



# Soder Rehreas Sahib

Taith tuag at ysbrydolrwydd  
Cyfieithiad Cymraeg

## Mynegai

|    |                                                      |    |
|----|------------------------------------------------------|----|
| 1. | Sodar Rehras Sahib -----                             | 1  |
| 2. | Ardas-Gweddi-----                                    | 15 |
| 3. | Llwybr yr Enaid -----                                | 19 |
| 4. | Athroniaeth ar gyfer y Daith -----                   | 21 |
| 5. | Rôl Merched -----                                    | 23 |
| 6. | Pwysigrwydd Tyrban -----                             | 27 |
| 7. | Hanfod allweddol gostyngeiddrwydd yn eich Taith----- | 29 |



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

## ਸੋ ਦਰੁ ਰਾਗੁ ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੧

Felly Dar~ y drws hwnnw, Raag Aasaa. Guru Cyntaf:

## ੴ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥

Un Duw tragwyddol, wedi'i wireddu gan ras y gwir Guru:

## ਸੋ ਦਰੁ ਤੇਰਾ ਕੇਹਾ ਸੋ ਘਰੁ ਕੇਹਾ ਜਿਤੁ ਬਹਿ ਸਰਬ ਸਮਾਲੇ ॥

Duw, pa mor odidog yw Eich cartref a pha mor anhygoel yw'r drws hwnnw, o ble Rydych chi'n gofalu am eich holl greadigaeth.

## ਵਾਜੇ ਤੇਰੇ ਨਾਦ ਅਨੇਕ ਅਸੰਖਾ ਕੇਤੇ ਤੇਰੇ ਵਾਵਣਹਾਰੇ ॥

Yn y greadigaeth wych hon o Yours, cerddorion dirifedi yn chwarae offerynnau cerdd di-rif, gan gynhyrchu niferoedd anfeidrol o alawon.

## ਕੇਤੇ ਤੇਰੇ ਰਾਗ ਪਰੀ ਸਿਉ ਕਹੀਅਹਿ ਕੇਤੇ ਤੇਰੇ ਗਾਵਣਹਾਰੇ ॥

Mae cantorion dirifedi yn canu llawer o fesurau cerddorol ynghyd â'u consortau.

## ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੇ ਪਵਣੁ ਪਾਣੀ ਬੈਸੰਤਰੁ ਗਾਵੈ ਰਾਜਾ ਧਰਮੁ ਦੁਆਰੇ ॥

Mae'r gwynt, y dŵr a'r tân yn eu ffordd eu hunain yn canu ohonoch chi; mae hyd yn oed y Dharamraj, barnwr ein gweithredoedd, yn canu Eich clodydd ar garreg eich drws.

## ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੇ ਚਿਤੁ ਗੁਪਤੁ ਲਿਖਿ ਜਾਣਨਿ ਲਿਖਿ ਲਿਖਿ ਧਰਮੁ ਬੀਚਾਰੇ ॥

Mae Chitra a Gupta (angylion), sy'n ysgrifennu cyfrif gweithredoedd pobl ac y mae eu cofnodion dharamraj yn gwneud barn, hefyd yn canu Eich Canmoliaeth.

## ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੇ ਈਸਰੁ ਬ੍ਰਹਮਾ ਦੇਵੀ ਸੋਹਨਿ ਤੇਰੇ ਸਦਾ ਸਵਾਰੇ ॥

Mae'r duw Shiva, Brahma a'r dduwies sy'n cael eu haddurno gennych Chi, hefyd yn canu Eich clodydd.

## ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੇ ਇੰਦ੍ਰ ਇੰਦ੍ਰਾਸਣਿ ਬੈਠੇ ਦੇਵਤਿਆ ਦਰਿ ਨਾਲੇ ॥

Mae'r duw Indra yn eistedd ar ei orsedd gyda llawer o angylion eraill yn sefyll ar garreg eich drws yn canu Eich clodydd.

## ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੇ ਸਿਧ ਸਮਾਧੀ ਅੰਦਰਿ ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੇ ਸਾਧ ਬੀਚਾਰੇ ॥

Mae dynion sanctaidd di-ri yn eich canmol mewn myfyrdod dwfn, mae seintiau dirifedi yn eich edmygu wrth iddynt gael eu hamsugno yn Eich meddyliau.

### ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੇ ਜਤੀ ਸਤੀ ਸੰਤੋਖੀ ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੇ ਵੀਰ ਕਰਾਰੇ ॥

O 'Dduw, mae dynion disgyblaeth, elusen, bodlonrwydd, a rhyfelwyr dewr i gyd yn canu Eich clodydd.

### ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੇ ਪੰਡਿਤ ਪੜਨਿ ਰਖੀਸੁਰ ਜੁਗੁ ਜੁਗੁ ਵੇਦਾ ਨਾਲੇ ॥

Mae'r pandits a'r doethion gwyd sydd wedi bod yn darllen Vedas ers oesoedd yn canu Eich clodydd.

### ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੇ ਮੋਹਣੀਆ ਮਨੁ ਮੋਹਨਿ ਸੁਰਗੁ ਮਛੁ ਪਇਆਲੇ ॥

Mae'r morynion diddorol hardd yn y nefoedd, ar y ddaear ac yn y rhanbarthau nether yn canu Eich clodydd.

### ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੇ ਰਤਨ ਉਪਾਏ ਤੇਰੇ ਅਠਸਠਿ ਤੀਰਥ ਨਾਲੇ ॥

Mae'r tlysau gwerthfawr a grëwyd gennych Chi, ynghyd â phob un o'r wyth a thrigain o leoedd pererindod yn canu Eich clodydd.

### ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੇ ਜੋਧ ਮਹਾਬਲ ਸੂਰਾ ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੇ ਖਾਣੀ ਚਾਰੇ ॥

Mae'r rhyfelwyr a'r creaduriaid dewr a nerthol o bob un o'r pedair ffynhonnell o fywyd yn canu eich clodydd.

### ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੇ ਖੰਡ ਮੰਡਲ ਬ੍ਰਹਮੰਡਾ ਕਰਿ ਕਰਿ ਰਖੇ ਤੇਰੇ ਧਾਰੇ ॥

Mae'r holl gyfandiroedd, galaethau a systemau solar yn y bydysawd cyfan a grëwyd ac a gefnogir gennych Chi, yn canu o Chi.

### ਸੇਈ ਤੁਧਨੇ ਗਾਵਨਿ ਜੋ ਤੁਧੁ ਭਾਵਨਿ ਰਤੇ ਤੇਰੇ ਭਗਤ ਰਸਾਲੇ ॥

Dim ond y rhai sy'n canu eich clodydd sy'n ddymunol i Chi ac sy'n wirioneddol ymroddedig ac yn trwytho â'ch cariad.

### ਹੋਰਿ ਕੇਤੇ ਤੁਧਨੇ ਗਾਵਨਿ ਸੇ ਮੈ ਚਿਤਿ ਨ ਆਵਨਿ ਨਾਨਕੁ ਕਿਆ ਬੀਚਾਰੇ ॥

Mae llawer mwy yn canu o Dy fawredd, nad ydynt yn dod i mewn i'm meddwl; sut y gall Nanak feddwl am bawb sy'n canu Dy glodydd?

### ਸੇਈ ਸੇਈ ਸਦਾ ਸਚੁ ਸਾਹਿਬੁ ਸਾਚਾ ਸਾਚੀ ਨਾਈ ॥

Dim ond Duw sy'n bodoli erioed, mae'r Meistr-Dduw a'i ogoniant yn dragwyddol.

### ਹੈ ਭੀ ਹੋਸੀ ਜਾਇ ਨ ਜਾਸੀ ਰਚਨਾ ਜਿਨਿ ਰਚਾਈ ॥

Bydd Duw sydd wedi creu'r bydysawd hwn, yn bresennol nawr, hefyd yn bresennol yn y dyfodol; ni chafodd ei eni na bydd yn marw.

**ਰੰਗੀ ਰੰਗੀ ਭਾਤੀ ਕਰਿ ਕਰਿ ਜਿਨਸੀ ਮਾਇਆ ਜਿਨਿ ਉਪਾਈ ॥**

Duw sydd wedi creu Maya, mewn llawer o liwiau, mathau a rhywogaethau.

**ਕਰਿ ਕਰਿ ਦੇਖੈ ਕੀਤਾ ਆਪਣਾ ਜਿਉ ਤਿਸ ਦੀ ਵਡਿਆਈ ॥**

Mae'n creu ac yna'n gofalu am Ei greadigaeth yn unol â'i ewyllys.

**ਜੇ ਤਿਸੁ ਭਾਵੈ ਸੋਈ ਕਰਸੀ ਫਿਰਿ ਹੁਕਮੁ ਨ ਕਰਣਾ ਜਾਈ ॥**

Mae'n gwneud beth bynnag sy'n ei blesio ac ni all unrhyw un roi gorchymyn iddo.

**ਸੋ ਪਾਤਿਸਾਹੁ ਸਾਹਾ ਪਤਿਸਾਹਿਬੁ ਨਾਨਕ ਰਹਣੁ ਰਜਾਈ ॥੧॥**

O 'Nanak, Duw yw ymerawdwr yr ymerawdwyr ac i fyw yn ôl ei ewyllys sydd orau i bawb.

**ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੧ ॥**

Raag Aasaa, Guru Cyntaf:

**ਸੁਣਿ ਵਡਾ ਆਖੈ ਸਭੁ ਕੋਇ ॥**

O Dduw, ar glywed gan eraill mae pawb yn dweud Rydych chi'n wych.

**ਕੇਵਡੁ ਵਡਾ ਡੀਠਾ ਹੋਇ ॥**

Ond pa mor wych mewn gwirionedd Rydych chi, dim ond ar ôl delweddu Chi y gall un ddweud.

**ਕੀਮਤਿ ਪਾਇ ਨ ਕਹਿਆ ਜਾਇ ॥**

Ni ellir amcangyfrif na disgrifio'ch creadigaeth yn llawn.

**ਕਹਣੈ ਵਾਲੇ ਤੇਰੇ ਰਹੇ ਸਮਾਇ ॥੧॥**

Y rhai sy'n ceisio disgrifio, colli eu hunaniaeth eu hunain ac uno yn Chi.

**ਵਡੇ ਮੇਰੇ ਸਾਹਿਬਾ ਗਹਿਰ ਗੰਭੀਰਾ ਗੁਣੀ ਗਹੀਰਾ ॥**

O' fy Meistr mawr, Rydych yn hynod hael ac yn gefnfor o rinweddau.

**ਕੋਇ ਨ ਜਾਣੈ ਤੇਰਾ ਕੇਤਾ ਕੇਵਡੁ ਚੀਰਾ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥**

Nid oes unrhyw un yn gwybod mawredd Eich ehangder. ||1||Saib||

**ਸਭਿ ਸੁਰਤੀ ਮਿਲਿ ਸੁਰਤਿ ਕਮਾਈ ॥**

Er mwyn amcangyfrif eich mawredd, ystyriodd llawer arnoch Chi yn unsain â llawer o rai eraill,

### ਸਭ ਕੀਮਤਿ ਮਿਲਿ ਕੀਮਤਿ ਪਾਈ ॥

a llawer (athronwyr) ceisio amcangyfrif Eich gwerth gyda chymorth llawer o rai eraill.

### ਗਿਆਨੀ ਧਿਆਨੀ ਗੁਰ ਗੁਰਹਾਈ ॥

Ceisiodd y rhai dysgedig, yr arbenigwyr mewn myfyrdod, y rhai doeth a'u henuriaid, ddisgrifio Eich mawredd,

### ਕਹਣੁ ਨ ਜਾਈ ਤੇਰੀ ਤਿਲੁ ਵਡਿਆਈ ॥੨॥

ond ni allai ddisgrifio hyd yn oed iota o'ch Fawrhydi.

### ਸਭਿ ਸਤ ਸਭਿ ਤਪ ਸਭਿ ਚੰਗਿਆਈਆ ॥

Pob gweithred elusennol, pob llymder, pob rhinwedd,

### ਸਿਧਾ ਪੁਰਖਾ ਕੀਆ ਵਡਿਆਈਆ ॥

a holl fawredd y siddhas â phwerau gwyrthiol,

### ਤੁਧੁ ਵਿਣੁ ਸਿਧੀ ਕਿਨੈ ਨ ਪਾਈਆ ॥

heb Eich gras, ni allai unrhyw un gyflawni unrhyw un o'r pwerau hyn.

### ਕਰਮਿ ਮਿਲੈ ਨਾਹੀ ਠਾਕਿ ਰਹਾਈਆ ॥੩॥

Maent yn cyrraedd y pwerau hyn yn unig trwy Dy ras, ni all unrhyw un ei atal.  
||3||

### ਆਖਣੁ ਵਾਲਾ ਕਿਆ ਵੇਚਾਰਾ ॥

O' Dduw, sut y gall bod dynol diymadferth ddisgrifio Eich rhinweddau?

### ਸਿਫਤੀ ਭਰੇ ਤੇਰੇ ਭੰਡਾਰਾ ॥

Mae eich trysorau yn llawn Eich rhinweddau.

### ਜਿਸੁ ਤੂ ਦੇਹਿ ਤਿਸੈ ਕਿਆ ਚਾਰਾ ॥

Pwy rydych chi'n ei fendithio â'r rhinweddau hyn, nid oes gan neb y pŵer i rwystro ei lwybr.

### ਨਾਨਕ ਸਚੁ ਸਵਾਰਣਹਾਰਾ ॥੪॥੨॥

Ar hyn o bryd, Duw ei hun yw addurnwr yr un ffodus hwnnw.

### ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੧ ॥

Raag Aasaa, Guru Cyntaf:

### ਆਖਾ ਜੀਵਾ ਵਿਸਰੈ ਮਰਿ ਜਾਉ ॥

Pan fyddaf yn llwyr Ei Enw, rwy'n teimlo'n fyw yn ysbrydol ond os anghofiaf Ef, rwy'n teimlo'n farw yn ysbrydol.

### ਆਖਣਿ ਅਉਖਾ ਸਾਚਾ ਨਾਉ ॥

(Er gwaethaf gwybod hynny), mae traethu Ei Enw yn ymddangos mor anodd.

### ਸਾਚੇ ਨਾਮ ਕੀ ਲਾਗੈ ਭੂਖ ॥

Pan fydd rhywun yn teimlo'n ysu cryf i'w gofio gydag addoliad,

### ਉਤੁ ਭੂਖੈ ਖਾਇ ਚਲੀਅਹਿ ਦੂਖ ॥੧॥

yna trwy fodloni'r dyhead hwnnw, mae dioddefiadau pawb yn dod i ben.

### ਸੇ ਕਿਉ ਵਿਸਰੈ ਮੇਰੀ ਮਾਇ ॥

O' fy mam, pam y dylai un gefnu bod Duw?

### ਸਾਚਾ ਸਾਹਿਬੁ ਸਾਚੈ ਨਾਇ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

pwy yw'r gwir Feistr ac y mae ei ogoniant yn dragwyddol.

### ਸਾਚੇ ਨਾਮ ਕੀ ਤਿਲੁ ਵਡਿਆਈ ॥

Gan geisio disgrifio hyd yn oed iota o Fawrhydi y Duw tragwyddol,

### ਆਖਿ ਥਕੇ ਕੀਮਤਿ ਨਹੀ ਪਾਈ ॥

mae pobl wedi tyfu'n flinedig, ond nid ydynt wedi gallu ei ddisgrifio.

### ਜੇ ਸਭਿ ਮਿਲਿ ਕੈ ਆਖਣੁ ਪਾਹਿ ॥

Hyd yn oed pe bai pawb yn dod at ei gilydd ac yn siarad am Ei fawredd.

### ਵਡਾ ਨ ਹੋਵੈ ਘਾਟਿ ਨ ਜਾਇ ॥੨॥

Ni fyddai'n dod yn fwy nac yn llai. ||2||

### ਨਾ ਓਹੁ ਮਰੈ ਨ ਹੋਵੈ ਸੋਗੁ ॥

Nid yw Duw yn marw; nid oes rheswm i alaru.

### ਦੇਦਾ ਰਹੈ ਨ ਚੁਕੈ ਭੋਗੁ ॥

Mae'n parhau i roi, ac nid yw ei bounties byth yn rhedeg yn fyr.

### ਗੁਣੁ ਏਹੋ ਹੋਰੁ ਨਾਹੀ ਕੋਇ ॥

Y Rhinwedd fawr yw nad oes unrhyw un arall tebyg iddo.

**ਨਾ ਕੇ ਹੋਆ ਨਾ ਕੇ ਹੋਇ ॥੩॥**

Ni fu erioed, ac ni fydd byth (unrhyw un tebyg iddo). ||3||

**ਜੇਵਡੁ ਆਪਿ ਤੇਵਡ ਤੇਰੀ ਦਾਤਿ ॥**

(O 'Dduw), Mae eich rhoddion mor fawr â chi.

**ਜਿਨਿ ਦਿਨੁ ਕਰਿ ਕੈ ਕੀਤੀ ਰਾਤਿ ॥**

(O 'Dduw), Chi sydd wedi creu ddydd a nos hefyd.

**ਖਸਮੁ ਵਿਸਾਰਹਿ ਤੇ ਕਮਜਾਤਿ ॥**

Mae'r rhai sy'n anghofio Meistr Duw o'r fath yn ddiflas ac yn ffiaidd.

**ਨਾਨਕ ਨਾਵੈ ਬਾਝੁ ਸਨਾਤਿ ॥੪॥੩॥**

O 'Nanak, person heb Naam (coffa Duw) yn alltudion truenus.

**ਰਾਗੁ ਗੁਜਰੀ ਮਹਲਾ ੪ ॥**

Raag Gujari, Pedwerydd Guru:

**ਹਰਿ ਕੇ ਜਨ ਸਤਿਗੁਰ ਸਤ ਪੁਰਖਾ ਹਉ ਬਿਨਉ ਕਰਉ ਗੁਰ ਪਾਸਿ ॥**

O' the devotee of God, the true Guru, O Wir Primal Being, Yr wyf yn cynnig fy ngweddïau i Ti, fy Guru.

**ਹਮ ਕੀਰੇ ਕਿਰਮ ਸਤਿਗੁਰ ਸਰਣਾਈ ਕਰਿ ਦਇਆ ਨਾਮੁ ਪਰਗਾਸਿ ॥੧॥**

O' wir Guru, rwy'n ostyngedig ac fel abwydyn isel, rwyf wedi dod i geisio eich lloches, dangoswch drugaredd a goleuwch fi â Naam. ||1||

**ਮੇਰੇ ਮੀਤ ਗੁਰਦੇਵ ਮੇ ਕਉ ਰਾਮ ਨਾਮੁ ਪਰਗਾਸਿ ॥**

O' mae fy ffrind, y Guru dwyfol, yn fy ngoleuo ag Enw Duw.

**ਗੁਰਮਤਿ ਨਾਮੁ ਮੇਰਾ ਪ੍ਰਾਨ ਸਖਾਈ ਹਰਿ ਕੀਰਤਿ ਹਮਰੀ ਰਹਰਾਸਿ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥**

Efallai y bydd Naam a dderbynnir trwy ddysgeidiaeth y Guru yn parhau i fod yn anadl fy mywyd ac efallai y bydd canu clodydd Duw yn dod yn ffordd fy mywyd. ||1||Saib||

**ਹਰਿ ਜਨ ਕੇ ਵਡਭਾਗ ਵਡੇਰੇ ਜਿਨ ਹਰਿ ਹਰਿ ਸਰਧਾ ਹਰਿ ਪਿਆਸ ॥**

Yn ffodus iawn yw'r devotees hynny o Dduw sydd bob amser yn dyheu am fyfyrion ar Enw Duw.

**ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਮਿਲੈ ਤ੍ਰਿਪਤਾਸਹਿ ਮਿਲਿ ਸੰਗਤਿ ਗੁਣ ਪਰਗਾਸਿ ॥੨॥**

Trwy wireddu Enw Duw, mae eu hiraeth am ddymuniadau bydol yn cael ei ddychryn a thrwy ymuno â chwmni personau santaidd, mae rhinweddau dwyfol yn amlwg ynddynt. ||2||

**ਜਿਨ੍ਹੁ ਹਰਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਰਸੁ ਨਾਮੁ ਨ ਪਾਇਆ ਤੇ ਭਾਗਹੀਣ ਜਮ ਪਾਸਿ ॥**

Mae'r rhai, nad ydynt wedi derbyn elixir Enw Duw, yn anffodus ac yn aros yn farw yn ysbrydol.

**ਜੇ ਸਤਿਗੁਰ ਸਰਣਿ ਸੰਗਤਿ ਨਹੀ ਆਏ ਧ੍ਰਿਗੁ ਜੀਵੇ ਧ੍ਰਿਗੁ ਜੀਵਾਸਿ ॥੩॥**

Y rhai nad ydynt wedi dod i loches a chynulleidfa y gwir Guru, accursed yw eu bywyd ac accursed yw eu gobaith o fyw. ||3||

**ਜਿਨ ਹਰਿ ਜਨ ਸਤਿਗੁਰ ਸੰਗਤਿ ਪਾਈ ਤਿਨ ਧੁਰਿ ਮਸਤਕਿ ਲਿਖਿਆ ਲਿਖਾਸਿ ॥**

Mae gan y rhai devotees Duw, sydd wedi cyrraedd cwmni'r gwir Guru, dynged rag-ordeiniedig o'r fath.

**ਧੰਨੁ ਧੰਨੁ ਸਤਸੰਗਤਿ ਜਿਤੁ ਹਰਿ ਰਸੁ ਪਾਇਆ ਮਿਲਿ ਜਨ ਨਾਨਕ ਨਾਮੁ ਪਰਗਾਸਿ ॥੪॥੧॥**

O 'Nanak, bendigedig yw'r gynulleidfa sanctaidd honno, lle mae un yn cyrraedd elixir Enw Duw ac mae meddwl rhywun wedi'i oleuo â Naam. ||4||1||

**ਰਾਗੁ ਗੁਜਰੀ ਮਹਲਾ ੫ ॥**

Raag Gujari, Pumed Guru:

**ਕਾਹੇ ਰੇ ਮਨ ਚਿਤਵਹਿ ਉਦਮੁ ਜਾ ਆਹਰਿ ਹਰਿ ਜੀਉ ਪਰਿਆ ॥**

O 'meddwl, pam ydych chi'n parhau i boeni am yr ymdrechion am gynhالياeth, y mae Duw eisoes yn gofalu amdanynt?

**ਸੈਲ ਪਥਰ ਮਹਿ ਜੰਤ ਉਪਾਏ ਤਾ ਕਾ ਰਿਜਕੁ ਆਗੈ ਕਰਿ ਧਰਿਆ ॥੧॥**

Hyd yn oed mewn creigiau a cherrig anghyfannedd, creodd y bodau byw, ac mae Ef eisoes wedi gosod eu maeth yno. ||1||

**ਮੇਰੇ ਮਾਧਉ ਜੀ ਸਤਸੰਗਤਿ ਮਿਲੇ ਸੁ ਤਰਿਆ ॥**

O' fy Nuw annwyl, pwy bynnag sy'n ymuno â'r gynulleidfa o bobl santly yn gallu croesi'r môr bydol o vices.

**ਗੁਰ ਪਰਸਾਦਿ ਪਰਮ ਪਦੁ ਪਾਇਆ ਸੂਕੇ ਕਾਸਟ ਹਰਿਆ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥**

Trwy ras Guru, mae'n cyrraedd y cyflwr ysbrydol uchaf ac yn adennill egni ysbrydol newydd o'r fath, fel coeden sych yn dod yn wyrdd eto. ||1||Saib||

**ਜਨਨਿ ਪਿਤਾ ਲੋਕ ਸੁਤ ਬਨਿਤਾ ਕੋਇ ਨ ਕਿਸ ਕੀ ਧਰਿਆ ॥**

O 'fy meddwl, y fam, tad, ffrindiau, plant, a phriod, nid oes unrhyw un yn y gefnogaeth y gallwch ddibynnu arno.

**ਸਿਰਿ ਸਿਰਿ ਰਿਜਕੁ ਸੰਬਾਰੇ ਠਾਕੁਰੁ ਕਾਰੇ ਮਨ ਭਉ ਕਰਿਆ ॥੨॥**

O' fy meddwl, mae Duw yn darparu cynhaliaeth i bob unigolyn, pam ydych chi'n ofni amdano? ||2||

**ਊਡੈ ਊਡਿ ਆਵੈ ਸੈ ਕੇਸਾ ਤਿਸੁ ਪਾਛੈ ਬਚਰੇ ਛਰਿਆ ॥**

Mae'r fflamingos yn hedfan cannoedd o filltiroedd gan adael eu rhai ifanc ar ôl.

**ਤਿਨ ਕਵਨੁ ਖਲਾਵੈ ਕਵਨੁ ਚੁਗਾਵੈ ਮਨ ਮਹਿ ਸਿਮਰਨੁ ਕਰਿਆ ॥੩॥**

Dywedwch wrthyf, pwy sy'n eu bwydo a phwy sy'n eu dysgu i fwydo eu hunain? Mae'r fflamingo yn eu cofio yn unig (ac yn hedfan yn ôl i'w bwydo).

**ਸਭ ਨਿਧਾਨ ਦਸ ਅਸਟ ਸਿਧਾਨ ਠਾਕੁਰ ਕਰ ਤਲ ਧਰਿਆ ॥**

Mae holl drysorau a deunaw pŵer gwyrthiol y Siddhas yng nrheolaeth Duw fel petai'r rhain yng nghledr Ei law.

**ਜਨ ਨਾਨਕ ਬਲਿ ਬਲਿ ਸਦ ਬਲਿ ਜਾਈਐ ਤੇਰਾ ਅੰਤੁ ਨ ਪਾਰਾਵਰਿਆ ॥੪॥੧॥**

Yn lle hynny, dylem bob amser gyseggu ein hunain i Feistr mor wych a dweud: O Dduw, nid oes diwedd ar Dy greadigaeth. ||4||1||

**ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੪ ਸੈ ਪੁਰਖੁ**

Raag Aasaa, Pedwerydd Guru, Felly Purakh:

**ੴ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥**

Un Duw tragwyddol, wedi'i wireddu gan ras y gwir Guru:

**ਸੈ ਪੁਰਖੁ ਨਿਰੰਜਨੁ ਹਰਿ ਪੁਰਖੁ ਨਿਰੰਜਨੁ ਹਰਿ ਅਗਮਾ ਅਗਮ ਅਪਾਰਾ ॥**

Bod popeth sy'n treiddio Duw yn berffaith (yn rhydd o ddylanwad atodiadau bydol), yn annealladwy, yn anhygyrch ac yn ddiderfyn.

**ਸਭਿ ਧਿਆਵਹਿ ਸਭਿ ਧਿਆਵਹਿ ਤੁਧੁ ਜੀ ਹਰਿ ਸਚੇ ਸਿਰਜਣਹਾਰਾ ॥**

O' y Creawdwr tragwyddol, mae pawb yn eich cofio â defosiwn cariadus.

**ਸਭਿ ਜੀਅ ਤੁਮਾਰੇ ਜੀ ਤੂੰ ਜੀਆ ਕਾ ਦਾਤਾਰਾ ॥**

O 'Dduw, mae'r holl fodau byw yn perthyn i Chi a Chi yw eu cymwynaswr.

**ਹਰਿ ਧਿਆਵਹੁ ਸੰਤਹੁ ਜੀ ਸਭਿ ਦੂਖ ਵਿਸਾਰਣਹਾਰਾ ॥**

O' Saint annwyl, cofiwch bob amser yn gariadus Duw, dinistriwr pob gofid.

**ਹਰਿ ਆਪੇ ਠਾਕੁਰੁ ਹਰਿ ਆਪੇ ਸੇਵਕੁ ਜੀ ਕਿਆ ਨਾਨਕ ਜੰਤ ਵਿਚਾਰਾ ॥੧॥**

O 'Nanak, Duw ei Hun yw'r Meistr a'i Hun y gwas; (heb Ef) pa fodolaeth y gall y bodau byw tlawd ei gael?

**ਤੂੰ ਘਟ ਘਟ ਅੰਤਰਿ ਸਰਬ ਨਿਰੰਤਰਿ ਜੀ ਹਰਿ ਏਕੇ ਪੁਰਖੁ ਸਮਾਣਾ ॥**

Duw, Rydych yn treiddio ym mhob calon a Chi yn unig sy'n bresennol ym mhobman.

**ਇਕਿ ਦਾਤੇ ਇਕਿ ਭੇਖਾਰੀ ਜੀ ਸਭਿ ਤੇਰੇ ਚੋਜ ਵਿਡਾਣਾ ॥**

Mae rhai yn rhoddwyr, mae rhai yn gardotwyr, hyn i gyd yw Eich chwarae rhyfeddol!

**ਤੂੰ ਆਪੇ ਦਾਤਾ ਆਪੇ ਭੁਗਤਾ ਜੀ ਹਉ ਤੁਧੁ ਬਿਨੁ ਅਵਰੁ ਨ ਜਾਣਾ ॥**

Chi Eich Hun yw'r Rhoddwr, a Chi Eich Hun yw'r mwynhawr; heblaw Chi, nid wyf yn adnabod neb arall fel Chi.

**ਤੂੰ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ਬੇਅੰਤੁ ਬੇਅੰਤੁ ਜੀ ਤੇਰੇ ਕਿਆ ਗੁਣ ਆਖਿ ਵਖਾਣਾ ॥**

Chi yw'r Duw Goruchaf, Diderfyn ac Anfeidrol; pa rinweddau ohonoch chi y gallaf siarad amdanynt a'u disgrifio?

**ਜੇ ਸੇਵਹਿ ਜੇ ਸੇਵਹਿ ਤੁਧੁ ਜੀ ਜਨੁ ਨਾਨਕੁ ਤਿਨ ਕੁਰਬਾਣਾ ॥੨॥**

O 'Dduw, mae Nanak yn ymroddedig i'r rhai sy'n eich cofio ac yn myfyrio'n gariadus arnoch chi.

**ਹਰਿ ਧਿਆਵਹਿ ਹਰਿ ਧਿਆਵਹਿ ਤੁਧੁ ਜੀ ਮੇ ਜਨ ਜੁਗ ਮਹਿ ਸੁਖਵਾਸੀ ॥**

O' Duw, y rhai sydd bob amser yn eich cofio gyda chariad ac ymroddiad, yn byw mewn heddwch.

**ਸੇ ਮੁਕਤੁ ਸੇ ਮੁਕਤੁ ਭਏ ਜਿਨ ਹਰਿ ਧਿਆਇਆ ਜੀ ਤਿਨ ਤੂਟੀ ਜਮ ਕੀ ਫਾਸੀ ॥**

Rhyddhawyd y rhai a gofiodd yn gariadus Duw o rywmau materoliaeth ac ofn marwolaeth.

**ਜਿਨ ਨਿਰਭਉ ਜਿਨ ਹਰਿ ਨਿਰਭਉ ਧਿਆਇਆ ਜੀ ਤਿਨ ਕਾ ਭਉ ਸਭੁ ਗਵਾਸੀ ॥**

Y rhai sydd bob amser yn cofio'r Duw Di-ofn gydag addoliad, Mae'n dileu eu holl ofnau.

**ਜਿਨ ਸੇਵਿਆ ਜਿਨ ਸੇਵਿਆ ਮੇਰਾ ਹਰਿ ਜੀ ਤੇ ਹਰਿ ਹਰਿ ਰੂਪਿ ਸਮਾਸੀ ॥**

Mae'r rhai sydd bob amser yn cofio Duw gyda defosiwn cariadus, yn y pen draw yn uno ynddo.

**ਸੇ ਧੰਨੁ ਸੇ ਧੰਨੁ ਜਿਨ ਹਰਿ ਧਿਆਇਆ ਜੀ ਜਨੁ ਨਾਨਕੁ ਤਿਨ ਬਲਿ ਜਾਸੀ ॥੩॥**

Yn wir fendigedig a ffodus yw'r rhai a gofiodd Dduw gyda defosiwn cariadus; Mae Nanak yn ymroddedig iddynt.

**ਤੇਰੀ ਭਗਤਿ ਤੇਰੀ ਭਗਤਿ ਭੰਡਾਰ ਜੀ ਭਰੇ ਬਿਅੰਤ ਬੇਅੰਤਾ ॥**

O' Dduw, mae trysorau anfeidrol Dy addoliad defosiynol yn gorlifo.

**ਤੇਰੇ ਭਗਤ ਤੇਰੇ ਭਗਤ ਸਲਾਹਨਿ ਤੁਧੁ ਜੀ ਹਰਿ ਅਨਿਕ ਅਨੇਕ ਅਨੰਤਾ ॥**

O' Dduw, di-rif yw Eich devotees sy'n eich canmol mewn myrddiynau o ffyrdd.

**ਤੇਰੀ ਅਨਿਕ ਤੇਰੀ ਅਨਿਕ ਕਰਹਿ ਹਰਿ ਪੂਜਾ ਜੀ ਤਪੁ ਤਾਪਹਿ ਜਪਹਿ ਬੇਅੰਤਾ ॥**

O' Duw! mae pobl dirifedi yn perfformio addoliad, yn adrodd Eich Enw ac yn ymarfer penances.

**ਤੇਰੇ ਅਨੇਕ ਤੇਰੇ ਅਨੇਕ ਪੜਹਿ ਬਹੁ ਸਿਮ੍ਰਿਤਿ ਸਾਸਤ ਜੀ ਕਰਿ ਕਿਰਿਆ ਖਟੁ ਕਰਮ ਕਰੰਤਾ ॥**

Mae eich devotees di-ri yn darllen Smritis a Shastras amrywiol (llyfrau crefyddol) ac yn perfformio'r chwe math rhagnodedig o ddefodau a seremonïau crefyddol.

**ਸੇ ਭਗਤ ਸੇ ਭਗਤ ਭਲੇ ਜਨ ਨਾਨਕ ਜੀ ਜੇ ਭਾਵਹਿ ਮੇਰੇ ਹਰਿ ਭਗਵੰਤਾ ॥੪॥**

Ar hyn o bryd, bendigedig yn unig devotees y rhai sy'n plesio i fy Nuw.

**ਤੂੰ ਆਦਿ ਪੁਰਖੁ ਅਪਰੰਪਰੁ ਕਰਤਾ ਜੀ ਤੁਧੁ ਜੇਵਡੁ ਅਵਰੁ ਨ ਕੋਈ ॥**

O 'Dduw, Ti yw'r Goruchaf cyntefig, i gyd yn treiddio, creawdwr diderfyn y bydysawd; nid oes neb mor fawr â Chi.

**ਤੂੰ ਜੁਗੁ ਜੁਗੁ ਏਕੇ ਸਦਾ ਸਦਾ ਤੂੰ ਏਕੇ ਜੀ ਤੂੰ ਨਿਹਚਲੁ ਕਰਤਾ ਸੇਈ ॥**

Oes ar ôl oedran Rydych chi yr un un, am byth ac yn dragywydd Rydych Chi Eich Hun yr un Creawdwr tragwyddol.

**ਤੁਧੁ ਆਪੇ ਭਾਵੈ ਸੇਈ ਵਰਤੈ ਜੀ ਤੂੰ ਆਪੇ ਕਰਹਿ ਸੁ ਹੋਈ ॥**

O' Duw! beth bynnag sy'n plesio Rydych chi'n dod i basio ac mae hynny ar ei ben ei hun yn digwydd rydych chi'n ei wneud Eich Hun.

**ਤੁਧੁ ਆਪੇ ਸ੍ਰਿਸਟਿ ਸਭ ਉਪਾਈ ਜੀ ਤੁਧੁ ਆਪੇ ਸਿਰਜਿ ਸਭ ਗੋਈ ॥**

O' Duw! Chi Eich Hun a greodd y Bydysawd cyfan ac ar ôl gwneud hynny, Chi sy'n ei ddinistrio.

**ਜਨੁ ਨਾਨਕੁ ਗੁਣ ਗਾਵੈ ਕਰਤੇ ਕੇ ਜੀ ਜੇ ਸਭਸੈ ਕਾ ਜਾਣੇਈ ॥੫॥੧॥**

Mae Devotee Nanak yn canu clodydd y Creawdwr annwyl, pwy yw gwybodwr pawb.

**ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੪ ॥**

Raag Aasaa, Pedwerydd Guru:

**ਤੂੰ ਕਰਤਾ ਸਚਿਆਰੁ ਮੈਡਾ ਸਾਂਈ ॥**

O' Dduw, Ti yw'r Creawdwr tragwyddol a'm Meistr.

**ਜੇ ਤਉ ਭਾਵੈ ਸੋਈ ਥੀਸੀ ਜੇ ਤੂੰ ਦੇਹਿ ਸੋਈ ਹਉ ਪਾਈ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥**

Dim ond yr hyn sy'n plesio Rydych chi'n digwydd, ac rwy'n derbyn yr hyn rydych chi'n ei roi i mi.

**ਸਭ ਤੇਰੀ ਤੂੰ ਸਭਨੀ ਧਿਆਇਆ ॥**

O 'Dduw, y bydysawd cyfan yw Eich creadigaeth, ac mae pawb yn myfyrio arnoch Chi (mae pawb yn byw o dan Eich gorchymyn).

**ਜਿਸ ਨੇ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਹਿ ਤਿਨਿ ਨਾਮ ਰਤਨੁ ਪਾਇਆ ॥**

Un yr ydych yn rhoi trugaredd arno, sylweddoli Naam gwerthfawr.

**ਗੁਰਮੁਖਿ ਲਾਧਾ ਮਨਮੁਖਿ ਗਵਾਇਆ ॥**

Sylweddolodd dilynwr y Guru Dduw a chollodd yr hunan-ewyllus y cyfle i'w wireddu.

**ਤੁਧੁ ਆਪਿ ਵਿਛੋੜਿਆ ਆਪਿ ਮਿਲਾਇਆ ॥੧॥**

O 'Dduw, Rydych Chi Eich Hun yn gwahanu rhai oddi wrthyh chi'ch hun ac rydych chi'ch hun yn uno rhai â Chi yn ôl eu gweithredoedd.

**ਤੂੰ ਦਰੀਆਉ ਸਭ ਤੁਝ ਹੀ ਮਾਹਿ ॥**

Duw, Chi yw afon bywyd ac mae pob creadur yn donnau yn unig yn yr afon honno.

**ਤੁਝ ਬਿਨੁ ਦੂਜਾ ਕੋਈ ਨਾਹਿ ॥**

O' Dduw, heblaw Chi, nid oes neb tebyg i Chi.

**ਜੀਅ ਜੰਤ ਸਭਿ ਤੇਰਾ ਖੇਲੁ ॥**

Mae pob bod byw yn rhan o Eich chwarae rhyfeddol,

**ਵਿਜੇਗਿ ਮਿਲਿ ਵਿਛੜਿਆ ਸੰਜੇਗੀ ਮੇਲੁ ॥੨॥**

pw y bynnag sydd wedi bod i fod i gael eu gwahanu yn parhau i fod wedi'u gwahanu (oddi wrthych Chi), ac mae eraill yn unedig yn ôl Eich ewyllys.

**ਜਿਸ ਨੇ ਤੂ ਜਾਣਾਇਹਿ ਸੋਈ ਜਨੁ ਜਾਣੈ ॥**

O' Dduw, un yr ydych yn ei ysbrydoli i'w ddeall, ef yn unig sy'n deall y ffordd gyfiawn o fyw,

**ਹਰਿ ਗੁਣ ਸਦ ਹੀ ਆਖਿ ਵਖਾਣੈ ॥**

ac mae bob amser yn canu Eich clodydd ac yn disgrifio Eich rhinweddau i eraill.

**ਜਿਨਿ ਹਰਿ ਸੇਵਿਆ ਤਿਨਿ ਸੁਖੁ ਪਾਇਆ ॥**

Mae'r sawl sydd wedi cofio Duw gyda defosiwn cariadus wedi sicrhau heddwch mewnol

**ਸਹਜੇ ਹੀ ਹਰਿ ਨਾਮਿ ਸਮਾਇਆ ॥੩॥**

ac mae'n uno yn Eich Enw mewn cyflwr o poise ysbrydol.

**ਤੂ ਆਪੇ ਕਰਤਾ ਤੇਰਾ ਕੀਆ ਸਭੁ ਹੋਇ ॥**

O' Duw! Chi Eich Hun yw'r Creawdwr ac mae popeth yn digwydd trwy Eich gwneud.

**ਤੁਧੁ ਬਿਨੁ ਦੂਜਾ ਅਵਰੁ ਨ ਕੋਇ ॥**

Ar wahân i Chi, nid oes unrhyw un fel Chi.

**ਤੂ ਕਰਿ ਕਰਿ ਵੇਖਹਿ ਜਾਣਹਿ ਸੋਇ ॥**

Rydych chi'n creu'r bydysawd cyfan, yn gwylio drosto ac yn ymwybodol o anghenion pawb.

**ਜਨ ਨਾਨਕ ਗੁਰਮੁਖਿ ਪਰਗਟੁ ਹੋਇ ॥੪॥੨॥**

O 'Nanak, un sy'n dilyn dysgeidiaeth y Guru, mae Duw yn amlygu ynddo.

**ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੧ ॥**

Raag Aasaa, Guru Cyntaf:

**ਤਿਤੁ ਸਰਵਰੜੈ ਭਈਲੇ ਨਿਵਾਸਾ ਪਾਣੀ ਪਾਵਕੁ ਤਿਨਹਿ ਕੀਆ ॥**

Rydym yn trigo yn y byd hwn sydd fel pwll ofnadwy, lle mae Duw wedi rhoi tân dyheadau bydol yn lle dŵr,

**ਪੰਕਜੁ ਮੋਹ ਪਗੁ ਨਹੀ ਚਾਲੈ ਹਮ ਦੇਖਾ ਤਹ ਡੂਬੀਅਲੇ ॥੧॥**

ac yn sownd yn y mwd trwchus hwn o ddymuniadau bydol, ni all pobl symud (tuag at dwf ysbrydol); Rwy'n gweld llawer o bobl yn cael eu boddï ynddo.

**ਮਨ ਏਕੁ ਨ ਚੇਤਸਿ ਮੂੜ ਮਨਾ ॥**

O' fy meddwl ffôl, nid ydych yn cofio Duw.

**ਹਰਿ ਬਿਸਰਤ ਤੇਰੇ ਗੁਣ ਗਲਿਆ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥**

Wrth i chi gadw anghofio Duw, eich rhinweddau yn gwywo i ffwrdd.

**ਨਾ ਹਉ ਜਤੀ ਸਤੀ ਨਹੀ ਪੜਿਆ ਮੂਰਖ ਮੁਗਧਾ ਜਨਮੁ ਭਇਆ ॥**

O' Dduw, nid wyf yn gelibate, nac yn dosturiol, nac yn ysgolhaig; mewn gwirionedd, trwy gydol fy oes gyfan rwyf wedi bod yn ffwl anwybodus pur.

**ਪ੍ਰਣਵਤਿ ਨਾਨਕ ਤਿਨ ਕੀ ਸਰਣਾ ਜਿਨ ਤੂ ਨਾਹੀ ਵੀਸਰਿਆ ॥੨॥੩॥**

O 'Duw cadw fi yn y lloches y rhai nad ydynt wedi anghofio Chi, gweddïo Nanak.

**ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੫ ॥**

Raag Aasaa, Pumed Guru:

**ਭਈ ਪਰਾਪਤਿ ਮਾਨੁਖ ਦੇਹੁਰੀਆ ॥**

Rydych chi wedi cael eich bendithio â chorff dynol hardd.

**ਗੋਬਿੰਦ ਮਿਲਣ ਕੀ ਇਹ ਤੇਰੀ ਬਰੀਆ ॥**

Dyma'ch unig gyfle i uno â Duw.

**ਅਵਰਿ ਕਾਜ ਤੇਰੈ ਕਿਤੈ ਨ ਕਾਮ ॥**

Nid yw gweithredoedd bydol eraill o unrhyw ddefnydd i chi wrth wireddu Duw,

**ਮਿਲੁ ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਭਜੁ ਕੇਵਲ ਨਾਮ ॥੧॥**

felly, ymunwch â'r gynulleidfa sanctaidd a chofiwch Enw Duw yn gariadus.

**ਸਰੰਜਾਮਿ ਲਾਗੁ ਭਵਜਲ ਤਰਨ ਕੈ ॥**

Gwnewch bob ymdrech i groesi dros y cefnfor byd-eang dychrynlllyd hwn o vices,

**ਜਨਮੁ ਬ੍ਰਿਥਾ ਜਾਤ ਰੰਗਿ ਮਾਇਆ ਕੈ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥**

fel arall, mae eich bywyd yn pasio i ffwrdd yn ofer yn y cariad at Maya.

**ਜਪੁ ਤਪੁ ਸੰਜਮੁ ਧਰਮੁ ਨ ਕਮਾਇਆ ॥**

Nid wyf wedi ymarfer myfyrdod, penyd, hunan-ataliaeth na byw cyfiawn.

**ਸੇਵਾ ਸਾਧ ਨ ਜਾਨਿਆ ਹਰਿ ਰਾਇਆ ॥**

O 'Dduw sofran, nid wyf hyd yn oed wedi dysgu dilyn dysgeidiaeth y Guru.

**ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਹਮ ਨੀਚ ਕਰੰਮਾ ॥**

Dywed Nanak, mae hyd yn oed fy ngweithredoedd yn ffiiaidd;

**ਸਰਣਿ ਪਰੇ ਕੀ ਰਾਖਹੁ ਸਰਮਾ ॥੨॥੪॥**

ond yr wyf wedi dod i'ch lloches, os gwelwch yn dda achub fy anrhydedd.

## ਅਰਦਾਸ

Gweddi

### ੴ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫਤਹਿ ॥

Un yw Duw. Mae'r holl fuddugoliaeth o eiddo'r Gwrw Rhyfeddol (Duw).

### ਸ੍ਰੀ ਭਗੋਤੀ ਜੀ ਸਹਾਇ।

Boed i'r cleddyf parchus (Duw ar ffurf Dinistriwr y rhai sy'n gwneud drwg) ein helpu!

### ਵਾਰ ਸ੍ਰੀ ਭਗੋਤੀ ਜੀ ਕੀ ਪਾਤਸ਼ਾਹੀ ੧੦॥

Awdl y cleddyf uchel ei barch a adroddwyd gan y Degfed Guru.

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

Yn gyntaf cofiwch y cleddyf (Duw ar ffurf Dinistriwr y rhai sy'n gwneud drwg); yna cofiwch Nanak (tywys ar ei gyfraniad ysbrydol).

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

Yna cofiwch a myfyriwch ar Guru Angad, Guru Amar Das a Guru Ram Das; Boed iddyn nhw ein helpu ni! (arhoswch ar eu cyfraniad ysbrydol)

### ਅਰਜਨ ਹਰਗੋਬਿੰਦ ਨੇ ਸਿਮਰੋਂ ਸ੍ਰੀ ਹਰਿਰਾਇ ॥

Cofiwch a myfyriwch ar Guru Arjan, Guru Hargobind a Guru Har Rai sy'n cael eu Parchu. (arhoswch ar eu cyfraniad ysbrydol)

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

Cofiwch a myfyriwch ar y Guru Har Krishan uchel ei barch, trwy weld pwy, mae pob poen yn diflannu. (aros ar eu cyfraniad ysbrydol)

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

Cofiwch Guru Tegh Bahadur ac yna bydd naw ffynhonnell o gyfoeth ysbrydol yn dod yn gyflym i'ch cartref.

### ਸਭ ਥਾਂਈ ਹੋਇ ਸਹਾਇ ॥

O Dduw! caredig helpa ni ym mhobman trwy ddangos y llwybr i ni.

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

Cofiwch y Degfed Gwrw uchel ei barch Gobind Singh (arhoswch ar ei gyfraniad ysbrydol). O Dduw! caredig helpa ni ym mhobman trwy ddangos y llwybr i ni.

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

Meddylia a myfyria ar oleuni dwyfol y Deg Brenin sydd wedi ei gynnwys yn y Guru Granth Sahib uchel ei barch a throi dy feddyliau at ddysgeidiaeth ddwyfol a chael pleser o weld Guru Granth Sahib; Dweud Wahe Guru (Duw Rhyfeddol)!

**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!**

Meddylwch am weithredoedd y Pum Anwylyd, y pedwar mab (o Guru Gobind Singh); o'r Deugain Merthyr; o'r Sikhiaid dewr o benderfyniad anorchfygol; o'r ffyddloniaid wedi eu trwytho yn lliw y Naam; o'r rhai a amsugnwyd yn y Naam; o'r rhai oedd yn cofio'r Naam ac yn rhannu eu bwyd mewn cwmniaeth; o'r rhai a gychwynnodd geginau rhydd; o'r rhai a wieliodd eu cleddyfau (er mwyn cadw gwirionedd); o'r rhai a esgeulusodd ddiffygion eraill; Yr oedd pob un o'r rhai crybwylledig yn rhai pur a gwir ymroddgar ; Dweud Wahe Guru (Duw Rhyfeddol)!

**ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸਿੰਘਾਂ ਸਿੰਘਣੀਆਂ ਨੇ ਧਰਮ ਹੇਤ 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! ਬੋਲੇ ਜੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ!**

Meddylwch a chofiwch am y gwasanaeth unigryw a roddwyd gan y dynion Sikhaid dewr hynny yn ogystal â merched, a aberthodd eu pennau ond nad ydynt wedi ildio eu Crefydd Sikhaid; A dorwyd eu hunain yn ddarnau o bob un o gymalau y corff; Pwy gafodd dynnu eu croen y pen; Pwy gafodd eu clymu a'u cylchdroi ar yr olwynion a'u torri'n ddarnau; Pwy a dorwyd gan lifiau; Y rhai a flinwyd yn fyw; Aberthodd eu hunain i gynnal urddas y Gurdwaras; Pwy na gefnodd ar eu ffydd Sikhaid; A gadwodd eu Crefydd Sikhaid ac a achubodd

eu gwallt hir hyd eu hanadl olaf; Dweud Wahe Guru (Duw Rhyfeddol)!

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

Trowch eich meddyliau i holl seddau Crefydd Sikhaidd a'r holl Gurdwaras; utter Wahe Guru (Duw Rhyfeddol)!

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

Yn gyntaf y mae'r holl Khalsa uchel ei barch yn gwneud yr ymbil hwn, iddynt fyfyrrio ar Dy Enw; a bydded i bob pleser a chysur ddyfod trwy y fath fyfyrdod.

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

Pa le bynag y byddo Khalsa barchus, rho Dy nodded a'th ras; Na foed byth i'r gegin rydd a'r cledd ; Cynnal anrhydedd eich ffyddloniaid; Rhoi buddugoliaeth i'r bobl Sikhaidd; Boed i'r cleddyf parchus ddyfod bob amser i'n cynnorthwy ; Boed i'r Khalsa gael anrhydeddau bob amser; Dweud Wahe Guru (Duw Rhyfeddol)!

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

Rhowch yn garedig i'r Sikhaidd rodd Sikhaeth, y rhodd o wallt hir, y rhodd o gadw at ddeddfau Sikhaidd, y rhodd o wybodaeth ddwyfol, y rhodd o ffydd gadarn, y rhodd o gred a'r rhodd fwyaf o Enw. O Dduw! Boed i'r corau, y plas a'r baneri fodoli am byth; bydded i'r gwirionedd fuddugoliaeth byth; utter Wahe Guru (Duw Rhyfeddol)!

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

Bydded i feddyliau'r holl Sikhaidd aros yn ostyngedig a dyrchafu eu doethineb; O Dduw! Chi yw amddiffynnydd doethineb.

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

O Gwir Dad, Wahe Guru! ti yw anrhydedd y rhai addfwyn, Grym y rhai diymadferth, lloches y di-gysgod, gweddiwn yn ostyngedig yn dy bresenoldeb.....(yn lle'r achlysur neu'r weddi a wneir yma).

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

Paddeu yn garedig ein cyfeiliornadau a'n diffygion wrth adrodd y Weddi uchod. Cyflawnwch yn garedig wrthddrychau pawb.

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

Par yn garedig inni gwrdd â'r ffyddloniaid hynny trwy gyfarfod â phwy y gallwn gofio a myfyrio ar Dy Enw. O Dduw! trwy'r Gwir Guru Nanak, dyrchafer Dy Enw, a bydded i bawb ffynnu yn ôl Dy ewyllys.

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

Mae'r Khalsa yn perthyn i Dduw; buddugoliaeth Duw yw pob buddugoliaeth.

## Cychwyn ar Daith yr Enaid: Meithrin Dy Ysbryd

Darganfyddwch arferion i ddyrchafu eich taith ysbrydol a dod o hyd i ystyr dyfnach mewn bywyd.

Tair egwyddor sylfaenol Sikhaeth ar gyfer y daith:

**Naam Japna:** cofio Dwyfol

**Kirat Karni:** gweithiwch yn onest

**Vand Chhakna:** rhannu ag eraill

Tywys ni tuag at ryddhad ysbrydol (mukti) a chymdeithas gyfiawn. Mae'r egwyddorion hyn, sydd wedi'u hymgorffori yn y Guru Granth Sahib, yn ffurfio sylfaen bywyd Sikhaidd.

**4ydd Guru Ram Das Ji Doethineb ar gyfer Ymarfer Dyddiol:** Yn y Guru Granth Sahib (tudalennau 305-306), mae'n cynnig mewnwelediad dwys i daith ysbrydol ddyddiol Sikh:

**Tasg 1af y Dydd:** Mae gwir ddisgybl i'r Guru yn dechrau bob dydd trwy gofio Dwyfol yn gariadus.

**Puro Corff a Meddwl:** Cyfod yn fore, ymolchwch, ac ymolchwch yng nghof Duw, gan deimlo eich enaid yn ymdrochi mewn neithdar dwyfol.

Rhyddhau Trwy Goffadwriaeth: Mae dilyn dysgeidiaeth y Guru a chofio Enw Dwyfol gyda defosiwn yn dileu dioddefaint a chythrwfl mewnol a achosir gan ymlyniadau bydol.

**Canu a Myfyrio:** Canwch fawl Dwyfol yn barhaus a myfyriwch ar Enw Dwyfol trwy gydol eich gweithgareddau beunyddiol.

**Dod yn Ffagl Heddwch:** Mae dilynwr Guru sy'n cofio Enw Dwyfol yn gariadus â phob anadl yn dod yn enaid tawel ac ysbrydoledig.

**Derbyn Doethineb Dwyfol:** Mae'r Guru yn rhoi'r doethineb dwys hwn i'r rhai sydd wedi ennill Ei ras.

**Ysbrydoli Eraill:** Mae Guru Nanak yn ymgrymu i'r disgybl sydd nid yn unig yn cofio Enw Dwyfol ond sydd hefyd yn ysbrydoli eraill i wneud yr un peth.

**Eneidiau Prin a Gwerthfawr:** Mae unigolion gwir ymroddgar yn brin, ac eto mae eu coffadwriaeth o Ddwyfol yn fuddiol i eraill yn ysbrydol.

**Osgoi Negatifrwydd:** Pellter eich hun oddi wrth y rhai sy'n anwybyddu dysgeidiaeth y Guru ac yn parhau i fod yn gaeth yn y cylch o anwybodaeth ysbrydol. Gwylwch rhag y rhai sy'n siarad yn felys yn eich presenoldeb ond yn lledaenu negyddiaeth y tu ôl i'ch cefn.

## Athroniaeth ar gyfer y Daith

Nodweddir Athroniaeth Sikhaeth gan resymeg, cynhwysfawrrwydd a'i hagwedd "heb ffrils" at y byd ysbrydol a materol. Nodir ei diwinyddiaeth gan symrlrwydd. Ym moeseg Sikhaidd nid oes gwrthdaro rhwng dyletswydd yr unigolyn i'r hunan a dyletswydd tuag at gymdeithas (sangat).

Sikhaeth yw crefydd ieuengaf y byd a sefydlwyd gan Guru Nanak tua 500 mlynedd yn ôl. Mae'n pwysleisio'r gred yn Un Goruchaf Fod a Chreawdwr (Waheguru) y bydysawd. Mae'n cynnig llwybr syth syml i wynfyd tragwyddol ac yn lledaenu neges o gariad a brawdgarwch cyffredinol. Ffydd undduwiol yw Sikhaeth ac mae'n cydnabod Duw fel yr unig Un nad yw'n ddarostyngedig i derfynau amser na gofod. Nid oes lle i ddamcaniaeth ymgnawdoliad mewn Sikhaeth. Nid yw'n rhoi unrhyw werth ar dduwiau a duwiesau a duwiesau eraill.

Mewn Sikhaeth mae'r foeseg a chrefydd yn cyd-fynd. Rhaid annog rhinweddau moesol ac ymarfer rhinweddau mewn bywyd bob dydd er mwyn camu tuag at ddatblygiad ysbrydol. Dim ond trwy ymdrechion a dyfalbarhad y gellir adeiladu rhinweddau fel gonestrwydd, tosturi, haelioni, amynedd a gostyngeiddrwydd. Mae bywydau ein Gwrws Mawr yn ffynhonnell ysbrydoliaeth i'r cyfeiriad hwn.

Mae'r grefydd Sikhaidd yn dysgu mai nod bywyd dynol yw torri'r cylch geni a marwolaeth ac uno â Duw. Gellir cyflawni hyn trwy ddilyn dysgeidiaeth y Guru, myfyrdod ar yr Enw Sanctaidd (Naam) a pherfformiad gweithredoedd o wasanaeth ac elusen.

Mae Naam Marg yn pwysleisio ymroddiad beunyddiol i goffâd Duw. Rhaid rheoli'r pum teimlad, sef, Kam (Awydd), Krodh (dicter), Loabh (trachwant), Moh (ymlyniad bydol) ac Ahankar (balchder) i gyflawni iachawdwriaeth. undeb Mae defodau ac arferion arferol fel ymprydio a phererindod, argoelion a llymder yn cael eu gwrthod mewn crefydd Sikhaidd. Uno â Duw yw nod bywyd dynol a chyflawnir hyn trwy ddilyn dysgeidiaeth Guru Granth Sahib. Mae Sikhaeth yn pwysleisio Bhagti Marg neu lwybr defosiwn. Fodd bynnag, mae'n cydnabod pwysigrwydd Gian Marg (Llwybr Gwybodaeth) a Karam Marg (Llwybr Gweithredu). Mae'n rhoi'r pwyslais mwyaf ar yr angen i ennill Gras Duw er mwyn cyrraedd y nod ysbrydol.

Mae Sikhaeth yn grefydd fodern, resymegol ac ymarferol. Mae'n credu nad yw bywyd teuluol arferol (Grahast) yn rhwystr i iachawdwriaeth. Nid yw celibacy neu ymwadiad y byd yn angenrheidiol i gyflawni iachawdwriaeth. Mae'n bosibl byw ar wahân yng nghanol anhwylderau a themtasiynau bydol. Rhaid i ymroddwr fyw yn y byd ac eto gadw ei ben uwchlaw'r tensiwn a'r cythrwfl arferol. Rhaid ei fod yn filwr ysgolheigaidd, ac yn sant i Dduw.

Mae Sikhaeth yn gosmopolitan ac yn "grefydd seciwlar" ac felly'n gwrthod pob gwahaniaeth yn seiliedig ar gast, credo, hil neu ryw. Mae'n credu bod pob bod dynol yn gyfartal yng ngolwg Duw. Pwysleisiodd y Gurus ar gydraddoldeb merched a gwrthododd arferiad babanladdiad benywaidd a Sati (llosgi gweddw). Buont hefyd yn lluosogi ailbriodi gweddw ac yn gwrthod system purdah (merched yn gwisgo gorchudd). Er mwyn cadw'r meddwl i ganolbwyntio arno mae'n rhaid i rywun fyfyrion ar yr Enw sanctaidd (Naam) a chyflawni gweithredoedd gwasanaeth ac elusen. Ystyrir ei bod yn anrhydeddus ennill bywoliaeth rhywun trwy waith gonest (Kirat Karna) ac nid trwy ddulliau cardota neu anonest. Mae Vand Chhakna, gan rannu ag eraill, hefyd yn gyfrifoldeb cymdeithasol. Disgwylir i'r unigolyn helpu'r rhai mewn angen, trwy'r Daswandh (10% o'i enillion). Mae Seva, gwasanaeth cymunedol hefyd yn rhan annatod o Sikhaeth. Mae'r gegin gymunedol rad ac am ddim (langer) a geir ym mhob gurdwara ac sy'n agored i bobl o bob crefydd yn un mynegiant o'r gwasanaeth cymunedol hwn.

Mae crefydd Sikhaidd yn hyrwyddo optimistiaeth a gobaith. Nid yw'n derbyn ideoleg pesimistiaeth. Credai'r Gurus fod pwrpas a nod i'r bywyd hwn. Mae'n cynnig cyfle i'r hunan a gwireddu Duw. Ar ben hynny dyn sy'n gyfrifol am ei weithredoedd ei hun. Ni all hawlio imiwnedd rhag canlyniadau ei weithredoedd. Rhaid iddo felly fod yn wyliadwrus iawn yn yr hyn y mae'n ei wneud.

Yr Ysgrythur Sikhaidd, Guru Granth Sahib, yw'r Gwrw Tragwyddol. Dyma'r unig grefydd sydd wedi rhoi statws pregethwr crefyddol i'r Llyfr Sanctaidd. Nid oes lle i Guru dynol byw (Dehdhari) mewn crefydd Sikhaidd.

## Rôl Merched

Mae egwyddorion Sikhaeth yn datgan bod gan fenywod yr un eneidiau â dynion a bod ganddynt hawl cyfartal i feithrin eu hysbrydolrwydd. Gallant arwain cynulleidfaoedd crefyddol, cymryd rhan yn y Llwybr Akhand (adrodd parhaus yr Ysgrythurau Sanctaidd), perfformio Kirtan (canu emynau cynulleidfaol), gwaith fel Granthis (offeiriaid). Gallant gymryd rhan ym mhob gweithgaredd crefyddol, diwylliannol, cymdeithasol a seciwlar. Sikhaeth oedd y prif grefyddau byd cyntaf i roi cydraddoldeb i ddynion a merched. Roedd Guru Nanak, yn pregethu cydraddoldeb ar sail rhywedd, ac roedd y gurus a'i holynodd yn annog menywod i gymryd rhan lawn yn holl weithgareddau addoli ac ymarfer Sikhaidd.

Dywed y Guru Granth Sahib,

"Merched a dynion, mae pawb wedi eu creu gan Dduw. Chwarae Duw yw hyn i gyd. Meddai Nanak, da a Sanctaidd yw dy holl greadigaeth." -SGGS t.304

Mae hanes Sikhiaid wedi cofnodi rôl menywod yn eu portreadu fel rhai cyfartal mewn gwasanaeth, defosiwn, aberth, a dewrder i ddynion. Mae llawer o enghreifftiau o urddas moesol merched, gwasanaeth, a hunanaberth wedi'u hysgrifennu yn y traddodiad Sikhaidd.

Yn ôl Sikhaeth, dwy ochr i'r un geiniog yw dynion a merched. Yn y system o gydberthnasau a chyd-ddibyniaeth lle mae dyn yn cael ei eni o fenyw, a menyw yn cael ei geni o had dyn. Yn ôl Sikhaeth ni all dyn deimlo'n ddiogel a chyflawn yn ei fywyd heb fenyw, ac mae llwyddiant dyn yn gysylltiedig â chariad a chefnogaeth y fenyw sy'n rhannu ei bywyd ag ef, ac i'r gwrthwyneb. Dywedodd Guru Nanak:

"[gwraig] sy'n cadw'r ras i fynd" ac na ddylem ni "ystyried gwraig wedi'i melltithio a'i chondemnio, [pan] o wraig y genir arweinwyr a brenhinoedd." SGGs Tudalen 473.

Iachawdwriaeth: Pwynt pwysig i'w godi yw a yw crefydd yn ystyried merched sy'n gallu cyflawni iachawdwriaeth, gwireddu Duw yma neu'r deyrnas ysbrydol uchaf. Dywed y Guru Granth Sahib,

"Ym mhob bod y mae'r Arglwydd yn dreiddiol, yr Arglwydd yn treiddio trwy bob ffurf yn wryw a benyw" (Guru Granth Sahib, t.605).

O'r datganiad uchod gan y Guru Granth Sahib, mae goleuni Duw yn gorwedd yn gyfartal i'r ddau ryw. Felly gall dynion a merched gael iachawdwriaeth gyfartal trwy ddilyn dysgeidiaeth Guru. Mewn llawer o grefyddau, ystyrir bod menyw yn rhwystr i ysbrydolrwydd dyn, ond nid mewn Sikhaeth. Mae'r Guru yn gwrthod hyn. Yn 'Meddwl Cyfredol ar Sikhaeth', dywed Alice Basarke,

"rhoddodd y Guru cyntaf fenyw ar yr un lefel â dyn... nid rhwystr i ddyn oedd gwraig, ond partner wrth wasanaethu Duw a cheisio iachawdwriaeth".

Priodas: Argymhellodd Guru Nanak grhastha—bywyd deiliad tŷ, Yn lle celibacy ac ymwadiad, roedd gwr a gwraig yn bartneriaid cyfartal a chyfeiriwyd ffyddlondeb i'r ddau. Yn yr adnodau cysegredig, cyflwynir hapusrwydd domestig fel delfryd annwyl ac roedd priodas yn drosiad rhedegol ar gyfer mynegiant cariad at y Dwyfol. Mae Bhai Gurdas, bardd Sikhaeth gynnar a dehonglydd awdurdodol o'r athrawiaeth Sikhaid, yn talu teyrnged uchel i fenywod. Mae'n dweud:

"Gwraig, yw'r ffeffryn yng nghartref ei rhieni, sy'n cael ei charu'n annwyl gan ei thad a'i mam. Yng nghartref ei yng-nghyfraith, hi yw piler y teulu, gwarant ei ffortiwn da... Rhannu mewn doethineb ysbrydol a goleuedigaeth a rhinweddau bonheddig wedi eu cynysgaeddu, y mae gwraig, hanner arall y dyn, yn ei hebrwng at ddrws y rhyddhad." (Varan, V.16)

Statws Cyfartal: Er mwyn sicrhau statws cyfartal rhwng dynion a merched, ni wnaeth y Gurus unrhyw wahaniaeth rhwng y rhywiau mewn materion cychwyn, cyfarwyddo neu gymryd rhan mewn gweithgareddau sangat (cymdeithas sanctaidd) a pangat (bwyta gyda'i gilydd). Yn ôl Sarup Das Bhalla, Mahima Prakash, roedd Guru Amar Das yn anffafriol ar y defnydd o'r gorchudd gan fenywod. Neilltuodd fenywod i oruchwylio rhai cymunedau mewn disgyblion a phregethodd yn erbyn yr arferiad o sati. Mae hanes Sikhiaid yn cofnodi enwau nifer o ferched, megis Mata Gujri Mai Bhago, Mata Sundari, Rani Sahib Kaur, Rani Sada Kaur a Maharani Jind Kaur, a chwaraeodd ran bwysig yn nigwyddiadau eu cyfnod

Addysg: Ystyrir addysg yn bwysig iawn mewn Sikhaeth. Mae'n allweddol i lwyddiant unrhyw un. Mae'n broses o ddatblygiad personol a dyma'r rheswm pam y sefydlodd y 3ydd Guru lawer o ysgolion. Dywed y Guru Granth Sahib,

"Drwy'r Guru y ceir pob gwybodaeth a myfyrdod dwyfol" (Guru Granth Sahib, t.831).

Mae addysg i bawb yn hanfodol a rhaid i bawb weithio i fod y gorau y gallant fod. Hanner cant merched oedd dwy o'r cenhadon Sikhaidd a anfonwyd allan gan y 3ydd Guru. Yn, 'Rôl a Statws Merched Sikhaidd', mae Dr Mohinder Kaur Gill yn ysgrifennu, "Roedd Guru Amar Das yn argyhoeddedig na all unrhyw ddysgeidiaeth wreiddio nes ac oni bai eu bod yn cael eu derbyn gan werin benywaidd".

Cyfyngiadau ar Ddillad: Ar wahân i fynnu bod menywod yn peidio â gwisgo gorchudd, mae Sikhaeth yn gwneud datganiad syml ond pwysig iawn ynghylch cod gwisg. Mae hyn yn berthnasol i bob Sikh, waeth beth fo'i ryw. Dywed y Guru Granth Sahib,

"Peidiwch â gwisgo'r dillad hynny lle mae'r corff yn anghyfforddus a'r meddwl wedi'i lenwi â meddyliau drwg." SGGs, Tudalen 16

Felly, bydd y Sikhiaid yn sylweddoli pa fath o ddillad sy'n llenwi'r meddwl â meddyliau drwg ac y dylent eu hosgoi. Disgwylir i fenywod Sikhaidd amddiffyn eu hunain gyda Kirpan (cleddyf) ac eraill, mae hyn yn unigryw i fenywod oherwydd dyma'r tro cyntaf mewn hanes pan oedd disgwyl i fenywod amddiffyn eu hunain ac nid oes disgwyl iddynt fod yn ddibynnol ar ddynion am amddiffyniad corfforol.

Dyfyniadau SGGs:: "Yn y ddaear ac yn yr awyr, ni welaf unrhyw eiliad. Ymysg yr holl wragedd a'r gwŷr, Ei Oleuni sydd yn disgleirio. " Sggs tudalen 223. O wraig, ganed dyn; o fewn gwraig, dyn yn cael ei genhedlu; i fenyw y mae wedi dyweddio ac yn briod. Gwraig yn dod yn ffrind iddo; trwy wraig, mae cenedlaethau'r dyfodol yn dod. Pan fydd ei wraig yn marw, mae'n ceisio gwraig arall; i fenyw y mae'n rhwym

O ran gwaddol : " O fy Arglwydd, rho i mi dy enw yn anrheg a gwaddol priodas i mi." Shri Guru Ram Das ji, Tudalen 78, llinell 18 SGGs

Ynglŷn ag arfer Purdah: "Aros, arhoswch, O ferch-yng-nghyfraith - peidiwch â gorchuddio'ch wyneb â gorchudd. Yn y diwedd, ni fydd hyn yn dod â hyd yn oed hanner cragen i chi. Roedd yr un o'ch blaen yn arfer gorchuddio ei hwyneb." Paid â dilyn yn ei throed. Yr unig rinwedd mewn gorchuddio dy

wyneb yw y bydd pobl yn dweud am ychydig ddyddiau, "Yr hyn y mae priodferch fonheddig wedi dod". moliant Duw. -P. 484, SGGS

Anogwyd merched ac yn wir pob enaid yn gryf i fyw bywyd ysbrydol: "Dewch, fy chwiorydd annwyl a chymdeithion ysbrydol; cofleidiwch fi yn agos yn eich cofleidiad. Gadewch i ni ymuno â'n gilydd, ac adrodd straeon am ein Hollbwerus Gŵr Arglwydd." - Guru Nanak , tud 17, SGGS.

"Ffrind, mae pob traul arall yn difetha hapusrwydd, traul i'r aelodau yn boenydio, a gyda meddwl drwg yn llenwi'r meddwl" -SGGS Page 16

## Byddwch yn Weledol

Mae Turban yn rhan anwahanadwy o Sikh ac mae wedi bod erioed. Ers tua 1500 OC ac amser Guru Nanak, sylfaenydd Sikhaeth, mae Sikhiaid wedi bod yn gwisgo'r twrban.

Mae'r twrban neu'r "pagri" a dalfyrrir yn aml i "pag" neu "dastar" yn eiriau gwahanol mewn amrywiol dafodiaith ar gyfer yr un erthygl. Mae'r geiriau hyn i gyd yn cyfeirio at y dilledyn a wisgir gan ddynion a merched i orchuddio eu pennau. Mae'n benwisg sy'n cynnwys darn sengl hir tebyg i sgarff o frethyn wedi'i glwyfo o amgylch y pen neu weithiau "het" fewnol neu patka. Yn draddodiadol yn India, dim ond dynion o statws uchel mewn cymdeithas oedd yn gwisgo'r twrban; nid oedd dynion o statws isel neu o gastiau is yn cael gwisgo twrban.

Er bod Guru Gobind Singh wedi rhoi mandad i gadw gwallt heb ei gneifio fel un o'r Pum K neu'r pum erthygl ffydd, bu cysylltiad agos rhyngddi a Sikhaeth ers cychwyn cyntaf Sikhi yn 1469. Sikhaeth yw'r unig grefydd yn y byd yn y mae gwisgo twrban yn orfodol i bob oedolyn gwrywaidd. Mae mwyafrif helaeth y bobl sy'n gwisgo twrbantau yng ngwledydd y Gorllewin yn Sikhiaid. Gelwir y pagdi Sikhaidd hefyd yn dastaar. Gair Perseg yw 'dastar'. Mae'n golygu 'Llaw Duw' yn awgrymu Ei Fendith.

Mae Sikhiaid yn enwog am eu twrbantau niferus a nodedig. Yn draddodiadol, mae'r twrban yn cynrychioli parchusrwydd, ac mae wedi bod yn eitem a gadwyd ar gyfer uchelwyr yn unig ers amser maith. Yn ystod goruchafiaeth Mughal yn India, dim ond y Mwslemiaid oedd yn cael gwisgo twrban. Roedd pob un nad oedd yn Fwslim yn cael ei wahardd yn llwyr rhag gwisgo un.

Gofynnodd Guru Gobind Singh, yn groes i'r drosedd hon gan y Mughals, i'w holl Sikhiaid wisgo'r twrban. Roedd hwn i'w wisgo i gydnabod y safonau moesol uchel yr oedd wedi'u dilyn ar gyfer ei ddilynwyr Khalsa. Roedd am i'w Khalsa fod yn wahanol a bod yn benderfynol "i sefyll allan o weddill y byd". Roedd am iddynt ddilyn y llwybr unigryw a osodwyd gan y Gurus Sikhaid. Felly, mae Sikh tyrban bob amser wedi sefyll allan o'r dorf, fel y bwriadodd y Guru; canys yr oedd am i'w 'Sant-Milwyr' nid yn unig fod yn hawdd eu hadnabod, ond yn hawdd i'w cael hefyd.

Pan fydd dyn neu fenyw Sikhaidd yn gwisgo twrban, mae'r twrban yn peidio â bod yn ddim ond band o frethyn; oherwydd mae'n dod yn un yr un peth â phen y Sikhiaid. Mae i'r twrban, yn ogystal â'r pedair erthygl ffydd arall a wisgir gan Sikhiaid, arwyddocâd ysbrydol ac amserol aruthrol. Tra bod y symbolaeth sy'n gysylltiedig â gwisgo twrban yn niferus — sofraniaeth, ymroddiad, hunan-barch, dewrder a duwioldeb, ond!, y prif reswm y mae Sikhiaid yn gwisgo twrban yw er mwyn dangos – eu cariad, eu hufudd-dod a'u parch at sylfaenydd y Khalsa Guru Gobind Singh.

Mae angen rhoi rhywbeth arall yn lle'r geiriau goleuedig uchod. Gallai fod yn 'rhesymau dros'

"Y twrban yw rhodd ein Guru i ni. Dyna sut rydyn ni'n coroni ein hunain fel y Singhs a'r Kaurs sy'n eistedd ar orsedd ymrwymiad i'n hymwybyddiaeth uwch ein hunain. I ddynion a merched fel ei gilydd, mae'r hunaniaeth dafluniol hon yn cyfleu breindal, gras, ac unigrywiaeth. . Mae'n arwydd i eraill ein bod yn byw yn nelwedd Anfeidredd ac yn ymroddedig i wasanaethu pawb Nid yw'r twrban yn cynrychioli unrhyw beth ac eithrio ymrwymiad llwyr person sy'n sefyll allan o chwe biliwn o bobl Mae'n weithred ragorol."

# **Gostyngeiddrwydd allweddol Hanfod Yn Eich Taith**

Mae gostyngeiddrwydd yn agwedd bwysig ar Sikhaeth. Yn ôl hyn, rhaid i Sikhiaid ymgrymu mewn gostyngeiddrwydd gerbron Duw. Mae gostyngeiddrwydd neu Nimrata, mewn Pwnjabeg yn eiriau sy'n perthyn yn agos i'w gilydd. Mae Nimrata yn rhinwedd sy'n cael ei hyrwyddo'n egniïol yn Gurbani. Cyfieithiad y gair Pwnjabeg hwn yw "Gostyngeiddrwydd", "Cymwynasgarwch" neu "Dostyngeiddrwydd." Rhywun nad yw ei feddwl yn cael ei dynnu sylw gan y meddwl ei fod ef neu hi yn well neu'n bwysicach na rhywun.

Maes problem - nid brawddeg gywir uchod

Mae hon yn nodwedd bwysig i bob bod dynol ei meithrin ac yn rhan hanfodol o feddwl Sikhaid a rhaid i'r rhinwedd hon gyd-fynd â'r Sikhiaid bob amser. Y pedair rhinwedd arall yn arsenal y Sikhiaid yw:

Gwirionedd (Sadwrn), Bodlonrwydd (Santokh), Tosturi (Daya) a Chariad (Pyaar).

Mae'r pum rhinwedd hyn yn hanfodol i Sikh a'u dyletswydd yw myfyrio ac adrodd Gurbani i gynnwys y rhinweddau hyn a'u gwneud yn rhan o'u personoliaeth.

Yr hyn y mae Gurbani yn ei ddweud wrthym:

"Ffrwyth gostyngeiddrwydd yw heddwch a phleser greddfoll. Gyda Gostyngeiddrwydd maent yn parhau i fyfyrio ar Dduw, Trysor rhagoriaeth. Mae'r bod sy'n ymwybodol o Dduw wedi'i drwytho mewn gostyngeiddrwydd. Un y mae ei galon wedi'i bendithio'n drugarog â gostyngeiddrwydd arhosol. Mae Sikhaeth yn ymdrin â Gostyngeiddrwydd fel cardota bowllo o flaen y duw,"

Guru Nanak, Gwrw Cyntaf Sikhaeth:

"Gan wrando a chredu gyda chariad a gostyngeiddrwydd yn dy feddwl, glanha dy hun â'r Enw, wrth y gysegrfa gysegredig yn ddwfn oddi mewn." - SGGS Tudalen 4.

"Gwnewch fodlonrwydd eich clustdlysau, gostyngeiddrwydd eich powlen gardota, a myfyriwch y lludw rydych chi'n ei roi ar eich corff." - SGGS Tudalen 6.

"Ym myd gostyngeiddrwydd, y Gair yw Prydferthwch. Mae ffurfiau o brydferthwch anghymharol yn cael eu llunio yno." SGGS Tudalen 8.

"Gwyleidd-dra, gostyngeiddrwydd a dealltwriaeth reddfol yw fy mam-yng-nghyfraith a thad-yng-nghyfraith." - SGGS Tudalen 152.

## Taith Tuag at Ysbrydolrwydd

Gwrw byw tragwyddol yw Guru Granth Sahib, sy'n gyfansoddiad barddonol o'r Gurus Sikhaidd, y Seintiau Hindŵaidd a Mwslimaidd. Rhodd gan Dduw trwyddynt i holl ddynolryw yw y crynhoad. Y weledigaeth yn y Guru Granth Sahib yw cymdeithas sy'n seiliedig ar gyfiawnder Dwyfol heb ormes o unrhyw fath. Er bod y Granth yn cydnabod ac yn parchu ysgrythurau Hindŵaeth ac Islam, nid yw'n awgrymu cymod moesol â'r naill na'r llall o'r crefyddau hyn. Yn Guru Granth Sahib mae merched yn uchel eu parch gyda rolau cyfartal â dynion. Mae gan ferched yr un eneidiau â dynion ac felly mae ganddyn nhw hawl cyfartal i feithrin eu hysbrydolrwydd gyda siawns gyfartal o gael eu rhyddhau. Gall menywod gymryd rhan ym mhob gweithgaredd crefyddol, diwylliannol, cymdeithasol a seciwlar gan gynnwys arwain cynulleidfaoedd crefyddol.

Mae Sikhaeth yn hyrwyddo cydraddoldeb, cyfiawnder cymdeithasol, gwasanaeth i ddynoliaeth, a goddefgarwch i grefyddau eraill. Neges hanfodol Sikhaeth yw defosiwn ysbrydol a pharchu Duw bob amser wrth ymarfer delfrydau tosturi, gonestrwydd, gostyngeiddrwydd a haelioni mewn bywyd bob dydd. Tair egwyddor graidd y grefydd Sikhaidd yw myfyrio a chofio Duw, Gweithio dros Gonest byw a rhannu ag eraill.

Llongyfarchiadau am wneud ymdrech i fynd ar y Daith Ysbrydol hon i'r enaid. Ni all y cyfieithiad byth fod yn agos at y gwreiddiol, yn enwedig pan fo'r Guru Granth Sahib cyflawn mewn barddoniaeth a'r defnydd o drosiadau yn gwneud y dasg yn hynod o anodd. Yn y neges Ddwylol, defnyddir straeon mytholegol Hindŵaidd a Mwslimaidd yn aml Pralahad , Harnakash, laxmi, Brahma ac ati. Peidiwch â'u darllen yn llythrennol ond deallwch eu neges sylfaenol. Mae'r ffocws ar y ffaith bod Duw yn un a chael undeb ag Ef yw nod bywyd dynol.

Mae'r gwaith hwn wedi'i wneud dros flynyddoedd gan nifer o wirfoddolwyr, i gyrraedd y neges Ddwylol yn eich iaith. Os oes gennych unrhyw gwestiynau, mae croeso i chi anfon e-bost at [walnut@gmail.com](mailto:walnut@gmail.com) a byddem wrth ein bodd yn ymuno â chi ar y daith hon.