



# Anand Sahib

Uma jornada rumo à espiritualidade

Tradução em português

## ÍNDICE

1. Anand Sahib -----	1
2. Ardas-Oração -----	22
3. Caminho da Alma -----	26
4. Filosofia para a Jornada -----	28
5. Papel das Mulheres -----	30
6. Importância do Turbante -----	34
7. Humildade é a essência fundamental na sua Jornada -----	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

Chino, Ca 91710

## **ਰਾਮਕਲੀ ਮਹਲਾ ੩ ਅਨੰਦੁ**

Raag Raamkalee, Terceiro Guru, Anand ~ A Canção da Felicidade:

### **ੴ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥**

Um Deus Eterno, conhecido pela graça do Verdadeiro Guru.

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

Ó minha mãe, um estado de felicidade surgiu dentro de mim porque conheci o Verdadeiro Guru.

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

Ao conhecer o Verdadeiro Guru, estou em um estado de paz e equilíbrio intuitivos, como se uma melodia alegre vibrasse em minha mente.

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

Parece que os compassos musicais em forma de joia, junto com suas consortes parecidas com fadas, vieram cantar louvores a Deus.

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

Vamos cantar louvores a Deus junto com aqueles que consagraram Deus em suas mentes e estão totalmente encantados.

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

Nanak diz: Estou feliz porque conheci o Verdadeiro Guru. ||1||

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

Ó minha mente, permaneça sempre em sintonia com Deus.

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

Ó minha mente, permaneça focada em Deus; Ele erradicará todas as tristezas.

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

Ele sempre o ajudará e realizará todas as suas tarefas.

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

Por que você em sua mente abandona aquele Deus-Mestre que é capaz de fazer tudo?

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

Nanak diz: Ó minha mente, permaneça sempre focada em Deus. ||2||

**ਸਾਚੇ ਸਾਹਿਬਾ ਕਿਆ ਨਾਹੀ ਘਰਿ ਤੇਰੈ ॥**

Ó Deus Eterno, o que há que não esteja em Seu lar celestial?

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

Tudo está sob Seu controle, mas só recebem aqueles a quem Você se dispõe.

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

Então, eles sempre cantam Seus louvores e consagram Seu Nome no coração.

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

A melodia divina do Shabad vibra no coração onde mora Naam.

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

Nanak diz: Ó Verdadeiro Mestre, o que existe que Você não possui? ||3||

**ਸਾਚਾ ਨਾਮੁ ਮੇਰਾ ਆਧਾਰੇ ॥**

O eterno Naam é meu único apoio.

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

O Nome Verdadeiro é meu único apoio que eliminou toda a minha ganância.

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

Ao trazer paz e tranquilidade, Naam se manifestou eternamente em meu coração e cumpriu todos os meus desejos.

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

Sou eternamente dedicado ao Guru, que possui tanta glória e grandeza.

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

Nanak diz: Ouçam, ó santos, consagrem em seu coração o amor pela palavra do Guru.

**ਸਾਚਾ ਨਾਮੁ ਮੇਰਾ ਆਧਾਰੇ ॥੪॥**

O Nome Eterno é o suporte da minha vida. ||4||

**ਵਾਜੇ ਪੰਚ ਸਬਦ ਤਿਤੁ ਘਰਿ ਸਭਾਰੈ ॥**

Esse coração abençoado aparece como se os cinco sons primordiais vivessem lá dentro.

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

Ó Deus, aquele coração abençoado, no qual Você incutiu Seu poder, sente a música divina a ser tocada continuamente.

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

Você controlou todos os cinco demônios dessa pessoa (luxúria, raiva, ganância, apego e ego) e removeu seu medo da morte.

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

Somente aquelas pessoas se concentraram no Nome de Deus, em cujo destino Você colocou as bênçãos de Naam desde o início.

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

Nanak diz que, nessa mente, a paz prevalece como se a melodia da música divina contínua estivesse a ser tocada. ||5||

**ਸਾਚੀ ਲਿਵੈ ਬਿਨੁ ਦੇਹ ਨਿਮਾਣੀ ॥**

Sem o verdadeiro anseio por Deus, esse corpo humano está completamente desamparado.

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

Sem o verdadeiro anseio por Deus, o que esse corpo indefeso pode fazer?

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

Ó Mestre do universo, ninguém, exceto Você, é onipotente; por favor, conceda misericórdia.

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

Exceto Você, este corpo não tem outro suporte, ele só pode ser embelezado pela sintonia com a Palavra do Guru.

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

Nanak diz que, sem o amor por Deus, o que esse corpo indefeso pode fazer?  
||6||

**ਆਨੰਦੁ ਆਨੰਦੁ ਸਭੁ ਕੇ ਕਹੈ ਆਨੰਦੁ ਗੁਰੁ ਤੇ ਜਾਣਿਆ ॥**

Todo mundo fala de felicidade; mas a bem-aventurança só é conhecida por meio do Guru.

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

Oh, meus queridos amigos, somente quando o Guru mostra sua graça, passa-se a conhecer sua verdadeira felicidade.

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

Ao conceder Sua Graça, o Guru destroi todos os pecados e abençoa com a pomada curativa da sabedoria espiritual.

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

erradicam de dentro para fora o apego às coisas mundanas têm sua vida embelezada pelo Deus Eterno.

**ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਏਹੁ ਅਨੰਦੁ ਹੈ ਆਨੰਦੁ ਗੁਰੁ ਤੇ ਜਾਣਿਆ ॥੭॥**

Nanak diz que essa é a verdadeira felicidade e esse tipo de felicidade só pode ser conhecido por meio do Guru. ||7||

**ਬਾਬਾ ਜਿਸੁ ਤੂ ਦੇਹਿ ਸੇਈ ਜਨੁ ਪਾਵੈ ॥**

Meu Deus, somente aquela pessoa a quem Você dá presenteia, recebe essa felicidade.

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

Sim, somente ela recebe essa dádiva de felicidade, a quem Você dá lhe concede; caso contrário, o que as criaturas indefesas podem fazer?

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

Há alguns que, iludidos pela dúvida, continuam vagando em todas as dez direções, mas há outros cuja vida Você embeleza ao anexá-los a Naam.

**ਗੁਰੁ ਪਰਸਾਦੀ ਮਨੁ ਭਇਆ ਨਿਰਮਲੁ ਜਿਨਾ ਭਾਣਾ ਭਾਵਏ ॥**

Pela Graça do Guru, a mente daqueles que Sua Vontade agrada se torna imaculada.

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

Nanak diz: Ó Deus, só eles recebem esse dom de felicidade a quem Você presenteia. Ó Deus, apenas aqueles a quem Você agracia recebem esse dom de felicidade.

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

Vinde, queridos santos, vamos refletir sobre as virtudes do Deus indescritível.

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

Vamos falar sobre esse Deus indescritível e pensar na maneira pela qual Ele pode ser realizado conhecido.

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

Deus pode ser conhecido entregando nosso corpo, mente, riqueza e tudo mais ao Guru e obedecendo a seus comandos.

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

Ó pessoas santas, obedçam aos comandos do Guru e cantem louvores a Deus

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

Nanak diz, ouçam os santos, reflitam sobre as virtudes do Deus Indescritível.  
||9||

**ਏ ਮਨ ਚੰਚਲਾ ਚਤੁਰਾਈ ਕਿਨੈ ਨ ਪਾਇਆ ॥**

Ó mente inconstante, por meio da inteligência, ninguém jamais compreenderá a Deus.

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

Na minha mente, escute, ninguém nunca compreende a Deus através da inteligência

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

Essa Maya é tão sedutora, que gerou dúvidas em todos.

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

Essa fascinante Maya foi criada pelo mesmo Deus, que o qual também administrou essa poção enganosa de ilusão mundana aos mortais.

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

Eu me dedico a Deus, que tornou o apego a Maya tão doce.

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

Nanak diz: Ó minha mente mercurial inconstante, ninguém conheceu a Deus por meio da inteligência. ||10||

**ਏ ਮਨ ਪਿਆਰਿਆ ਤੂ ਸਦਾ ਸਚੁ ਸਮਾਲੇ ॥**

Oh, minha querida mente, lembre-se sempre do Deus eterno com amor e devoção.

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

Sua família não seguirá com você após a morte.

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

Por que se apega emocionalmente àquilo que não vai acompanhá-lo no final?

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

Nunca faça tal ação, da qual se arrependerá no final.

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

Ouçá os ensinamentos do Verdadeiro Guru, que permanecerão com você para sempre.

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

Nanak diz: Ó minha querida mente, lembre-se sempre com amor do Deus eterno. ||11||

**ਅਗਮ ਅਗੋਚਰਾ ਤੇਰਾ ਅੰਤੁ ਨ ਪਾਇਆ ॥**

Ó Deus insondável e imperceptível, ninguém nunca descobriu Seu limite.

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

Sim, ninguém descobriu seus limites e somente Você conhece a si mesmo.

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

Todos os seres vivos e criaturas desempenham um papel de Seu jogo em seu enredo; como alguém pode descrevê-Lo?

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

Foi Você quem criou este mundo, é Você quem fala através de cada ser vivo e cuida deles.

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

Nanak diz: Ó Deus!Você é sempre incompreensível e ninguém nunca determinou o limite de Suas virtudes. ||12

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

Os anjos e sábios buscaram o néctar ambrosial; mas esse néctar só é obtido do Guru.

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

Aquele a quem o Guru demonstrou sua misericórdia recebeu o néctar de Naam porque ele consagrou o Deus eterno em sua mente.

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

Ó Deus, todos os seres vivos são criados por Você; muitas pessoas, ao verem o Guru, vêm até ele em busca de suas bênçãos.

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

Sua ganância e egoísmo são dissipados, e o Verdadeiro Guru parece agradável.

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

Nanak diz que somente aqueles a quem Deus se tornou gracioso receberam do Guru o néctar de Naam. ||13||

**ਭਗਤਾ ਕੀ ਚਾਲ ਨਿਰਾਲੀ ॥**

O estilo de vida dos devotos é único e distinto.

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

Sim, o estilo de vida dos devotos é único e distinto; eles seguem o caminho mais difícil.

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

Eles renunciam à ganância, ao egoísmo e aos desejos mundanos; eles não falam muito sobre si mesmos.

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

O caminho que eles seguem na vida é mais afiado do que uma espada de dois gumes e mais fino que um fio de cabelo (árduo e desafiador).

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

Pela graça do Guru, aqueles que abandonaram sua presunção; seu desejo por Maya desaparece por lembrar-se de Deus.

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

Nanak diz que, era após era, o estilo de vida dos devotos de Deus permaneceu único e distinto. ||14||

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

Ó Deus-Mestre, tal como Você deseja, Suas criaturas se comportam de acordo; eu não sei mais nada sobre Suas Virtudes.

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

Em qualquer caminho que Você nos coloque, nós nos conduzimos conforme Seu desejo.

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

Mostrando misericórdia, a quem Você sintoniza com Naam, eles sempre se lembram de Você com amor.

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

Aqueles a quem Você recita as palavras divinas de Seus louvores desfrutam da paz por meio do Guru na sagrada congregação.

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

Nanak diz: Ó Deus eterno, como Tu queres, Tu fazes com que as criaturas se comportem de acordo. ||15||

**ਏਹੁ ਸੋਹਿਲਾ ਸਬਦੁ ਸੁਹਾਵਾ ॥**

Essa canção de felicidade é a mais bela Palavra Divina.

**ਸਬਦੇ ਸੁਹਾਵਾ ਸਦਾ ਸੋਹਿਲਾ ਸਤਿਗੁਰੂ ਸੁਣਾਇਆ ॥**

O verdadeiro Guru recitou essa canção eterna de alegria, que é embelezada com a Palavra Divina.

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

Essa canção de felicidade está consagrada na mente daqueles que estão tão predestinados.

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

Muitos mortais vagam por aí, gabando-se de seu conhecimento superficial, mas ninguém jamais conheceu a Deus e recebeu felicidade por meras conversas.

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

Nanak diz que o verdadeiro Guru recitou a bem-aventurança que dá a Palavra Divina. ||16||

**ਪਵਿਤੁ ਹੋਏ ਸੇ ਜਨਾ ਜਿਨੀ ਹਰਿ ਧਿਆਇਆ ॥**

A vida desses devotos se tornou pura, pois meditaram em Deus.

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

Sim, aqueles que meditaram amorosamente em Deus por meio do Guru se tornaram imaculados.

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

Sua mãe, seu pai, suas famílias e todos aqueles que entram em contato com eles foram santificados.

**ਕਹਦੇ ਪਵਿਤੁ ਸੁਣਦੇ ਪਵਿਤੁ ਸੇ ਪਵਿਤੁ ਜਿਨੀ ਮੰਨਿ ਵਸਾਇਆ ॥**

O Nome de Deus é uma fonte de felicidade tão grande que aqueles que o proferem e aqueles que o ouvem se tornam puros. Aqueles que o consagram em suas mentes também se tornam imaculados.

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

Nanak diz que todos aqueles que meditaram no Nome de Deus se tornaram puros. ||17||

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

O estado de equilíbrio intuitivo não se desenvolve por meio de ações ritualísticas e, sem equilíbrio intuitivo, o ceticismo não desaparece.

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

As pessoas desistiram depois de experimentar todos os tipos de ações, porque o ceticismo não se afasta por meras ações ritualísticas.

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

A mente está poluída pelo ceticismo; como ela pode ser purificada?

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

Limpe sua mente sintonizando-se com a palavra do Guru e mantenha sua consciência focada em Deus.

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

Nanak diz que, pela Graça do Guru, a postura intuitiva cresce e esse ceticismo é dissipado. ||18||

**ਜੀਅਹੁ ਮੈਲੇ ਬਾਹਰਹੁ ਨਿਰਮਲ ॥**

Algumas pessoas, exteriormente, parecem puras, mas suas mentes estão sujas de vícios.

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

Sim, aqueles que são exteriormente puros e poluídos por dentro perderam sua vida humana neste jogo.

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

Eles estão aflitos com a terrível doença dos desejos mundanos e abandonaram até mesmo a ideia da morte de suas mentes.

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

Nos Vedas, o Nome de Deus foi declarado supremo, mas eles não ouvem esse conselho e continuam vagando como fantasmas.

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

Nanak diz que aqueles que abandonam a Verdade (Deus) e se apegam à falsidade (Maya) perderam sua vida humana neste jogo. ||19||

**ਜੀਅਹੁ ਨਿਰਮਲ ਬਾਹਰਹੁ ਨਿਰਮਲ ॥**

Aqueles que são puros por dentro e imaculados por fora também.

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

Aqueles que aprenderam sua conduta e modo de vida com o verdadeiro Guru, sim, são puros por dentro e imaculados por fora.

**ਕੂੜ ਕੀ ਸੇਇ ਪਹੁਚੈ ਨਾਹੀ ਮਨਸਾ ਸਚਿ ਸਮਾਣੀ ॥**

Nem mesmo um pingo de falsidade os atinge e seus desejos por Maya terminam em adoração devocional.

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

Os melhores são os comerciantes de Naam, que alcançaram o propósito da vida humana ganhando a riqueza de Naam.

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

Nanak diz que aqueles cuja mente é pura sempre permanecem focados na palavra do Guru. ||20||

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

Se algum discípulo quiser se tornar verdadeiramente fiel ao Guru.

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

Sim, se algum discípulo quiser se tornar fiel ao Guru, ele deve seguir os ensinamentos do Guru com sinceridade.

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

Ele deve contemplar os ensinamentos do Guru e consagrá-los na consciência interior.

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

Renunciando à presunção, essa pessoa deve sempre depender do Guru e, exceto pelo Guru, não deve seguir ninguém em busca de orientação espiritual.

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

Nanak diz, escutem, ó santos: esse discípulo se volta para o Guru com fé sincera e se torna fiel ao Guru. ||21||

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

Se alguém se afastar da palavra do Guru, sem seguir os ensinamentos do Verdadeiro Guru, ele não encontrará a libertação de Maya.

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

Nunca se pode encontrar a libertação do vínculo de Maya em nenhum outro lugar; vá e pergunte aos sábios sobre isso.

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

Essa pessoa perambula por incontáveis nascimentos, mas sem seguir os ensinamentos do Verdadeiro Guru, ela não encontrará a libertação dos laços de Maya.

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

A libertação dos laços de Maya é recebida somente quando se chega ao refúgio do Guru, porque somente o verdadeiro Guru ensina o caminho justo da vida por meio da Palavra Divina.

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

Nanak diz, contemple isso e veja que, sem a palavra do Verdadeiro Guru, não se recebe a libertação dos laços de Maya. ||22||

**ਆਵਹੁ ਸਿਖ ਸਤਿਗੁਰੂ ਕੇ ਪਿਆਰਿਹੇ ਗਾਵਹੁ ਸਚੀ ਬਾਣੀ ॥**

Ó amados discípulos do Verdadeiro Guru, venham e cantem as Palavras Divinas Dele.

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

Cantem as palavras divinas, as palavras supremas (Bani) entre todas, proferidas pelo Guru.

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

Essas Palavras Divinas proferidas por Ele ficam consagradas no coração daqueles que são abençoados com o olhar da graça de Deus.

**ਪੀਵਹੁ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਸਦਾ ਰਹਹੁ ਹਰਿ ਰੰਗਿ ਜਪਿਹੁ ਸਾਰਿਗਪਾਣੀ ॥**

Coma o Néctar Ambrosial de Naam, permaneça imbuído do Amor de Deus para sempre e medite em Deus com devoção amorosa.

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

Nanak diz: cante para sempre esses hinos divinos proferidos pelo Guru eternamente. ||23||

**ਸਤਿਗੁਰੂ ਬਿਨਾ ਹੋਰ ਕਚੀ ਹੈ ਬਾਣੀ ॥**

As palavras proferidas por qualquer pessoa que não seja o Verdadeiro Guru são falsas.

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

Sim, sem que sejam proferidos ou aprovados pelo verdadeiro Guru, todos os outros hinos não são verdadeiros.

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

Falsos são os recitadores, falsos são os ouvintes e falsos são aqueles que falam sobre o falso Bani.

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

Eles podem recitar continuamente o Nome de Deus em suas línguas, mas não entendem o que recitam.

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

Sua consciência foi enganada por Maya, eles apenas recitam palavras sem nenhum entendimento.

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

Nanak diz que sem que sejam pronunciadas ou aprovadas pelo verdadeiro Guru, todas as outras Baani (palavras) são falsas. ||24||

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

A Palavra do Guru é como um presente inestimável repleto das virtudes de Deus.

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

Aquele cuja mente está sintonizada com a palavra inestimável do Guru se funde nisso.

**ਸਬਦ ਸੇਤੀ ਮਨੁ ਮਿਲਿਆ ਸਚੈ ਲਾਇਆ ਭਾਉ ॥**

Aquele cuja mente está focada na palavra do Guru, ele desenvolve amor pelo Deus eterno.

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

Aquele a quem Deus abençoa com esse entendimento percebe que o Nome de Deus e a palavra de Seus louvores não têm preço.

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

Nanak diz que a palavra do Guru é como um presente inestimável repleto das virtudes inestimáveis de Deus.||25||

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

Depois de criar a alma e Maya, o Criador as submete ao Seu Comando.

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

Impondo Sua Ordem, Ele mesmo vê o jogo entre a mente e Maya; Ele dá a compreensão sobre essa peça apenas a um raro seguidor do Guru.

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

Essa pessoa consagra a palavra do Guru na mente e é emancipada ao romper os laços de Maya.

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

Aquele a quem o próprio Deus abençoa a sabedoria de seguir os ensinamentos do Guru, ele sintoniza amorosamente sua mente com Deus.

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

Nanak diz: Ele mesmo é o Criador e Ele mesmo revela Seu comando. ||26||

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

Os leitores dos Smritis e das Shastras refletem sobre o bem e o mal, mas não entendem a verdadeira essência da realidade.

**ਤਤੈ ਸਾਰ ਨ ਜਾਣੀ ਗੁਰੁ ਬਾਝਹੁ ਤਤੈ ਸਾਰ ਨ ਜਾਣੀ ॥**

Sim, eles não entendem a verdadeira essência da realidade e sem os ensinamentos do Guru eles não podem conhecer a verdadeira essência da realidade.

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

O mundo inteiro está absorto nos três caminhos de Maya e, na dúvida, ele passa a noite de sua vida no sono da ignorância.

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

Pela Graça do Guru, somente aquelas pessoas permanecem acordadas desse sono de ignorância dentro das quais Deus habita e cantam a palavra ambrosial do Guru.

**ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਸੇ ਤਤੁ ਪਾਏ ਜਿਸ ਨੇ ਅਨਦਿਨੁ ਹਰਿ ਲਿਵ ਲਾਰੈ ਜਾਗਤ ਰੈਣਿ ਵਿਹਾਣੀ ॥੨੭॥**

Nanak diz que somente essa pessoa percebe a essência da realidade (Deus), que está sempre imbuída do amor de Deus e que passa sua vida acordada e alerta às seduções de Maya. ||27||

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

Por que alguém deveria abandonar aquele Deus que provê sustento no ventre da mãe?

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

Sim, por que esquecer da mente um grande benfeitor, que fornece sustento no fogo do útero?

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

Nada pode prejudicar aquele a quem Deus impregna com Seu Amor.

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

O próprio Deus infunde Seu amor, portanto, ao seguir os ensinamentos do Guru, devemos sempre nos lembrar Dele com amor e devoção.

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

Nanak diz: por que esquecer da mente um benfeitor tão grande?

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

Assim como o fogo está dentro do útero, o desejo por Maya está lá fora.

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

O fogo no útero e o desejo ardente por Maya (riquezas e poder mundanos) são de natureza semelhante; essa é a peça que o Criador criou.

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

Quando Deus assim o deseja, a criança nasce e a família fica muito satisfeita.

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

O amor por Deus passa e a criança se apegua aos desejos mundanos; o roteiro de Maya segue seu curso.

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

Essa é Maya, a causa pela qual Deus é esquecido, quando o apego emocional e o amor pela dualidade brotam.

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

Nanak diz que, pela Graça do Guru, aqueles que permanecem em sintonia com Deus conheceram a Ele enquanto viviam no meio de Maya.

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

O próprio Deus não tem preço; Seu valor não pode ser estimado.

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

Sim, Seu valor não pode ser estimado por ninguém, as pessoas estão cansadas de tentar.

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

Se alguém encontra e segue os ensinamentos desse verdadeiro Guru, a presunção desaparece, então a pessoa deve se render totalmente a esse Guru.

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

Quando alguém permanece imbuído do amor de Deus, então Deus, a quem se pertence, vem habitar em sua mente.

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

Ó Nanak, o próprio Deus não tem preço, mas eles se tornam muito afortunados quando Deus os une ao Guru.

**ਹਰਿ ਰਾਸਿ ਮੇਰੀ ਮਨੁ ਵਣਜਾਰਾ ॥**

O nome de Deus é minha riqueza e minha mente é uma negociante do Naam

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

Sim, o Nome de Deus é minha verdadeira riqueza e minha mente é uma negociante do Naam. É do verdadeiro Guru que eu aprendi sobre essa riqueza.

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

Ó seres humanos, meditem todos os dias no Nome de Deus com devoção amorosa e ganhem seu lucro (felicidade) todos os dias.

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

Especialmente aqueles que receberam essa riqueza, aqueles a quem o próprio Deus doou.

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

Nanak diz: O nome de Deus é minha verdadeira riqueza, e a mente se tornou sua negociante.

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

Ó minha língua, você está absorta em saborear muitos sabores diferentes; dessa forma, seu desejo por sabores mundanos não desapareceria.

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

Sim, seu desejo por diferentes gostos mundanos não desaparecerá de forma alguma, até que você alcance a essência sutil do Nome de Deus.

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

Se você receber a essência sutil do Nome de Deus e compartilhar essa essência do Nome de Deus, então você não será incomodada por nenhum outro desejo novamente.

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

Pela graça de Deus, essa essência sutil do Nome de Deus é recebida por aquele que segue os ensinamentos do Verdadeiro Guru.

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

Nanak diz que quando a felicidade de Naam reside na mente, todos os outros prazeres mundanos são esquecidos.

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

Ó meu corpo, quando Deus infundiu Sua Luz divina em você, então você veio ao mundo.

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

Sim, somente quando Deus colocou Sua luz divina em você, você veio a este mundo.

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

O próprio Deus é a mãe e ele mesmo o pai, que depois de criar o ser humano, cuida dos seres.

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

Quando, pela graça do Guru, alguém entendeu a realidade deste mundo, então ele percebe que esse mundo é uma brincadeira e nada mais que uma brincadeira de Deus.

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

Nanak diz que quando Deus estabeleceu as bases do universo e colocou Sua luz divina em você, só então você veio a este mundo.

**ਮਨਿ ਚਾਉ ਭਇਆ ਪ੍ਰਭ ਆਗਮੁ ਸੁਣਿਆ ॥**

Minha mente ficou alegre quando percebi a presença de Deus em meu coração.

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

Ó meu amigo, cante canções de alegria, porque meu coração se tornou um templo para Deus.

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

Sim, meu amigo, sempre cante canções alegres de louvor a Deus; ao fazer isso, nenhuma tristeza ou dor jamais aflige.

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

Abençoados são os dias em que me apego à palavra do Guru e medito amorosamente em meu Deus Mestre.

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

Foi por meio da palavra do Guru que percebi a melodia contínua dos louvores de Deus e agora estou desfrutando do sabor de Seu Nome.

**ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਪ੍ਰਭੁ ਆਪਿ ਮਿਲਿਆ ਕਰਣ ਕਾਰਣ ਜੋਗੇ ॥੩੪॥**

Nanak diz: O próprio Deus, que é capaz de fazer tudo, me conheceu.

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

Oh meu corpo, que ações valiosas você fez ao vir a este mundo?

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

Sim, ó meu corpo, desde que você veio a este mundo, que boas ações você fez?

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

Você não consagrou em sua mente aquele Deus que criou você.

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

Pela Graça do Guru, Deus habita na mente da pessoa cujo destino predeterminado foi cumprido.

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

Nanak diz que aquele que concentrou sua mente nos ensinamentos do Guru, alcançou o propósito da vida humana e foi aprovado na presença de Deus.

**ਏ ਨੇੜ੍ਹੁ ਮੇਰਿਹੇ ਹਰਿ ਤੁਮ ਮਹਿ ਜੋਤਿ ਧਰੀ ਹਰਿ ਬਿਨੁ ਅਵਰੁ ਨ ਦੇਖਹੁ ਕੋਈ ॥**

Aos meus olhos, Deus infundiu Sua Luz em você; portanto, não contemple ninguém além de Deus (em vez disso, veja Deus a estar em todos e em tudo).

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

Não vejo nada além de Deus penetrando em todos os lugares, só Deus é digno de ser contemplado

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

Ó meus olhos, esse mundo inteiro que você vê é a manifestação de Deus; é essa forma de Deus que meus olhos vêem.

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

Pela Graça do Guru, eu percebi isso, e agora, onde quer que eu veja, eu só vejo um Deus e, exceto Deus, não há mais ninguém.

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

Nanak diz: Anteriormente, esses olhos eram espiritualmente cegos. Ao encontrar o verdadeiro Guru, a luz divina entrava neles e agora esses olhos veem Deus em todos os lugares.

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

Oh meus ouvidos, vocês foram enviados aqui apenas para que ouçam os louvores de Deus.

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

Sim, vocês apegaram-se ao corpo e foram aqui enviados para ouvirem as palavras divinas do Guru sobre os louvores de Deus.

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

A mente e o corpo são rejuvenescidos ao ouvirem as palavras divinas do Guru sobre os louvores de Deus e a língua fica imersa no néctar de Naam.

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

Deus é tão maravilhoso e incompreensível que Seu estado não pode ser descrito.

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

Nanak diz, ouça o Nome ambrosial e torne-se imaculado, você foi criado apenas para ouvir a Palavra divina.

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

Ao colocar a alma na caverna do corpo, Deus soprou o fôlego da vida nela como o sopro de ar em um instrumento musical.

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

Sim, Deus soprou o fôlego da vida no corpo e revelou os nove órgãos do corpo através das nove portas (dois olhos, dois ouvidos, duas narinas, uma língua e duas saídas para urina e excrementos), mas Ele manteve a décima porta escondida.

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

a quem Deus abençoou com amor por Naam por meio do Guru, Ele também lhes revelou a décima porta.

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

Nesse estado espiritual supremo em que a décima porta foi revelada, percebemos a riqueza ilimitada do Nome de Deus em muitas formas bonitas.

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

Nanak diz que, colocando a alma na caverna do corpo, o querido Deus soprou o fôlego da vida nela como o sopro de ar em um instrumento musical.

**ਏਹੁ ਸਾਚਾ ਸੋਹਿਲਾ ਸਾਚੈ ਘਰਿ ਗਾਵਹੁ ॥**

Cante essa verdadeira canção de louvores a Deus na santa congregação.

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

Sim, cante essa canção de felicidade na santa congregação, onde sempre meditam amorosamente no Deus eterno.

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

Ó Deus, eles meditam em Você somente quando isso Lhe parece agradável, aqueles que Você abençoa com essa compreensão por meio do Guru.

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

O Deus eterno é o Mestre de Tudo, só O conhece aquele a quem Ele torna cheio de Sua graça.

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

Nanak diz que, juntando-se à sagrada congregação, eles cantam louvores a Deus.

**ਅਨਦੁ ਸੁਣਹੁ ਵਡਭਾਗੀਹੋ ਸਗਲ ਮਨੋਰਥ ਪੂਰੇ ॥**

Ó afortunados, ouçam a canção da felicidade; ao ouvir essa música, todos os seus desejos serão realizados.

**ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ਪ੍ਰਭੁ ਪਾਇਆ ਉਤਰੇ ਸਗਲ ਵਿਸੁਰੇ ॥**

Aqueles que ouviram a canção de felicidade conheceram a Deus e todas as suas preocupações foram removidas.

**ਦੁਖ ਰੋਗ ਸੰਤਾਪ ਉਤਰੇ ਸੁਣੀ ਸਚੀ ਬਾਣੀ ॥**

Ao ouvir a Palavra Divina, todas as suas tristezas e misérias desapareceram.

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

Ao entender a palavra divina do verdadeiro Guru, todos os santos e amigos ficam encantados.

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

Aqueles que ouvem ou pronunciam a palavra do Guru se tornam imaculados ao verem o verdadeiro Guru neste hino, a canção da felicidade.

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

Nanak afirma humildemente que aqueles que se concentram na palavra do Guru, a felicidade brota dentro deles, como se melodias divinas ininterruptas estivessem tocando em suas mentes.

## ਅਰਦਾਸ

Oração

### ੴ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫਤਹਿ ॥

Deus é uno. Toda a vitória pertence ao Maravilhoso Guru (Deus).

### ਸ੍ਰੀ ਭਗੋਤੀ ਜੀ ਸਹਾਇ।

Que a respeitada espada (Deus na forma do Destruidor dos malfeitores) nos auxilie!

### ਵਾਰ ਸ੍ਰੀ ਭਗੋਤੀ ਜੀ ਕੀ ਪਾਤਸ਼ਾਹੀ ੧੦॥

Ode à respeitada espada recitada pelo Décimo Guru.

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

Primeiro, lembrai-vos da espada (Deus na forma de Destruidor dos malfeitores); então, concentrai-vos em Nanak (em sua contribuição espiritual).

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

Então lembrai-vos e meditai sobre o Guru Angad, Guru Amar Das e Guru Ram Das; Que eles nos auxiliem! (concentrai-vos em sua contribuição espiritual).

### ਅਰਜਨ ਹਰਗੋਬਿੰਦ ਨੇ ਸਿਮਰੋ ਸ੍ਰੀ ਹਰਿਰਾਇ ॥

Lembrai-vos e meditai sobre o Guru Arjan, o Guru Hargobind e o Respeitado Guru Har Rai. (concentrai-vos em sua contribuição espiritual)

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

Lembrai-vos e meditai sobre o respeitado Guru Har Krishan; ao vê-lo, todas as dores desaparecem. (concentrai-vos em sua contribuição espiritual).

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

Lembrai-vos do Guru Tegh Bahadur e então nove fontes de riqueza espiritual chegarão rapidamente à sua casa.

## **ਸਭ ਥਾਂਈ ਹੋਇ ਸਹਾਇ ॥**

Oh Deus! Gentilmente nos ajude em todos os lugares, mostrando-nos o caminho.

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

Lembraí-vos do respeitado Décimo Guru Gobind Singh (concentrai-vos em sua contribuição espiritual). Oh Deus! Gentilmente nos ajude em todos os lugares, mostrando-nos o caminho.

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

Pense e medite sobre a luz divina dos Dez Reis contida no respeitado Guru Granth Sahib e volte seus pensamentos para os ensinamentos divinos e tenha prazer em ver o Guru Granth Sahib; Utter Wahe Guru (Deus Maravilhoso)!

## **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 ! ਬੋਲੇ ਜੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ!**

Pense nos feitos dos Cinco Amados, dos quatro filhos (do Guru Gobind Singh); dos Quarenta Mártires; dos bravos Sikhs de determinação indomável; dos devotos impregnados da cor do Naam; daqueles que foram absorvidos no Naam; daqueles que se lembraram do Naam e compartilharam a comida em companheirismo; daqueles que iniciaram cozinhas gratuitas; daqueles que empunharam suas espadas (para preservar a verdade); daqueles que ignoraram as deficiências dos outros; Todos os acima mencionados eram puros e verdadeiramente devotados; Utter Wahe Guru (Deus Maravilhoso)!

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

Pense e lembre-se do serviço único prestado por aqueles bravos homens e mulheres Sikh, que sacrificaram suas cabeças, mas não renunciaram à sua

Religião Sikh; Que foram cortados em pedaços de cada uma das articulações do corpo; Quem teve o couro cabeludo removido; Que foram amarrados e girados sobre rodas e quebrados em pedaços; Que foram cortados com serras; Que foram esfolados vivos; Que se sacrificaram para manter a dignidade dos Gurdwaras; Que não abandonaram a sua fé Sikh; Que mantiveram sua religião Sikh e guardaram seus longos cabelos até o último suspiro; Utter Wahe Guru (Deus Maravilhoso)!

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

Volte seus pensamentos para todas as sedes da Religião Sikh e todos os Gurdwaras; absoluto Wahe Guru (Deus Maravilhoso)!

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

Primeiro, todo o respeitado Khalsa faz esta súplica para que meditem em Teu Nome; e que todos os prazeres e confortos venham através dessa meditação.

**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, ਬੋਲੇ ਜੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ!**

Onde quer que o respeitado Khalsa esteja presente, dê Sua proteção e graça; Que a cozinha e a espada gratuitas nunca falhem; Mantenha a honra de seus devotos; Conferir vitória ao povo Sikh; Que a respeitada espada venha sempre em nosso auxílio; Que o Khalsa sempre receba honras; Utter Wahe Guru (Deus Maravilhoso)!

**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!!!**

Por favor, conceda aos Sikhs o dom do Sikhismo, o dom do cabelo comprido, o dom de observar as leis Sikh, o dom do conhecimento divino, o dom da fé firme, o dom da crença e o maior dom do Nome. Ó Deus! Que os coros, a mansão e os estandartes existam para sempre; que a verdade sempre triunfe; absoluto Wahe Guru (Deus Maravilhoso)!

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

Que as mentes de todos os Sikhs permaneçam humildes e a sua sabedoria exaltada; Ó Deus! Você é o protetor da sabedoria.

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

Ó Verdadeiro Pai, Wahe Guru! você é a honra dos mansos, o poder dos desamparados, o abrigo dos desamparados, humildemente oramos em sua presença.....(substitua a ocasião ou oração feita aqui).

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

Por favor, perdoe nossos erros e falhas na recitação da Oração acima. Por favor, cumpra os objetivos de todos.

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

Por favor, faça com que encontremos esses verdadeiros devotos, encontrando-os com quem possamos lembrar e meditar em Seu Nome. Ó Deus! através do Verdadeiro Guru Nanak, que Seu Nome seja exaltado e que todos possam prosperar de acordo com Sua vontade.

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

O Khalsa pertence a Deus; toda vitória é a vitória de Deus.

## Embarque numa viagem da alma: alimente o seu espírito

Descubra práticas para elevar a sua jornada espiritual e encontrar um significado mais profundo na vida.

Os três princípios fundamentais do Sikhismo para a viagem:

**Naam Japna:** lembrando o Divino

**Kirat Karni:** trabalhe honestamente

**Vand Chhakna:** partilhar com outros

Guie-nos para a libertação espiritual (mukti) e para uma sociedade justa. Estes princípios, consagrados no Guru Granth Sahib, constituem a base da vida Sikh.

**4ª Sabedoria do Guru Ram Das Ji para a prática diária:** No Guru Granth Sahib (páginas 305-306), oferece insights profundos sobre a viagem espiritual diária de um Sikh:

**1.ª Tarefa do Dia:** Um verdadeiro discípulo do Guru começa cada dia lembrando-se amorosamente do Divino.

**2.º Purificar Corpo e Mente:** Levante-se cedo, banhe-se e mergulhe na recordação de Deus, sentindo a sua alma banhada no néctar divino.

**3.º Libertação através da recordação:** Seguir os ensinamentos do Guru e recordar o Nome Divino com devoção remove o sofrimento e a turbulência interna causada pelos apegos mundanos.

**4.º Cante e Reflita:** Cante continuamente louvores Divinos e reflita sobre o Nome Divino ao longo das suas atividades diárias.

**5.º Torne-se um Farol de Paz:** O seguidor de um Guru que se lembra amorosamente do Nome Divino a cada respiração torna-se uma alma serena e inspiradora.

**6.º Receber a Sabedoria Divina:** O Guru concede esta profunda sabedoria àqueles que conquistaram a Sua graça.

**7.º Inspire outros:** Guru Nanak curva-se perante o discípulo que não só se lembra do Nome Divino, mas também inspira outros a fazer o mesmo.

**8.º Almas Raras e Preciosas:** Os indivíduos verdadeiramente devotos são raros, mas a sua recordação do Divino beneficia inúmeras outras pessoas espiritualmente.

**9.º Evite a Negatividade:** Afaste-se daqueles que ignoram os ensinamentos do Guru e permanecem presos no ciclo da ignorância espiritual. Cuidado com aqueles que falam docemente na sua presença, mas espalham negatividade pelas suas costas.

## Filosofia para a Jornada

A filosofia do Sikhismo é caracterizada pela lógica, abrangência e uma abordagem "sem frescuras" dos mundos espiritual e material. Sua teologia é marcada pela simplicidade. Na ética Sikh, não há conflito entre o dever de um indivíduo para consigo mesmo e o dever para com a sociedade (sangat).

O Sikhismo é a religião mais jovem do mundo, fundada pelo Guru Nanak há cerca de 500 anos. Enfatiza a crença em um ser supremo e criador (Waheguru) do universo. Fornece um caminho simples e direto para a felicidade eterna e espalha a mensagem de amor e fraternidade universal. O Sikhismo é fortemente uma fé monoteísta e reconhece Deus como o único ser que não está sujeito às limitações de tempo ou espaço.

O Sikhismo acredita que existe apenas um Deus, que é o criador, sustentador, destruidor e não assume a forma humana. A doutrina da encarnação não tem lugar no Sikhismo. Não dá nenhum valor aos deuses e deusas e outras divindades.

No Sikhismo, moralidade e religião andam juntas. Para dar passos em direção ao desenvolvimento espiritual, a pessoa deve absorver qualidades morais e praticar virtudes na vida diária. Qualidades como honestidade, compaixão, generosidade, paciência e humildade só podem ser desenvolvidas com esforço e determinação mental. A vida dos nossos grandes gurus é uma fonte de inspiração nessa direção.

O Sikhismo ensina que o objetivo da vida humana é quebrar o ciclo do nascimento e da morte e fundir-se com Deus. Isto pode ser conseguido seguindo os ensinamentos do Guru, meditando no Santo Nome (Naam) e realizando atos de serviço e caridade.

Naama Marga enfatiza a devoção diária ao Senhor. Para atingir a moksha, as cinco emoções, a saber, kama (desejo), krodha (raiva), lobha (ganância), moha (apego mundano) e ahamkara (orgulho) devem ser controladas. Rituais de Sangha e práticas regulares como jejum e peregrinação, Shakun e penitência são rejeitados no Sikhismo. O objetivo da vida humana é fundir-se com Deus e isso é conseguido seguindo os ensinamentos do Guru Granth Sahib. O Sikhismo enfatiza o caminho da devoção ou lealdade. Contudo, reconhece a importância do Gyan Marga (caminho do conhecimento) e do Karma Marga

(caminho da ação), colocando maior ênfase na necessidade de ganhar a graça de Deus para alcançar objetivos espirituais.

O Sikhismo é uma religião moderna, lógica e prática. Acredita que a vida familiar normal (grihastha) não é obstáculo à salvação. O celibato ou a renúncia ao mundo não são necessários para alcançar a salvação. É possível permanecer separado dos males e das tentações do mundo. Um devoto deve viver no mundo e ainda assim manter a cabeça livre das tensões e tentações habituais. Ele deve ser um soldado instruído e um santo de Deus.

O Sikhismo é uma "religião secular" de todo o mundo e, portanto, rejeita todas as distinções baseadas em casta, seita, linhagem ou gênero. Acredita que todos os seres humanos são iguais aos olhos de Deus. Os Gurus enfatizaram a igualdade das mulheres e rejeitaram o feticídio feminino e a prática de Sati. Ele também promoveu ativamente o novo casamento das viúvas e rejeitou a prática do purdah (mulheres usando véu). Para concentrar a mente em Deus, deve-se meditar no Santo Nome (Naam) e realizar atos de serviço e caridade. É considerado honroso ganhar a vida com trabalho honesto (kirat karana), e não mendigando ou desonestamente. Compartilhar com outras pessoas também é uma responsabilidade social. Espera-se que o indivíduo ajude os necessitados, através do Dasavandh (10% de seus ganhos). O serviço e o serviço comunitário também são parte integrante do Sikhismo. A cozinha comunitária gratuita (Langar) disponível em cada Gurudwara, aberta a pessoas de todas as religiões, é uma expressão deste serviço comunitário.

O Sikhismo defende o otimismo e a esperança. Não aceita a ideologia do pessimismo.

Os Gurus acreditavam que esta vida tem um propósito e uma meta. Proporciona uma oportunidade para o autoconhecimento e a realização de Deus. Além disso, o próprio homem é responsável pelos seus atos. Ele não pode reivindicar imunidade às consequências de suas ações. Portanto, é preciso ser muito cauteloso no que faz.

As escrituras Sikh, Guru Granth Sahib, é o Guru eterno. É a única religião que deu ao livro sagrado o status de guru religioso. Não há lugar para um guru humano vivo (encarnado) no Sikhismo.

## O papel das mulheres

Os princípios do Sikhismo afirmam que as mulheres têm as mesmas almas que os homens e têm direitos iguais para desenvolver a sua espiritualidade. Elas podem liderar reuniões religiosas, participar do Caminho Akhand (recitação contínua das escrituras sagradas), realizar kirtan (canto coletivo de hinos), servir como granthis (sacerdotes). Podem participar em todas as atividades religiosas, culturais, sociais e seculares. O Sikhismo foi a primeira grande religião mundial a dar igualdade a homens e mulheres. Guru Nanak pregou a igualdade de gênero, e os Gurus que o seguiram encorajaram as mulheres a participarem plenamente em todas as atividades de adoração e prática Sikh.

É dito no Guru Granth Sahib:

"Homem e mulher são todos criados por Deus. É tudo uma brincadeira de Deus. Nanak diz, toda a sua criação é boa e sagrada" - Guru Granth, página 304.

A história Sikh retratou igualmente o papel das mulheres no serviço, devoção, sacrifício e bravura aos homens. Muitos exemplos de dignidade moral, serviço e auto-sacrifício das mulheres foram documentados na tradição Sikh.

De acordo com o Sikhismo, homem e mulher são as duas faces da mesma moeda, num sistema de inter-relações e interdependência onde o homem nasce da mulher e a mulher nasce da semente do homem. De acordo com o Sikhismo, um homem não pode sentir-se seguro e completo sem uma mulher na sua vida, e o sucesso de um homem está relacionado com o amor e o apoio da mulher que partilha a sua vida com ele, e vice-versa. Guru Nanak disse: "[É] a mulher quem continua a raça" e que não devemos "considerar a mulher amaldiçoada e condenada, [quando] da mulher nascem líderes e reis". SGGs página 473.

**Salvação:** Um ponto importante a ser levantado é se uma religião considera as mulheres capazes de alcançar a salvação, alcançar Deus ou os reinos espirituais mais elevados. É dito no Guru Granth Sahib:

“Deus é onipresente em todos os seres, Deus é onipresente em todas as formas, masculina e feminina” (Guru Granth Sahib, página 605).

De acordo com a declaração acima do Guru Granth Sahib, a luz de Deus reside igualmente em ambos os sexos. Portanto, tanto homens como mulheres podem igualmente alcançar a salvação seguindo os ensinamentos do Guru. Em muitas religiões, as mulheres são consideradas um obstáculo à espiritualidade do homem, mas não no Sikhismo. O Guru rejeitou isso. Em 'Pensamentos atuais sobre o Sikhismo', Alice Basarke diz:

“O primeiro Guru colocou a mulher em pé de igualdade com o homem... A mulher não era um obstáculo para o homem, mas uma parceira no serviço ao Senhor e na busca da salvação”.

**Casamento:** Guru Nanak Dev recomendou Grihastha – a vida de um chefe de família, em vez de celibato e renúncia, marido e mulher eram parceiros iguais e ambos foram ordenados a adorar o Senhor. Nos versos sagrados, a felicidade doméstica é apresentada como um ideal acalentado e o casamento tem sido uma metáfora frequente para a expressão do amor a Deus. Bhai Gurdas, um poeta do início do Sikhismo e um intérprete autorizado da doutrina Sikh, tinha as mulheres em alta conta. Ele diz:

"A mulher, na casa dos pais, é amada, profundamente amada pelo pai e pela mãe. Na casa dos sogros, ela é o pilar da família, responsável pela sua boa sorte... Conhecimento Espiritual e Salvação Participando e dotada de qualidades nobres, a mulher, a outra metade do homem, o conduz à porta da libertação (Varan, V. 16).

**Estatuto igual:** Para garantir o estatuto igual entre homens e mulheres, os Gurus não faziam distinção entre os gêneros nas atividades de iniciação, instrução ou sangat (comunhão sagrada) e pangat (comer juntos). De acordo com Sarup Das Bhalla, Mahima Prakash, Guru Amar Das se opôs ao uso do véu pelas mulheres. Ele nomeou mulheres entre seus discípulos para supervisionar certas comunidades e pregou contra a prática de Sati. A história Sikh registra os nomes de muitas mulheres, como Mata Gujri Mai Bhago, Mata Sundari, Rani Sahib Kaur, Rani Sada Kaur e Maharani Jind Kaur, que desempenharam papéis importantes nos acontecimentos de sua época.

**Educação:** A educação é considerada muito importante no Sikhismo. Esta é a chave para o sucesso de qualquer pessoa. É um processo de desenvolvimento

pessoal e é por isso que o Terceiro Guru estabeleceu muitas escolas. É dito no Guru Granth Sahib:

"Todo conhecimento e contemplação divinos são alcançados através do Guru" (Guru Granth Sahib, página 831).

A educação é necessária para todos e todos devem trabalhar para se tornarem os melhores. Cinquenta e dois dos missionários Sikh enviados pelo terceiro Guru eram mulheres. Em 'O papel e status das mulheres Sikh', o Dr. Mohinder Kaur Gill escreve: "O Guru Amar Das estava convencido de que nenhum ensinamento poderia criar raízes a menos que fosse aceito pelas mulheres."

**Restrições de vestuário:** Além de exigir que as mulheres não usem véu, o Sikhismo faz uma declaração simples, mas muito importante, em relação ao código de vestimenta. Isto se aplica a todos os Sikhs, independentemente do sexo. É dito no Guru Granth Sahib:

"Evite usar roupas que deixem o corpo desconfortável e a mente cheia de pensamentos ruins." SGGs, página 16.

Assim, os Sikhs perceberão quais tipos de roupas enchem a mente de pensamentos ruins e quais devem evitar. Espera-se que as mulheres Sikh se defendam com kirpans (espadas) e outras armas, isto é único para as mulheres, pois é a primeira vez na história que se espera que as mulheres se defendam e que sejam obrigadas a fornecer proteção física aos homens.

**Citação SGGs:** Guru Nanak Ji é citado como tendo dito: "Na terra e no céu, não vejo outro. Entre todos os homens e mulheres, Sua luz está brilhando." Sgs página 223. Da mulher nasce o homem; O homem é imaginado dentro da mulher; Ele está noivo e casado com a mulher. A mulher torna-se sua amiga; As gerações futuras nascem através das mulheres. Quando sua esposa morre, ele procura outra mulher; Ele está em dívida com a mulher. Então por que você chama isso de ruim? A partir disso nascem os reis. Uma mulher nasce de uma mulher; Sem mulher não haveria ninguém. SGGs página 473

**Quanto ao dote:** "Ó meu Senhor, dê-me o seu nome como presente de casamento e dote." Sri Guru Ram Das Ji, página 78, linha 18 do SGGs

Quanto à prática do purdah: "Espere, espere, ó noiva - não cubra seu rosto com o véu. No final, ele não cobrirá você nem pela metade." Não siga os passos daqueles que antes de você velavam o rosto. A única virtude de cobrir o rosto com um véu é que durante alguns dias as pessoas dirão: "Que noiva virtuosa chegou". Este seu véu só se tornará verdadeiro quando você soltar, dançar e cantar a glória de Deus. - Página 484, SGGSMulheres

As mulheres, e na verdade todas as almas, foram fortemente encorajadas a viver uma vida espiritual: "Venham, minhas queridas irmãs e companheiras espirituais; - Guru Nanak, SGGs página 17.

"Amigos, todas as outras roupas destroem a felicidade, o que é usado no corpo causa dor e enche a mente de pensamentos errados" - SGGs página 16.

## A importância do turbante

O turbante sempre foi parte integrante de um Sikh. Os Sikhs usam turbantes desde cerca de 1500 d.C. e na época do Guru Nanak, o fundador do Sikhismo.

Turbante ou "pagri", muitas vezes abreviado para "pag" ou "dastar", são palavras diferentes em idiomas diferentes para a mesma vestimenta. Todos esses termos referem-se a roupas usadas por homens e mulheres para cobrir a cabeça. É um longo pedaço de pano semelhante a um lenço que é enrolado na cabeça ou às vezes tem um "boné" interno ou patka. Tradicionalmente, na Índia, os turbantes eram usados apenas por homens de alto status na sociedade; homens de status inferior ou de castas inferiores não podiam usar turbantes.

Embora manter o cabelo sem cortar tenha sido ordenado pelo Guru Gobind Singh Ji como um dos cinco K ou cinco artigos de fé, há muito que é associado ao Sikhismo desde a sua criação em 1469. O Sikhismo é a única religião do mundo em que é obrigatório que todos os homens adultos usem turbante. A maioria das pessoas que usam turbantes nos países ocidentais são Sikhs. O turbante Sikh também é chamado de dastar. 'Dastar' é uma palavra persa. Significa 'Mão de Deus', o que implica suas bênçãos.

Os Sikhs são famosos por seus muitos e distintos turbantes. Tradicionalmente, o turbante representa respeito e há muito tempo é um item reservado apenas à nobreza. Durante o período do domínio mongol na Índia, apenas os muçulmanos podiam usar turbantes. Todos os não-muçulmanos foram fortemente proibidos de usar turbante.

O Guru Gobind Singh Ji desconsiderou este desafio dos Mughals e pediu a todos os seus Sikhs que usassem turbantes. Deveria ser usado em reconhecimento aos elevados padrões morais que ele modelou para seus seguidores Khalsa. Ele queria que seu Khalsa fosse distinto e estava determinado a "se destacar do resto do mundo". Ele queria que eles seguissem o caminho único traçado pelos Gurus Sikh. Assim, um Sikh com turbante sempre se destaca da multidão, como pretendia o Guru; porque ele queria que seus 'santo-sainiks' não apenas fossem facilmente identificados, mas também facilmente encontrados.

Quando um homem ou mulher Sikh usa turbante, o turbante não é mais apenas uma tira de pano; pois se torna um com a cabeça do Sikh. O turbante, assim como os outros quatro artigos de fé usados pelos Sikhs, possuem imenso significado espiritual e secular. Embora existam muitos símbolos associados ao uso de turbante - liberdade, dedicação, respeito próprio, coragem e piedade, mas!, a principal razão pela qual os Sikhs usam turbante é para mostrar o seu amor, obediência e respeito pelo seu Fundador, Khalsa Guru Gobind Singh.

"O turbante é um presente do nosso Guru para nós. Desta forma, nós nos coroamos como o leão que entroniza nosso compromisso com nossa própria consciência superior. Para homens e mulheres, esta identidade projetada expressa individualidade, civilidade e singularidade. É um sinal para os outros de que vivemos à imagem do Eterno e nos dedicamos a servir a todos. O turbante representa nada mais do que compromisso total. Quando alguém escolhe destacar usando seu turbante, ele permanece destemidamente como um indivíduo único. Um indivíduo que se destaca entre seis bilhões de pessoas. Este é o ato mais sublime."

## **A humildade é a essência principal da sua jornada**

A humildade é uma postura de suma importância do Sikhismo. Em consonância com tal premissa, os Sikhs são instados a se prostrarem com humildade perante Deus. As palavras "humildade" ou "modéstia" possuem uma correlação íntima na língua Punjabi. A humildade é uma virtude veementemente exaltada em Gurbani. Este termo Punjabi é traduzido para o português como "humildade", "generosidade" ou "modéstia". É o homem que não se considera superior ou mais relevante do que qualquer outro indivíduo.

Esta é uma virtude relevante para nutrir todos os seres humanos, constituindo-se como um elemento essencial da mentalidade de um Sikh, devendo acompanhá-lo em todos os momentos. As outras quatro virtudes que compõem o arsenal Sikh são: Satya (Verdade), Santokh (Satisfação), Karuna (Compaixão) e Prem (Amor).

Estas cinco qualidades são fundamentais para um Sikh, sendo seu dever meditar e recitar o Gurbani para absorver essas qualidades e torná-las parte de sua personalidade.

O Gurbani, em sua sabedoria, nos transmite o seguinte: "O fruto da humildade é a paz e a alegria que emanam do conhecimento intuitivo. Com humildade, eles continuam a meditar em Deus, o tesouro da excelência. Apresentam-se diante de Deus como uma tigela de esmola.

Guru Nanak, o primeiro Guru do Sikhismo:

"Ouvindo e acreditando com amor e humildade em seu coração, purifique-se em nome de Deus no templo sagrado que há dentro de você." - SGGG página 4.

Faça do contentamento seu brinco, da humildade sua tigela de mendicância e da meditação as cinzas para ungir seu corpo." - SGGG página 6.

"No reino da humildade, a palavra é a beleza. Ali são criadas formas de beleza incomparáveis." SGGG página 8

"Humildade, generosidade e intuição são a minha sogra e o meu sogro" - SGGG página 152.

## Jornada em direção à espiritualidade

Guru Granth Sahib é um Guru vivo eterno, uma composição poética de Gurus Sikh, Santos Hindus e Muçulmanos. A compilação é um presente de Deus por meio deles para toda a humanidade. A visão do Guru Granth Sahib é de uma sociedade baseada na justiça Divina sem qualquer tipo de opressão. Embora o Granth reconheça e respeite as escrituras do Hinduísmo e do Islão, isso não implica uma reconciliação moral com nenhuma destas religiões. No Guru Granth Sahib, as mulheres são altamente respeitadas, com papéis iguais aos dos homens. As mulheres têm as mesmas almas que os homens e, portanto, possuem o mesmo direito de cultivar a sua espiritualidade com oportunidades iguais de alcançar a libertação. As mulheres podem participar em todas as atividades religiosas, culturais, sociais e seculares, incluindo liderar congregações religiosas.

O Sikhismo defende a igualdade, a justiça social, o serviço à humanidade e a tolerância para com outras religiões. A mensagem essencial do Sikhismo é a devoção espiritual e a reverência a Deus em todos os momentos, enquanto se pratica os ideais de compaixão, honestidade, humildade e generosidade na vida cotidiana. Os três princípios básicos da religião Sikh são meditar e lembrar de Deus, trabalhar para uma vida honesta e compartilhar com os outros. Parabéns por se esforçar para seguir nesta Jornada Espiritual pela alma. A tradução nunca pode chegar perto do original, especialmente quando o Guru Granth Sahib completo está na poesia e o uso de metáforas torna a tarefa extremamente difícil. Na mensagem divina, histórias mitológicas hindus e muçulmanas são frequentemente usadas: Pralahad, Harnakash, Ixmi, Brahma, etc. Por favor, não as leia literalmente, mas entenda sua mensagem subjacente. O foco está no fato de que Deus é um e ter união com Ele é o objetivo da vida humana.

Este trabalho tem sido feito ao longo dos anos por vários voluntários, para levar até você a mensagem Divina em seu idioma. Se você tiver alguma dúvida, sinta-se à vontade para enviar um e-mail [walnut@gmail.com](mailto:walnut@gmail.com) e adoráramos acompanhá-lo nesta jornada.