. Gurusët besonin se kjo jetë ka një qëllim dhe një qëllim. Ajo ofron një mundësi për realizimin e vetes dhe të Zotit. Për më tepër, njeriu është përgjegjës për veprimet e tij. Ai nuk mund të pretendojë imunitet nga rezultatet e veprimeve të tij. Prandaj ai duhet të jetë shumë vigjilent në atë që bën.

Shkrimi Sikh, Guru Granth Sahib, është Guru i Përjetshëm. Kjo është feja e vetme që i ka dhënë Librit të Shenjtë statusin e një predikuesi fetar. Nuk ka vend për një guru njerëzor të gjallë (Dehdhari) në fenë Sikh.

## Jini Vizual

Turban është dhe ka qenë gjithmonë një pjesë e pandashme e një Sikh. Që nga viti 1500 pas Krishtit dhe nga koha e Guru Nanak, themeluesit të Sikizmit, Sikhët kanë mbajtur çallmën.

Çallma ose "*pagri*" shpesh e shkurtuar në "*pag*" ose "*dastar*" janë fjalë të ndryshme në dialekt të ndryshëm për të njëjtin artikull. Të gjitha këto fjalë i referohen veshjes që veshin si burrat ashtu edhe gratë për të mbuluar kokën. Është një mbulesë koke e përbërë nga një copë pëlhere e gjatë si një shall, e mbështjellë rreth kokës ose nganjëherë një "kapelë" e brendshme ose patka. Tradicionalisht në Indi, çallma vishej vetëm nga burra me status të lartë në shoqëri; burrat me status të ulët ose të kastave më të ulëta nuk lejoheshin të mbanin çallmë.

Megjithëse mbajtja e flokëve të paprerë ishte mandatuar nga Guru Gobind Singh si një nga pesë K-të ose pesë nenet e besimit, ai ka qenë prej kohësh i lidhur ngushtë me Sikhizmin që nga fillimi i Sikhit në 1469. Sikhizmi është feja e vetme në botë në e cila veshja e çallmës është e detyrueshme për të gjithë meshkujt e rritur. Shumica dërrmuese e njerëzve që veshin çallma në vendet perëndimore janë sikë. Sikh *pagdi* quhet edhe *dastar*. "*Dastar*" është një fjalë persiane. Do të thotë "*Dora e Zotit*" që nënkupton bekimin e Tij.

Sikët janë të famshëm për çallmat e tyre të shumtë dhe të veçantë. Tradicionalisht, çallma përfaqëson respekt dhe ka qenë prej kohësh një artikull i rezervuar vetëm për fisnikërinë. Gjatë dominimit Mughal të Indisë, vetëm muslimanët lejoheshin të mbanin një çallmë. Të gjithë jomuslimanëve u ndalohej rreptësisht të vishnin një të tillë.

Guru Gobind Singh, në kundërshtim me këtë shkelje nga Mughals u kërkoi të gjithë Sikhëve të tij të mbanin çallmën. Kjo do të vishej në njohje të standardeve të larta morale që ai kishte hartuar për ndjekësit e tij Khalsa. Ai donte që Khalsa e tij të ishte e dallueshme dhe e vendosur "të dallohej nga pjesa tjetër e botës". Ai donte që ata të ndiqnin rrugën unike që ishte përcaktuar nga gurutë Sikh. Kështu, një Sikh me çallmë ka dalë gjithmonë nga turma, siç synonte guruja; sepse ai donte që 'Shen-Ushtarët' e tij jo vetëm të njiheshin lehtësisht, por edhe të gjendeshin lehtësisht.



Kur një burrë ose një grua sik vesh një çallmë, çallma pushon së qeni thjesht një rrip pëlhere; sepse ajo bëhet një dhe e njëjta me kokën e Sikhut. Çallma, si dhe katër artikujt e tjerë të besimit të veshur nga Sikhët, ka një rëndësi të madhe shpirtërore dhe materiale. Ndërsa simbolika që lidhet me veshjen e një çallmë janë të shumta - sovraniteti, përkushtimi, respekti për veten, guximi dhe devotshmëria, por!, arsyeja kryesore që Sikhët veshin një çallmë është për të treguar - dashurinë, bindjen dhe respektin e tyre për themeluesin e Khalsa Guru Gobind Singh.

Fjalët e theksuara të mësipërme duhet të zëvendësohen me diçka tjetër. Mund të jenë "arsye për"

*"Çallma është dhurata e Guru-së tonë për ne. Kjo është mënyra se si ne kurorëzojmë veten si Singhs dhe Kaurs që ulen në fronin e përkushtimit ndaj vetëdijes sonë më të lartë. Për burrat dhe gratë njësoj, ky identitet projektues përcjell mbretërinë, hirin dhe veçantinë. Është një sinjal për të tjerët se ne jetojmë në imazhin e Pafundësisë dhe jemi të përkushtuar për t'u shërbyer të gjithëve. Çallma nuk përfaqëson asgjë përveç angazhimit të plotë Një person që dallohet nga gjashtë miliardë njerëz është një akt më i shquar."*

## Roli i Femrës

Parimet e Sikhizmit thonë se gratë kanë të njëjtin shpirt si burrat dhe kanë të drejtë të barabartë për të kultivuar shpirtëroren e tyre. Ata mund të udhëheqin kongregacionet fetare, të marrin pjesë në Rrugën Akhand (recitimin e vazhdueshëm të Shkrimeve të Shenjta), të kryejnë Kirtan (këndim himnesh në kongregacion), të punojnë si Granthis (priftërinj). Ata mund të marrin pjesë në të gjitha aktivitetet fetare, kulturore, sociale dhe laike. Sikhizmi ishte feja e parë kryesore botërore që jepte barazi për burrat dhe gratë. Guru Nanak, predikoi barazinë e bazuar në gjini dhe gurutë që e pasuan atë i inkurajuan gratë të merrnin pjesë të plotë në të gjitha aktivitetet e adhurimit dhe praktikës Sikh.

**Guru Granth Sahib thotë,**

***“Gratë dhe burrat, të gjithë janë krijuar nga Zoti. E gjithë kjo është lojë e Zotit. Thotë Nanak, gjithë krijimi yt është i mirë dhe i shenjtë” -SGGS f.304***

Historia Sikh ka regjistruar rolin e grave duke i portretizuar ato si të barabarta në shërbim, përkushtim, sakrificë dhe trimëri ndaj burrave. Shumë shembuj të dinjitetit moral, të shërbimit dhe të vetëflimit të grave janë shkruar në traditën Sikh.

Sipas Sikhizmit, burrat dhe gratë janë dy anët e së njëjtës medalje. Në sistemin e ndërlidhjeve dhe ndërvarësisë ku burri lind nga gruaja dhe gruaja lind nga fara e burrit. Sipas Sikhizmit, një burrë nuk mund të ndihet i sigurt dhe i kompletuar në jetën e tij pa një grua, dhe sukcesi i një burri lidhet me dashurinë dhe mbështetjen e gruas që ndan jetën e saj me të, dhe anasjelltas. Guru Nanak tha:

***“[ajo] është një grua që e mban garën” dhe se ne nuk duhet “ta konsiderojmë gruan të mallkuar dhe të dënuar, [kur] nga gruaja lindin udhëheqës dhe mbretër”. SGGGS Faqe 473.***

**Shpëtimi:** Një pikë e rëndësishme për t'u ngritur është nëse një fe i konsideron gratë të afta për të arritur shpëtimin, realizimin e Zotit këtu apo sferën më të lartë shpirtërore. Guru Granth Sahib thotë,

***“Zoti është i përhapur në të gjitha qeniet, Zoti përshkon të gjitha format e mashkullit dhe të femrës” (Guru Granth Sahib, f.605).***

Nga thënia e mësipërme nga Guru Granth Sahib, drita e Zotit qëndron në mënyrë të barabartë me të dy gjinitë. Si burrat ashtu edhe gratë mund të arrijnë në mënyrë të barabartë shpëtimin duke ndjekur mësimet e Guru-së. Në shumë fe, një grua konsiderohet si një pengesë për spiritualitetin e burrit, por jo në Sikhizëm. Guru e refuzon këtë. Në "Mendimet aktuale mbi sikizmin", Alice Basarke thotë,

***"Guru i parë e vendosi gruan në të njëjtin nivel me burrin... gruaja nuk ishte një pengesë për burrin, por një partnere në shërbimin ndaj Zotit dhe kërkimin e shpëtimit".***

**Martesa:** Guru Nanak rekomandoi grhastha-jetën e një pronari shtëpie, në vend të beqarisë dhe heqjes dorë, burri dhe gruaja ishin partnerë të barabartë dhe besnikëria u urdhërua të dyve. Në vargjet e shenjta, lumturia shtëpiake paraqitet si një ideal i dashur dhe martesa ofron një metaforë të rrjedhshme për shprehjen e dashurisë për Hyjnoren. Bhai Gurdas, poeti i sikizmit të hershëm dhe një interpretues autoritar i doktrinës sikh, u bën nderime të larta grave. Ai thote:

***"Gruaja, është e preferuara në shtëpinë e saj prindërore, e dashuruar shumë nga babai dhe nëna, në shtëpinë e vjehrrit, ajo është shtylla e familjes, garancia e fatit të saj... Ndarja në urtësinë shpirtërore. dhe iluminizmi dhe me cilësi fisnike të pajisura, një grua, gjysma tjetër e burrit, e përcjell në derën e çlirimit". (Varan, V.16)***

**Statusi i barabartë:** Për të siguruar status të barabartë midis burrave dhe grave, Gurusët nuk bënë dallime midis gjinive në çështjet e fillimit, udhëzimit ose pjesëmarrjes në aktivitetet sangat (shoqëria e shenjta) dhe pangat (ngrënia së bashku). Sipas Sarup Das Bhalla, Mahima Prakash, Guru Amar Das nuk favorizonte përdorimin e mbulesës nga gratë. Ai caktoi gra që të mbikëqyrnin disa komunitete në dishepuj dhe predikoi kundër zakonisht të satit. Historia e Sikhut regjistron emrat e disa grave, si Mata Gujri Mai Bhago, Mata Sundari, Rani Sahib Kaur, Rani Sada Kaur dhe Maharani Jind Kaur, të cilat luajtën role të rëndësishme në ngjarjet e kohës së tyre.

**Arsimi:** Arsimi konsiderohet shumë i rëndësishëm në Sikhizëm. Është çelësi i suksesit të kujtdo. Është një proces i zhvillimit personal dhe është arsyeja pse Guru i 3-të ngriti shumë shkolla. Guru Granth Sahib thotë,

***“E gjithë njohuria dhe meditimi hyjnor fitohet nëpërmjet Guru-së” (Guru Granth Sahib, f.831).***

Arsimi për të gjithë është thelbësor dhe të gjithë duhet të punojnë për të qenë më të mirët që mundën. Pesëdhjetë e dy nga misionarët sikë të dërguar nga Guru i 3-të ishin gra. Në, "Roli dhe statusi i grave Sikh", Dr Mohinder Kaur Gill shkruan, ***“Guru Amar Das ishte i bindur se asnjë mësim nuk mund të zërë rrënjë derisa dhe nëse ato pranohen nga populli i grave”.***

**Kufizimet në veshje:** Përveç që u kërkon grave të mos mbajnë mbulesë, Sikhizmi bën një deklaratë të thjeshtë por shumë të rëndësishme në lidhje me kodin e veshjes. Kjo vlen për të gjithë Sikët, pavarësisht nga gjinia. Guru Granth Sahib thotë,

***“Shmangni veshjen e atyre rrobave në të cilat trupi është i parehatshëm dhe mendja është e mbushur me mendime të liga.” SGGs, Faqe 16***

Kështu, Sikët do të kuptojnë se çfarë lloj veshjesh mbushin mendjen me mendime të liga dhe duhet t'i shmangin ato. Gratë Sikh pritet të mbrohen me Kirpan (shpatë) dhe të tjerët, kjo është unike për gratë, sepse është hera e parë në histori kur gratë pritej të mbroheshin dhe nuk pritet të varen nga burrat për mbrojtje fizike.

**Citate SGGs:** "Në tokë dhe në qiell, unë nuk shoh asnjë sekondë. Mes të gjitha grave dhe burrave, Drita e Tij po shkëlqen. " Sggs Faqe 223. Nga gruaja lind burri; brenda gruas ngjizet burri; me gruan ai fejohej dhe martohet. Gruaja bëhet shoqja e tij; nëpërmjet gruas vijnë brezat e ardhshëm. Kur gruaja i vdes, ai kërkon një grua tjetër; për gruan ai është i lidhur Pra, pse e quan të keqe prej saj, mbretërit. Nga gruaja lind gruaja; pa grua, nuk do të kishte njeri fare. Guru Nanak, SGGs Faqe 473

**Për sa i përket prikës:** "O Zoti im, më jep emrin tënd si dhuratë dhe pajë për martesë". Shri Guru Ram Das ji, Faqe 78, rreshti 18 SGGs

**Për sa i përket praktikës së Purdahut:** "Qëndro, qëndro, o nuse - mos e mbulo fytyrën me mbulesë. Në fund, kjo nuk do të të sjellë as gjysmën e lëvozhgës. Ajo para teje ia mbulonte fytyrën. Mos ndiq hapat e saj E vetmja meritë në mbulimin e fytyrës tënde është se për disa ditë njerëzit do të thonë: "Çfarë nusesh fisnike do të jetë e vërtetë vetëm nëse e kapërceni, kërceni dhe këndon". lavdërimet e Zotit -P 484, SGGs

**Gratë dhe në të vërtetë të gjithë shpirtrat u inkurajuan fuqimisht të bënin një jetë shpirtërore: "Ejani, motrat e mia të dashura dhe shoqet shpirtërore; më përqaftoni afër në përqaftimin tuaj. Le të bashkohemi së bashku dhe të tregojmë histori për Zotin tonë të Plotfuqishëm bashkëshortor."-Guru Nanak , fq 17, SGG.**

**"Mik, të gjitha veshjet e tjera e prishin lumturinë, veshja e gjymtyrëve është mundim dhe me mendime të ndyra mbush mendjen"-SGGS Faqe 16**

## Thelbi kryesor i përlësisë në udhëtimin tuaj

Përlësia është një aspekt i rëndësishëm i sikizmit. Sipas kësaj, Sikhët duhet të përkulen me përlësi para Zotit. Përlësia ose Nimrata, në Punjabi janë fjale të lidhura ngushtë. **Nimrata** është një virtyt që promovohet fuqishëm në Gurbani. Përkthimi i kësaj fjale Punjabi është "**Përlësi**", "**Bëmirësi**" ose "**Përlësi**". Dikush mendja e të cilit nuk është e hutuar nga mendimi se ai ose ajo është më i mirë ose më i rëndësishëm se dikush.

Zona e problemit - jo një fjali e saktë më lart

Kjo është një cilësi e rëndësishme për t'u ushqyer nga të gjithë njerëzit dhe që është një pjesë thelbësore e mendjes së një Sikh dhe kjo cilësi duhet të shoqërojë Sikhun në çdo kohë. Katër cilësitë e tjera në arsenalin Sikh janë: *E vërteta (Sat), Kënaqësia (Santokh), Dhembshuria (Daya) dhe Dashuria (Pyaar).*

Këto pesë cilësi janë thelbësore për një Sikh dhe është detyra e tyre të meditojnë dhe të recitojnë Gurbani për t'i ngulitur këto virtyte dhe për t'i bërë ato pjesë të personalitetit të tyre.

### Çfarë na thotë Gurbani:

"Fryti i përlësisë është paqja dhe kënaqësia intuitive. Me përlësi ata vazhdojnë të meditojnë mbi Zotin, Thesarin e përsosmërisë. Qenia e vetëdijshme për Zotin është e zhytur në përlësi. Ai zemra e të cilit është e bekuar me mëshirë me përlësi të qëndrueshme. Sikhizmi e trajton Përlësinë si lypje tas para zotit"

### Guru Nanak, Guru i parë i Sikizmit:

*"Dëgjimi dhe besimi me dashuri dhe përlësi në mendjen tuaj, pastroni veten me Emrin, në faltoren e shenjtë thellë brenda." - SGGGS Faqe 4.*

*"Bëni kënaqësi në vathët tuaj, përlësi tasin tuaj të lypjes dhe meditoni hirin që aplikoni në trupin tuaj."-SGGS Faqe 6.*

*"Në fushën e përlësisë, Fjala është Bukuri. Forma të bukurisë së pakrahasueshme janë krijuar atje." SGGGS Faqe 8.*

*"Modestia, përlësia dhe mirëkuptimi intuitiv janë vjehrra dhe vjehri im" - SGGGS Faqe 152.*

## Udhëtim drejt Spiritualitetit

Guru Granth Sahib është një guru i përjetshëm i gjallë, një kompozim poetik i Guruve Sikh, shenjtorëve hindu dhe myslimanë. Përmbledhja është një dhuratë nga Zoti nëpërmjet tyre për të gjithë njerëzimin. Vizioni në Guru Granth Sahib është i një shoqërie të bazuar në drejtësinë hyjnore pa asnjë lloj shtypjeje. Ndërsa Granth pranon dhe respekton shkrimet e hinduizmit dhe islamit, ai nuk nënkupton një pajtim moral me asnjërën prej këtyre feve. Në Guru Granth Sahib, gratë respektohen shumë me role të barabarta si burrat. Gratë kanë të njëjtin shpirt si burrat dhe kështu kanë të drejtë të barabartë për të kultivuar shpirtëroren e tyre me shanse të barabarta për të arritur çlirimin. Gratë mund të marrin pjesë në të gjitha aktivitetet fetare, kulturore, sociale dhe laike, duke përfshirë kongregacionet kryesore fetare.

Sikhizmi mbron barazinë, drejtësinë sociale, shërbimin ndaj njerëzimit dhe tolerancën për fetë e tjera. Mesazhi thelbësor i Sikhizmit është përkushtimi shpirtëror dhe nderimi i Zotit në çdo kohë duke praktikuar idealet e dhembshurisë, ndershmërisë, përlësisë dhe bujarisë në jetën e përditshme. Tre parimet thelbësore të fesë Sikh janë meditimi dhe kujtimi i Zotit, Puna për të jetuarin e ndershëm dhe ndarja me të tjerët.

Urime për përpjekjen për të vazhduar këtë Udhëtim Shpirtëror për shpirtin. Përkthimi nuk mund të jetë kurrë afër origjinalit, veçanërisht kur i plotë Guru Granth Sahib është në poezi dhe përdorimi i metaforave e bën detyrën jashtëzakonisht të vështirë. Në mesazhin hyjnor, historitë mitologjike hindu dhe myslimane përdoren shpesh Pralahad, Harnakash, laxmi, Brahma etj. Ju lutemi mos i lexoni ato fjalë për fjalë, por kuptoni mesazhin e tyre themelor. Fokusi është në faktin se Zoti është një dhe të kesh bashkim me Të është qëllimi i jetës njerëzore.

Kjo punë është bërë ndër vite nga disa vullnetarë, për t'ju përcjellë mesazhin hyjnor në gjuhën tuaj. Nëse keni ndonjë pyetje, ju lutemi mos ngurroni të dërgoni email në [walnut@gmail.com](mailto:walnut@gmail.com) dhe ne do të donim t'ju bashkoheshim në këtë udhëtim.