



Soder Rehras Sahib

En reise mot spiritualitet

Norsk oversettelse

Indeks

1.	Sodar Rehras Sahib -----	1
2.	Ardas-bønn -----	14
3.	Sjelens vei -----	18
4.	Filosofi for reisen -----	20
5.	Kvinneres rolle -----	22
6.	Viktigheten av Turban -----	25
7.	Ydmykhet nøkkelessens i din reise -----	27



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.

Publisher
© Sikhbookclub.com
Chino, Ca 91710

ਸੋ ਦਰੁ ਰਾਗੁ ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੧

Så Dar ~ den døren, Raag Aasaa. Første guru:

ੴ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥

En evig Gud, realisert av nåden til den sanne guru:

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

Gud, hvor storslått din bolig er, og hvor fantastisk er den døren, hvorfra Du tar vare på hele din skapelse.

ਵਾਜੇ ਤੇਰੇ ਨਾਦ ਅਨੇਕ ਅਸੰਖਾ ਕੇਤੇ ਤੇਰੇ ਵਾਵਣਹਾਰੇ ॥

I denne fantastiske skapelsen av Yours spiller utallige musikere utallige musikkinstrumenter og produserer uendelig mange melodier.

ਕੇਤੇ ਤੇਰੇ ਰਾਗ ਪਰੀ ਸਿਉ ਕਹੀਅਹਿ ਕੇਤੇ ਤੇਰੇ ਗਾਵਣਹਾਰੇ ॥

Utallige sangere synger mange musikalske tiltak sammen med sine konsorter.

ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੇ ਪਵਣੁ ਪਾਣੀ ਬੈਸੰਤਰੁ ਗਾਵੈ ਰਾਜਾ ਧਰਮੁ ਦੁਆਰੇ ॥

Vinden, vannet og ilden på sin måte synger om deg; til og med Dharamraj, dommeren over våre gjerninger, synger din lovprisning ved dørstokken din.

ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੇ ਚਿਤੁ ਗੁਪਤੁ ਲਿਖਿ ਜਾਣਨਿ ਲਿਖਿ ਲਿਖਿ ਧਰਮੁ ਬੀਚਾਰੇ ॥

Chitra og Gupta (engler), som skriver beretningen om folks gjerninger og på hvis opptegnelser dharamraj dømmer, synger også Din lovprisning.

ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੇ ਈਸਰੁ ਬ੍ਰਹਮਾ ਦੇਵੀ ਸੋਹਨਿ ਤੇਰੇ ਸਦਾ ਸਵਾਰੇ ॥

Guden Shiva, Brahma og gudinnen som er pyntet av deg, synger også dine lovsanger.

ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੇ ਇੰਦ੍ਰ ਇੰਦ੍ਰਾਸਣਿ ਬੈਠੇ ਦੇਵਤਿਆ ਦਰਿ ਨਾਲੇ ॥

Guden Indra som sitter på tronen sin med mange andre engler som står ved døren din, synger dine lovsanger.

ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੇ ਸਿਧ ਸਮਾਧੀ ਅੰਦਰਿ ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੇ ਸਾਧ ਬੀਚਾਰੇ ॥

Utallige hellige menn roser deg i dyp meditasjon, utallige helgener beundrer deg når de blir absorbert i tankene dine.

ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੇ ਜਤੀ ਸਤੀ ਸੰਤੋਖੀ ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੇ ਵੀਰ ਕਰਾਰੇ ॥

Gud, menn med disiplin, nestekjærlighet, tilfredshet og modige krigere synger alle Din lovprisning.

ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੇ ਪੰਡਿਤ ਪੜਨਿ ਰਖੀਸੁਰ ਜੁਗੁ ਜੁਗੁ ਵੇਦਾ ਨਾਲੇ ॥

Pandittene og de store vismennene som har lest vedaer i evigheter, synger Din lovsang.

ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੇ ਮੋਹਣੀਆ ਮਨੁ ਮੋਹਨਿ ਸੁਰਗੁ ਮਛੁ ਪਇਆਲੇ ॥

De vakre fascinerende tjenestepikene i himmelen, på jorden og i de nederste områdene synger dine lovsanger.

ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੇ ਰਤਨ ਉਪਾਏ ਤੇਰੇ ਅਠਸਠਿ ਤੀਰਥ ਨਾਲੇ ॥

De dyrebare juvelene som er skapt av deg, sammen med alle de seksti åtte pilegrimsstedene, synger dine lovsanger.

ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੇ ਜੋਧ ਮਹਾਬਲ ਸੂਰਾ ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੇ ਖਾਣੀ ਚਾਰੇ ॥

De modige og mektige krigerne og skapningene fra alle fire livskilder synger rosene dine.

ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੇ ਖੰਡ ਮੰਡਲ ਬ੍ਰਹਮੰਡਾ ਕਰਿ ਕਰਿ ਰਖੇ ਤੇਰੇ ਧਾਰੇ ॥

Alle kontinenter, galakser og solsystemer i hele universet skapt og støttet av deg, synger om deg.

ਸੇਈ ਤੁਧਨੇ ਗਾਵਨਿ ਜੇ ਤੁਧੁ ਭਾਵਨਿ ਰਤੇ ਤੇਰੇ ਭਗਤ ਰਸਾਲੇ ॥

Bare de som synger din lovprisning som er behagelig for deg og er virkelig hengivne og gjennomsyret av din kjærlighet.

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

Mange flere synger om din storhet, som ikke kommer inn i mitt sinn; hvordan kan Nanak tenke på alle de som synger din ros?

ਸੇਈ ਸੇਈ ਸਦਾ ਸਚੁ ਸਾਹਿਬੁ ਸਾਚਾ ਸਾਚੀ ਨਾਈ ॥

Bare Gud eksisterer, Mester-Gud og hans herlighet er evig.

ਹੈ ਭੀ ਹੋਸੀ ਜਾਇ ਨ ਜਾਸੀ ਰਚਨਾ ਜਿਨਿ ਰਚਾਈ ॥

Gud som har skapt dette universet, er til stede nå, vil også være til stede i fremtiden; verken han ble født eller han skal dø.

ਰੰਗੀ ਰੰਗੀ ਭਾਤੀ ਕਰਿ ਕਰਿ ਜਿਨਸੀ ਮਾਇਆ ਜਿਨਿ ਉਪਾਈ ॥

Gud som har skapt Maya, i mange farger, varianter og arter.

ਕਰਿ ਕਰਿ ਦੇਖੈ ਕੀਤਾ ਆਪਣਾ ਜਿਉ ਤਿਸ ਦੀ ਵਡਿਆਈ ॥

Han skaper og tar vare på skapelsen etter hans vilje.

ਜੇ ਤਿਸੁ ਭਾਵੈ ਸੋਈ ਕਰਸੀ ਫਿਰਿ ਹੁਕਮੁ ਨ ਕਰਣਾ ਜਾਈ ॥

Han gjør hva han vil, og ingen kan gi ham ordre.

ਸੇ ਪਾਤਿਸਾਹੁ ਸਾਹਾ ਪਤਿਸਾਹਿਬੁ ਨਾਨਕ ਰਹਣੁ ਰਜਾਈ ॥੧॥

O 'Nanak, Gud er keiserne av keiserne og å leve etter hans vilje er best for alle.

ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੧ ॥

Raag Aasaa, Første guru:

ਸੁਣਿ ਵਡਾ ਆਖੈ ਸਭੁ ਕੋਇ ॥

Gud, når de hører fra andre, sier alle at du er stor.

ਕੇਵਡੁ ਵਡਾ ਡੀਠਾ ਹੋਇ ॥

Men hvor flott du egentlig er, kan man bare si etter å ha visualisert deg.

ਕੀਮਤਿ ਪਾਇ ਨ ਕਹਿਆ ਜਾਇ ॥

Opprettelsen din kan ikke estimeres eller beskrives fullstendig.

ਕਹਣੈ ਵਾਲੇ ਤੇਰੇ ਰਹੇ ਸਮਾਇ ॥੧॥

De som prøver å beskrive, mistet sin egen identitet og fusjonerte i deg.

ਵਡੇ ਮੇਰੇ ਸਾਹਿਬਾ ਗਹਿਰ ਗੰਭੀਰਾ ਗੁਣੀ ਗਹੀਰਾ ॥

O 'min store mester, du er utrolig sjenerøs og et hav av dyder.

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

Ingen kjenner storheten i Din vidde.

ਸਭਿ ਸੁਰਤੀ ਮਿਲਿ ਸੁਰਤਿ ਕਮਾਈ ॥

For å estimere din storhet, tenkte mange på deg i samklang med mange andre,

ਸਭ ਕੀਮਤਿ ਮਿਲਿ ਕੀਮਤਿ ਪਾਈ ॥

og mange (filosofer) prøvde å estimere din verdi ved hjelp av mange andre.

ਗਿਆਨੀ ਧਿਆਨੀ ਗੁਰ ਗੁਰਹਾਈ ॥

De lærde, ekspertene på meditasjon, de kloke og deres eldste, prøvde alle å beskrive din storhet,

ਕਹਣੁ ਨ ਜਾਈ ਤੇਰੀ ਤਿਲੁ ਵਡਿਆਈ ॥੨॥

men kunne ikke engang beskrive en iota av Din Storhet.

ਸਭਿ ਸਤ ਸਭਿ ਤਪ ਸਭਿ ਚੰਗਿਆਈਆ ॥

Alle veldedige gjerninger, alle innstramninger, alle dyder,

ਸਿਧਾ ਪੁਰਖਾ ਕੀਆ ਵਡਿਆਈਆ ॥

og all storhet av siddhas med mirakuløse krefter,

ਤੁਧੁ ਵਿਣੁ ਸਿਧੀ ਕਿਨੈ ਨ ਪਾਈਆ ॥

Uten din nåde kunne ingen oppnå noen av disse kreftene.

ਕਰਮਿ ਮਿਲੈ ਨਾਹੀ ਠਾਕਿ ਰਹਾਈਆ ॥੩॥

De oppnår disse kreftene bare ved din nåde, ingen kan stoppe den.

ਆਖਣ ਵਾਲਾ ਕਿਆ ਵੇਚਾਰਾ ॥

Gud, hvordan kan et hjelpeløst menneske beskrive dine dyder?

ਸਿਫਤੀ ਭਰੇ ਤੇਰੇ ਭੰਡਾਰਾ ॥

Dine skatter er fulle av dine dyder.

ਜਿਸੁ ਤੂ ਦੇਹਿ ਤਿਸੈ ਕਿਆ ਚਾਰਾ ॥

Hvem du velsigner med disse dyder, ingen har makt til å hindre hans vei.

ਨਾਨਕ ਸਚੁ ਸਵਾਰਣਹਾਰਾ ॥੪॥੨॥

O 'Nanak, Gud selv er utsmykkeren av den heldige.

ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੧ ॥

Raag Aasaa, Første guru:

ਆਖਾ ਜੀਵਾ ਵਿਸਰੈ ਮਰਿ ਜਾਉ ॥

Når jeg uttaler hans navn, føler jeg meg åndelig levende, men hvis jeg glemmer ham, føler jeg meg åndelig død.

ਆਖਣਿ ਅਉਖਾ ਸਾਚਾ ਨਾਉ ॥

(Til tross for å vite det), å si hans navn virker så vanskelig.

ਸਾਚੇ ਨਾਮ ਕੀ ਲਾਗੈ ਭੂਖ ॥

Når man føler en sterk lengsel etter å huske ham med tilbedelse,

ਉਤੁ ਭੂਖੈ ਖਾਇ ਚਲੀਅਹਿ ਦੂਖ ॥੧॥

så ved å tilfredsstille den lengselen, slutter alle ens lidelser.

ਸੇ ਕਿਉ ਵਿਸਰੈ ਮੇਰੀ ਮਾਇ ॥

Min mor, hvorfor skulle man forlate den Gud?

ਸਾਚਾ ਸਾਹਿਬੁ ਸਾਚੈ ਨਾਇ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

som er den sanne Mester og hvis herlighed er evig.

ਸਾਚੇ ਨਾਮ ਕੀ ਤਿਲੁ ਵਡਿਆਈ ॥

Prøver å beskrive til og med en iota av den evige Guds storhet,

ਆਖਿ ਥਕੇ ਕੀਮਤਿ ਨਹੀ ਪਾਈ ॥

folk har blitt slitne, men de har ikke klart å beskrive det.

ਜੇ ਸਭਿ ਮਿਲਿ ਕੈ ਆਖਣੁ ਪਾਹਿ ॥

Selv om alle skulle komme sammen og snakke om hans storhet.

ਵਡਾ ਨ ਹੋਵੈ ਘਾਟਿ ਨ ਜਾਇ ॥੨॥

Han ville ikke bli større eller mindre. ||2||

ਨਾ ਓਹੁ ਮਰੈ ਨ ਹੋਵੈ ਸੋਗੁ ॥

Gud dør ikke, det er ingen grunn til å sørge.

ਦੇਦਾ ਰਹੈ ਨ ਚੁਕੈ ਭੋਗੁ ॥

Han fortsetter å gi, og hans gaver kommer aldri til kort.

ਗੁਣੁ ਏਹੋ ਹੋਰੁ ਨਾਹੀ ਕੋਇ ॥

Den store dyd er at det ikke er noen annen som ham.

ਨਾ ਕੇ ਹੋਆ ਨਾ ਕੇ ਹੋਇ ॥੩॥

Det har aldri vært, og det vil aldri være (noen som ham).

ਜੇਵਡੁ ਆਪਿ ਤੇਵਡ ਤੇਰੀ ਦਾਤਿ ॥

(Gud), dine gaver er like store som du er.

ਜਿਨਿ ਦਿਨੁ ਕਰਿ ਕੈ ਕੀਤੀ ਰਾਤਿ ॥

(Gud), det er Du som har skapt dag og natt også.

ਖਸਮੁ ਵਿਸਾਰਹਿ ਤੇ ਕਮਜਾਤਿ ॥

De som glemmer en slik Mester Gud, er elendige og foraktelige.

ਨਾਨਕ ਨਾਵੈ ਬਾਝੁ ਸਨਾਤਿ ॥੪॥੩॥

O 'Nanak, en person uten Naam (Guds erindring) er elendige utstøtte.

ਰਾਗੁ ਗੁਜਰੀ ਮਹਲਾ ੪ ॥

Raag Gujari, fjerde guru:

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

O 'Guds hengivne, den sanne guruen, O sanne primære vesen, jeg tilbyr mine bønner til deg, min guru.

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

Du sanne Guru, jeg er ydmyk og som en ydmyk orm, jeg har kommet for å søke din tilflukt, vær så snill å vise barmhjertighet og opplyse meg med Naam.

ਮੇਰੇ ਮੀਤ ਗੁਰਦੇਵ ਮੇ ਕਉ ਰਾਮ ਨਾਮੁ ਪਰਗਾਸਿ ॥

O 'min venn, den guddommelige guruen, opplys meg med Guds navn.

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

Naam mottatt gjennom guruens lære kan forbli mitt livspust, og å synge Guds lovprisning kan bli veien for mitt liv. ||Pause||

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

Veldig heldige er de hengivne av Gud som alltid lengter etter å meditere over Guds navn.

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

Ved å realisere Guds navn, blir deres lengsel etter verdslige begjær mettet, og ved å slutte seg til selskap med hellige personer, manifesterer guddommelige dyder seg i dem.

ਜਿਨ੍ਹੁ ਹਰਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਰਸੁ ਨਾਮੁ ਨ ਪਾਇਆ ਤੇ ਭਾਗਹੀਣੁ ਜਮ ਪਾਸਿ ॥

De som ikke har mottatt eliksiren av Guds navn, er uheldige og forblir åndelig døde.

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

De som ikke er kommet til tilfluktsstedet og menigheten til den sanne Guru, forbannet er deres liv, og forbannet er deres håp om å leve.

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

De hengivne av Gud, som har oppnådd selskap med den sanne guruen, har en slik forutbestemt skjebne.

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

O 'Nanak, velsignet er den hellige menighet, hvor man oppnår eliksiren i Guds navn og ens sinn blir opplyst med Naam.

ਰਾਗੁ ਗੁਜਰੀ ਮਹਲਾ ੫ ॥

Raag Gujarī, femte guru:

ਕਾਹੇ ਰੇ ਮਨ ਚਿਤਵਹਿ ਉਦਮੁ ਜਾ ਆਹਰਿ ਹਰਿ ਜੀਉ ਪਰਿਆ ॥

O' sinn, hvorfor fortsetter du å bekymre deg for innsatsen for næring, som Gud allerede tar vare på?

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

Selv i øde steiner og steiner skapte Han levende vesener, og Han har allerede lagt deres næring der.

ਮੇਰੇ ਮਾਧਉ ਜੀ ਸਤਸੰਗਤਿ ਮਿਲੇ ਸੁ ਤਰਿਆ ॥

O min kjære Gud, den som slutter seg til menigheten av hellige personer, er i stand til å krysse det verdslige hav av laster.

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

Ved Gurus nåde oppnår han den høyeste åndelige tilstand og gjenvinner slik ny åndelig energi, som et tørt tre som blir grønt igjen.

ਜਨਨਿ ਪਿਤਾ ਲੋਕ ਸੁਤ ਬਨਿਤਾ ਕੋਇ ਨ ਕਿਸ ਕੀ ਧਰਿਆ ॥

Mitt sinn, mor, far, venner, barn og ektefelle, ingen er støtten du kan stole på.

ਸਿਰਿ ਸਿਰਿ ਰਿਜਕੁ ਸੰਬਾਹੇ ਠਾਕੁਰੁ ਕਾਹੇ ਮਨ ਭਉ ਕਰਿਆ ॥੨॥

Å mitt sinn, Gud gir næring til hver enkelt person, hvorfor frykter du for det?
||2||

ਊਡੈ ਊਡਿ ਆਵੈ ਸੈ ਕੋਸਾ ਤਿਸੁ ਪਾਛੈ ਬਚਰੇ ਛਰਿਆ ॥

Flamingoer flyr hundrevis av miles og etterlater ungene sine.

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

Si meg, hvem mater dem og hvem lærer dem å mate seg selv? Flamingoen husker dem bare (og flyr tilbake for å mate dem).

ਸਭ ਨਿਧਾਨ ਦਸ ਅਸਟ ਸਿਧਾਨ ਠਾਕੁਰ ਕਰ ਤਲ ਧਰਿਆ ॥

Alle skatter og de atten mirakuløse kreftene til Siddhas er i Guds kontroll som om disse er i håndflaten hans.

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

Nanak, vi bør alltid vie oss til en så vidunderlig Mester og si: Å Gud, det er ingen ende på din skapelse.

ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੪ ਸੋ ਪੁਰਖੁ

Raag Aasaa, fjerde guru, Så Purakh:

ੴ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥

En evig Gud, realisert av nåden til den sanne guru:

ਸੋ ਪੁਰਖੁ ਨਿਰੰਜਨੁ ਹਰਿ ਪੁਰਖੁ ਨਿਰੰਜਨੁ ਹਰਿ ਅਗਮਾ ਅਗਮ ਅਪਾਰਾ ॥

At all gjennomtrengende Gud er ulastelig (fri for påvirkning av verdslige tilknytninger), er uforståelig, utilgjengelig og ubegrenset.

ਸਭਿ ਧਿਆਵਹਿ ਸਭਿ ਧਿਆਵਹਿ ਤੁਧੁ ਜੀ ਹਰਿ ਸਚੇ ਸਿਰਜਣਹਾਰਾ ॥

O 'den evige Skaper, alle husker deg med kjærlig hengivenhet.

ਸਭਿ ਜੀਅ ਤੁਮਾਰੇ ਜੀ ਤੂੰ ਜੀਆ ਕਾ ਦਾਤਾਰਾ ॥

Gud, alle levende vesener tilhører deg, og du er deres velgjører.

ਹਰਿ ਧਿਆਵਹੁ ਸੰਤਹੁ ਜੀ ਸਭਿ ਦੂਖ ਵਿਸਾਰਣਹਾਰਾ ॥

O 'kjære hellige, husk alltid kjærlig Gud, ødeleggeren av alle sorger.

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

O 'Nanak, Gud selv er Mesteren og seg selv tjeneren; (uten ham) hvilken eksistens kan de fattige levende vesener ha?

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

Gud, du gjennomsyrrer i alle hjerter, og du alene er til stede overalt.

ਇਕਿ ਦਾਤੇ ਇਕਿ ਭੇਖਾਰੀ ਜੀ ਸਭਿ ਤੇਰੇ ਚੇਜ ਵਿਡਾਣਾ ॥

Noen er givere, noen er tiggere, alt dette er ditt vidunderlige spill!

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

Du er selv giveren, og du er selv den som gleder; foruten deg kjenner jeg ingen andre som deg.

ਤੂੰ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ਬੇਅੰਤੁ ਬੇਅੰਤੁ ਜੀ ਤੇਰੇ ਕਿਆ ਗੁਣ ਆਖਿ ਵਖਾਣਾ ॥

Du er den øverste Gud, grenseløs og uendelig; hvilke dyder av deg kan jeg snakke om og beskrive?

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

Gud, Nanak er dedikert til dem som husker deg og kjærlig mediterer over deg.

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

Gud, de som alltid minnes deg med kjærlighet og hengivenhet, lever i fred.

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

De som kjærlig husket Gud, ble frigjort fra materialismens bånd og frykten for døden.

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

De som alltid husker den fryktløse Gud med tilbedelse, Han utrydder all deres frykt.

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

De som alltid husker Gud med kjærlig hengivenhet, smelter til slutt sammen i ham.

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

Virkelig velsignet og heldige er de som husket Gud med kjærlig hengivenhet; Nanak er dedikert til dem.

ਤੇਰੀ ਭਗਤਿ ਤੇਰੀ ਭਗਤਿ ਭੰਡਾਰ ਜੀ ਭਰੇ ਬਿਅੰਤ ਬੇਅੰਤਾ ॥

Å Gud, uendelige skatter av din andaktsdyrkelse flommer over.

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

Gud, talløse er dine hengivne som priser deg på utallige måter.

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

Å Gud! utallige mennesker utfører tilbedelse, resiterer ditt navn og praktiserer bot.

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

Dine utallige hengivne leser forskjellige Smritis og Shastras (religiøse bøker) og utfører de foreskrevne seks typer ritualer og religiøse seremonier.

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

O 'Nanak, velsignet er bare de hengivne som er behagelige for min Gud.

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

O Gud, du er det primære høyeste vesen, alle gjennomtrengende, ubegrensede skaper av universet; ingen er så stor som deg.

ਤੂੰ ਜੁਗੁ ਜੁਗੁ ਏਕੇ ਸਦਾ ਸਦਾ ਤੂੰ ਏਕੇ ਜੀ ਤੂੰ ਨਿਹਚਲੁ ਕਰਤਾ ਸੋਈ ॥

Alder etter alder Du er den samme, for alltid og alltid er du selv den samme evige Skaper.

ਤੁਧੁ ਆਪੇ ਭਾਵੈ ਸੋਈ ਵਰਤੈ ਜੀ ਤੂੰ ਆਪੇ ਕਰਹਿ ਸੁ ਹੋਈ ॥

Å Gud! Uansett hva som behager, kommer du til å skje, og det alene skjer som du gjør selv.

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

Å Gud! Du selv skapte hele universet, og etter å ha gjort det, er det du som ødelegger det.

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

Den hengivne Nanak synger lovprisningen til den kjære Skaperen, som er den som kjenner alle.

ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੪ ॥

Raag Aasaa, fjerde guru:

ਤੂੰ ਕਰਤਾ ਸਚਿਆਰੁ ਮੈਡਾ ਸਾਂਈ ॥

Gud, du er den evige Skaper og min Mester.

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

Bare det som behager deg, skjer, og jeg mottar det du gir meg.

ਸਭ ਤੇਰੀ ਤੂੰ ਸਭਨੀ ਧਿਆਇਆ ॥

Gud, hele universet er din skapelse, og alle mediterer på deg (alle lever under din kommando).

ਜਿਸ ਨੇ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਹਿ ਤਿਨਿ ਨਾਮ ਰਤਨੁ ਪਾਇਆ ॥

En som du gir barmhjertighet, innser dyrebare Naam.

ਗੁਰਮੁਖਿ ਲਾਧਾ ਮਨਮੁਖਿ ਗਵਾਇਆ ॥

Guruens etterfølger innså Gud og den egenrådige mistet muligheten til å realisere ham.

ਤੁਧੁ ਆਪਿ ਵਿਛੋੜਿਆ ਆਪਿ ਮਿਲਾਇਆ ॥੧॥

Gud, du skiller selv noen fra deg selv, og du forener selv noen med deg etter deres gjerninger.

ਤੂੰ ਦਰੀਆਉ ਸਭ ਤੁਝ ਹੀ ਮਾਹਿ ॥

Gud, du er livets elv, og alle skapninger er bare bølger i den elven.

ਤੁਝ ਬਿਨੁ ਦੂਜਾ ਕੋਈ ਨਾਹਿ ॥

Gud, foruten deg er det ingen som deg.

ਜੀਅ ਜੰਤ ਸਭਿ ਤੇਰਾ ਖੇਲੁ ॥

Alle levende vesener er en del av ditt vidunderlige spill,

ਵਿਜੇਗਿ ਮਿਲਿ ਵਿਛੋੜਿਆ ਸੰਜੇਗੀ ਮੇਲੁ ॥੨॥

Den som er bestemt til å bli skilt, forblir atskilt (fra deg), og andre er forenet etter Din vilje.

ਜਿਸ ਨੇ ਤੂ ਜਾਣਾਇਹਿ ਸੋਈ ਜਨੁ ਜਾਣੈ ॥

Gud, som Du inspirerer til å forstå, han alene forstår den rettferdige livsstilen,

ਹਰਿ ਗੁਣ ਸਦ ਹੀ ਆਖਿ ਵਖਾਣੈ ॥

og han synger alltid Din lovprisning og beskriver dine dyder for andre.

ਜਿਨਿ ਹਰਿ ਸੇਵਿਆ ਤਿਨਿ ਸੁਖੁ ਪਾਇਆ ॥

Den som har husket Gud med kjærlig hengivenhet, har oppnådd indre fred

ਸਹਜੇ ਹੀ ਹਰਿ ਨਾਮਿ ਸਮਾਇਆ ॥੩॥

og han smelter sammen i ditt navn i en tilstand av åndelig balanse.

ਤੂ ਆਪੇ ਕਰਤਾ ਤੇਰਾ ਕੀਆ ਸਭੁ ਹੋਇ ॥

Å Gud! Du selv er Skaperen og alt skjer ved at du gjør det.

ਤੁਧੁ ਬਿਨੁ ਦੂਜਾ ਅਵਰੁ ਨ ਕੋਇ ॥

Foruten deg er det ingen som deg.

ਤੂ ਕਰਿ ਕਰਿ ਵੇਖਹਿ ਜਾਣਹਿ ਸੋਇ ॥

Du skaper hele universet, våker over det og er klar over alles behov.

ਜਨ ਨਾਨਕ ਗੁਰਮੁਖਿ ਪਰਗਟੁ ਹੋਇ ॥੪॥੨॥

O 'Nanak, en som følger guruens lære, manifesterer Gud seg i ham.

ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੧ ॥

Raag Aasaa, Første guru:

ਤਿਤੁ ਸਰਵਰੜੈ ਭਈਲੇ ਨਿਵਾਸਾ ਪਾਣੀ ਪਾਵਕੁ ਤਿਨਹਿ ਕੀਆ ॥

Vi bor i denne verden som er som en forferdelig dam, hvor Gud har satt ilden til verdslige begjær i stedet for vann,

ਪੰਕਜੁ ਮੋਹ ਪਗੁ ਨਹੀ ਚਾਲੈ ਹਮ ਦੇਖਾ ਤਹ ਭੂਬੀਅਲੇ ॥੧॥

og fast i denne tykke gjørmen av verdslige ønsker, kan ikke mennesker bevege seg (mot åndelig vekst); Jeg ser mange mennesker druknet i den.

ਮਨ ਏਕੁ ਨ ਚੇਤਸਿ ਮੂੜ ਮਨਾ ॥

Mitt tåpelige sinn, du husker ikke Gud.

ਹਰਿ ਬਿਸਰਤ ਤੇਰੇ ਗੁਣ ਗਲਿਆ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

Når du fortsetter å glemme Gud, dine dyder visner bort.

ਨਾ ਹਉ ਜਤੀ ਸਤੀ ਨਹੀ ਪੜਿਆ ਮੂਰਖ ਮੁਗਧਾ ਜਨਮੁ ਭਇਆ ॥

Å Gud, jeg er ikke sølibat, ikke medfølende eller lærd; faktisk, gjennom hele mitt liv har jeg vært en ren uvitende tosk.

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

Gud, hold meg i ly for dem som ikke har glemt deg, ber Nanak.

ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੫ ॥

Raag Aasaa, femte guru:

ਭਈ ਪਰਾਪਤਿ ਮਾਨੁਖ ਦੇਹੁਰੀਆ ॥

Du har blitt velsignet med en vakker menneskekropp.

ਗੋਬਿੰਦ ਮਿਲਣ ਕੀ ਇਹ ਤੇਰੀ ਬਰੀਆ ॥

Dette er din eneste mulighet til å forene deg med Gud.

ਅਵਰਿ ਕਾਜ ਤੇਰੈ ਕਿਤੈ ਨ ਕਾਮ ॥

Andre verdslige gjerninger er ikke til nytte for deg i å realisere Gud,

ਮਿਲੁ ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਭਜੁ ਕੇਵਲ ਨਾਮ ॥੧॥

Bli derfor med i den hellige menighet og husk Guds navn kjærlig.

ਸਰੰਜਾਮਿ ਲਾਗੁ ਭਵਜਲ ਤਰਨ ਕੈ ॥

Gjør alt for å krysse over dette skremmende verdenshavet av laster,

ਜਨਮੁ ਬ੍ਰਿਥਾ ਜਾਤ ਰੰਗਿ ਮਾਇਆ ਕੈ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

ellers går livet ditt forgjeves bort i kjærligheten til Maya.

ਜਪੁ ਤਪੁ ਸੰਜਮੁ ਧਰਮੁ ਨ ਕਮਾਇਆ ॥

Jeg har ikke praktisert meditasjon, bot, selvbeherskelse eller rettferdig livsstil.

ਸੇਵਾ ਸਾਧ ਨ ਜਾਨਿਆ ਹਰਿ ਰਾਇਆ ॥

O 'suverene Gud, jeg har ikke engang lært å følge guruens lære.

ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਹਮ ਨੀਚ ਕਰੰਮਾ ॥

Nanak sier, selv mine handlinger er foraktelige;

ਸਰਣਿ ਪਰੇ ਕੀ ਰਾਖਹੁ ਸਰਮਾ ॥੨॥੪॥

Men jeg er kommet til din tilflukt, vær så snill å redde min ære.

ਅਰਦਾਸ

Bønn

ੴਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫਤਹਿ॥

Gud er én. All seier er av den vidunderlige gurun (Gud).

ਸ੍ਰੀ ਭਗੋਤੀ ਜੀ ਸਹਾਇ।

Måtte det respekterte sverdet (Gud i form av ondskapens ødelegger) hjelpe oss!

ਵਾਰ ਸ੍ਰੀ ਭਗੋਤੀ ਜੀ ਕੀ ਪਾਤਸ਼ਾਹੀ ੧੦॥

Ode til det respekterte sverdet resitert av den tiende gurun.

ਪ੍ਰਿਥਮ ਭਗੋਤੀ ਸਿਮਰਿ ਕੈ ਗੁਰ ਨਾਨਕ ਲਈਂ ਧਿਆਇ॥

Husk først sverdet (Gud i form av Destroyer of evil doers); husk så Nanak (dvel ved hans åndelige bidrag).

ਫਿਰ ਅੰਗਦ ਗੁਰ ਤੇ ਅਮਰਦਾਸੁ ਰਾਮਦਾਸੈ ਹੋਈਂ ਸਹਾਇ॥

Så husk og mediter på Guru Angad, Guru Amar Das og Guru Ram Das; Måtte de hjelpe oss! (dvel ved deres åndelige bidrag)

ਅਰਜਨ ਹਰਗੋਬਿੰਦ ਨੇ ਸਿਮਰੋਂ ਸ੍ਰੀ ਹਰਿਰਾਇ॥

Husk og mediter på Guru Arjan, Guru Hargobind og respektert Guru Har Rai. (dvel ved deres åndelige bidrag)

ਸ੍ਰੀ ਹਰਿਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਧਿਆਈਐ ਜਿਸ ਡਿਠੈ ਸਭਿ ਦੁਖ ਜਾਇ॥

Husk og mediter på den respekterte gurun Har Krishan, ved å se hvem, forsvinner alle smerter. (dvel ved deres åndelige bidrag)

ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਸਿਮਰਿਐ ਘਰ ਨਉ ਨਿਧਿ ਆਵੈ ਧਾਇ॥

Husk Guru Tegh Bahadur og så vil ni kilder til åndelig rikdom komme i hast hjem til deg.

ਸਭ ਥਾਂਈ ਹੋਇ ਸਹਾਇ॥

Å gud! vennligst hjelp oss overalt ved å vise oss veien.

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

Husk den respekterte tiende guruen Gobind Singh (dvel ved hans åndelige bidrag). Å gud! vennligst hjelp oss overalt ved å vise oss veien.

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

Tenk og mediter over det guddommelige lyset til de ti konger som finnes i den respekterte guruen Granth Sahib, og vend tankene dine til den guddommelige læren til og få glede av synet av guruen Granth Sahib; Utter Wahe Guru (Underlig Gud)!

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!

Tenk på gjerningene til de fem elskede, på de fire sønnene (av Guru Gobind Singh); av de førti martyrene; av de modige sikhene med ukuelig besluttsomhet; av de hengivne gjennomsyret av fargen på Naam; av dem som var opptatt av Naam; av dem som husket Naam og delte maten sin i selskap; av de som startet gratiskjøkken; av dem som brukte sverdene sine (for å bevare sannheten); av de som overså andres mangler; Alle de ovennevnte var rene og virkelig hengivne; Utter Wahe Guru (Underlig Gud)!

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸਿੰਘਾਂ ਸਿੰਘਣੀਆਂ ਨੇ ਧਰਮ ਹੇਤ ਸੀਸ ਦਿੱਤੇ, ਬੰਦ ਬੰਦ ਕਟਾਏ, ਖੋਪਰੀਆਂ 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!

Tenk på og husk den unike tjenesten utført av de modige sikhmennene så vel som kvinner, som ofret hodet, men ikke overga sin sikh-religion; Som fikk seg skåret i stykker fra hvert av leddene på kroppen; Hvem fikk fjernet hodebunnen; Som ble bundet og rotert på hjulene og knust i stykker; Som ble kuttet av sager; Som ble flådd levende; Som ofret seg selv for å opprettholde gurdwaras verdighet; Som ikke forlot sin sikh-tro; Som beholdt sin sikh-religion og reddet deres lange hår til deres siste åndedrag; Utter Wahe Guru (Underlig Gud)!

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

Vend tankene dine til alle setene til Sikh-religionen og alle Gurdwaraene; ytre Wahe Guru (Underlig Gud)!

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

Først ber hele den respekterte Khalsa denne bønn om at de må meditere på Ditt Navn; og måtte alle gleder og trøster komme gjennom slik meditasjon.

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!

Uansett hvor respektert Khalsa er til stede, gi din beskyttelse og nåde; Måtte det frie kjøkkenet og sverdet aldri svikte; Oppretthold æren til dine hengivne; Gi Sikh-folket seier; Måtte det respekterte sverdet alltid komme oss til hjelp; Måtte khalsaene alltid få heder; Utter Wahe Guru (Underlig Gud)!

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, ਜੁਗੋ ਜੁਗ ਅਟੱਲ, ਧਰਮ ਕਾ ਜੈਕਾਰ, ਬੋਲੇ ਜੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ!!!

Gi sikhene sikhismens gave, gaven med langt hår, gaven til å observere sikh-lovene, gaven til guddommelig kunnskap, gaven til fast tro, troens gave og navnets største gave. Å Gud! Måtte korene, herskapshuset og bannerne eksistere for alltid; må sannheten alltid seire; ytre Wahe Guru (Underlig Gud)!

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

Måtte sinnet til alle sikhene forbli ydmyke og deres visdom opphøyet; Å Gud! Du er visdommens beskytter.

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

Å sanne far, Wahe Guru! du er de saktmodiges ære, kraften til de hjelpeløse, ly for de ly, vi ber ydmykt i ditt nærvær...(erstatter anledningen eller bønnen laget her).

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

Unnskyld våre feil og mangler ved å resitere ovennevnte bønn. Oppfyll alle formål.

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

Vær vennlig å få oss til å møte de sanne hengivne ved å møte hvem vi kan huske og meditere på ditt navn. Å Gud! gjennom den sanne gurun Nanak, må ditt navn bli opphøyet, og må alle få fremgang i henhold til din vilje.

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕਾ ਖ਼ਾਲਸਾ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫਤਹਿ

Khalsa tilhører Gud; all seier er Guds seier.

Legg ut på en sjelereise: Gi næring til din ånd

Oppdag praksis for å heve din åndelige reise og finne en dypere mening i livet.

Sikhismens tre grunnleggende prinsipper for reisen:

Naam Japna: husker guddommelig

Kirat Karni: jobb ærlig

Vand Chhakna: dele med andre

Led oss mot åndelig frigjøring (mukti) og et rettferdig samfunn. Disse prinsippene, nedfelt i guruen Granth Sahib, danner grunnfjellet i sikh-livet.

Fjerde guru Ram Das Jis visdom for daglig praksis: I guruen Granth Sahib (side 305-306) gir han dyptgående innsikt i en sikhs daglige åndelige reise:

Dagens første oppgave: En sann disippel av guruen begynner hver dag med å kjærlig huske det guddommelige.

Rens kropp og sinn: Stå opp tidlig, bad og fordyp deg i minnet om Gud, og føl sjelen din badet i guddommelig nektar.

Frigjøring gjennom minne: Å følge guruens lære og huske Guds navn med hengivenhet fjerner lidelse og indre uro forårsaket av verdslige tilknytninger.

Syng og reflekter: Syng kontinuerlig guddommelige lovpriser og reflekter over det guddommelige navn gjennom dine daglige aktiviteter.

Bli et fredsfyr: En guru-følger som kjærlig husker det guddommelige navn med hvert åndedrag, blir en rolig og inspirerende sjel.

Motta guddommelig visdom: Guruen gir denne dype visdommen til de som har fortjent hans nåde.

Inspirer andre: Guru Nanak bøyer seg for disippelen som ikke bare husker det guddommelige navn, men som også inspirerer andre til å gjøre det samme.

Sjeldne og dyrebare sjeler: Virkelig hengivne individer er sjeldne, men deres erindring om guddommelige fordeler utallige andre åndelig.

Unngå negativitet: Ta avstand fra de som ignorerer guruens lære og forblir fanget i syklusen av åndelig uvitenhet. Vakt deg for de som snakker søtt i ditt nærvær, men sprer negativitet bak ryggen din.

Filosofi for reisen

Sikhismens filosofi er preget av logikk, helhet og dens "uten dikkedarer" tilnærming til den åndelige og materielle verden. Dens teologi er preget av enkelhet. I sikh-etikk er det ingen konflikt mellom individets plikt overfor seg selv og den overfor samfunnet (sangat).

Sikhismen er den yngste verdensreligionen grunnlagt av Guru Nanak for rundt 500 år siden. Det understreker troen på One Supreme Vesen og skaperen (Waheguru) av universet. Den tilbyr en enkel rett vei til evig lykke og sprer et budskap om kjærlighet og universelt brorskap. Sikhismen er strengt tatt en monoteistisk tro og anerkjenner Gud som den eneste som ikke er underlagt grenser for tid eller rom. Sikhismen tror at det bare er én Gud, som er skaperen, opprettholderen, ødeleggeren og ikke tar menneskelig form. Teorien om inkarnasjon har ingen plass i sikhismen. Den tillegger ingen verdi til guder og gudinner og andre guddommer.

I sikhismen går etikk og religion sammen. Man må innprente moralske egenskaper og praktisere dyder i hverdagen for å gå mot åndelig utvikling. Egenskaper som ærlighet, medfølelse, raushet, tålmodighet og ydmykhet kan bare bygges opp ved innsats og utholdenhet. Livene til våre store guruer er en kilde til inspirasjon i denne retningen.

Sikh-religionen lærer at målet med menneskelivet er å bryte syklusen av fødsel og død og smelte sammen med Gud. Dette kan oppnås ved å følge guruens lære, meditasjon over det hellige navn (Naam) og utføre handlinger til tjeneste og veldedighet.

Naam Marg legger vekt på daglig hengivenhet til minnet om Gud. Man må kontrollere de fem følelsene, nemlig Kam (ønske), Krodh (sinne), Loabh (grådighet), Moh (verdslig tilknytning) og Ahankar (stolthet) for å oppnå frelse. union Ritualene og rutinemessige praksiser som faste og pilegrimsreise, varsler og innstramminger avvises i sikh-religionen. Målet med menneskelivet er å smelte sammen med Gud, og dette oppnås ved å følge læren til Guru Granth Sahib. Sikhismen legger vekt på Bhagti Marg eller hengivenhetens vei. Den anerkjenner imidlertid viktigheten av Gian Marg (Kunnskapens vei) og Karam Marg (handlingens vei). Det legger størst vekt på behovet for å gjøre seg fortjent til Guds nåde for å nå det åndelige målet.

Sikhisme er en moderne, logisk og praktisk religion. Den mener at normalt familieliv (Grahast) ikke er noen hindring for frelse. Sølibat eller forsakelse av verden er ikke nødvendig for å oppnå frelse. Det er mulig å leve løsrevet midt i verdslige sykdommer og fristelser. En hengiven må leve i verden og likevel holde hodet over den vanlige spenningen og uroen. Han må være en lærd soldat, og helgen for Gud.

Sikhismen er en kosmopolitisk og en "sekulær religion" og avviser dermed alle distinksjoner basert på kaste, trosbekjennelse, rase eller kjønn. Den tror at alle mennesker er like i Guds øyne. Guruene la vekt på likestilling av kvinner og avviste kvinnelig barnedrap og Sati (enkebrenning) praksis. De propagerte også aktivt gjengifte med enker og avviste purdah-systemet (kvinner med slør). For å holde sinnet fokusert på ham, må man meditere på det hellige navn (Naam) og utføre handlinger av tjeneste og nestekjærlighet. Det anses som ærefullt å tjene sitt levebrød gjennom ærlig arbeid (Kirat Karna) og ikke ved tigging eller uærlige midler. Vand Chhakna, å dele med andre, er også et samfunnsansvar. Individet forventes å hjelpe de som trenger det, gjennom Daswandh (10 % av inntektene hans). Seva, samfunnstjeneste er også en integrert del av sikhismen. Det gratis felleskjøkkenet (langar) som finnes ved hver gurdwara og er åpent for mennesker av alle religioner, er ett uttrykk for denne samfunnstjenesten.

Sikh-religion tar til orde for optimisme og håp. Den aksepterer ikke pessimismens ideologi. Guruene mente at dette livet har en hensikt og et mål. Det gir en mulighet til å realisere seg selv og Gud. Dessuten er mennesket ansvarlig for sine egne handlinger. Han kan ikke kreve immunitet mot resultatene av handlingene sine. Han må derfor være veldig på vakt i det han gjør.

Sikh-skriften, guruen Granth Sahib, er den evige guru. Dette er den eneste religionen som har gitt Den hellige bok status som en religiøs lærer. Det er ikke plass for en levende menneskelig guru (Dehdhari) i sikh-religionen.

Kvinneres rolle

Sikhismens prinsipper sier at kvinner har samme sjeler som menn og har like rett til å dyrke sin spiritualitet. De kan lede religiøse menigheter, ta del i Akhand-stien (den kontinuerlige resitasjonen av De hellige skrifter), utføre Kirtan (menighetssang av salmer), jobbe som Granthis (prester). De kan delta i alle religiøse, kulturelle, sosiale og sekulære aktiviteter. Sikhismen var den første store verdensreligionen som ga likestilling til menn og kvinner. Guru Nanak, forkynnte kjønnsbasert likestilling, og guruene som etterfulgte ham oppmuntret kvinner til å ta full del i alle aktivitetene til sikh-tilbedelse og praksis.

Guruen Granth Sahib uttaler,

«Kvinner og menn, alle er skapt av Gud. Alt dette er Guds lek. Sier Nanak, hele ditt skaperverk er godt og hellig» -SGGS s.304

Sikhhistorien har registrert rollen til kvinner som fremstiller dem som likeverdige i tjeneste, hengivenhet, offer og tapperhet til menn. Mange eksempler på kvinners moralske verdighet, tjeneste og selvoppofrelse er skrevet i sikh-tradisjonen.

I følge sikhismen er menn og kvinner to sider av samme sak. I systemet av innbyrdes relasjoner og gjensidig avhengighet hvor mannen fødes fra kvinnen, og kvinnen er født av mannens sæd. I følge sikhismen kan ikke en mann føle seg trygg og fullstendig i livet sitt uten en kvinne, og en manns suksess er knyttet til kjærligheten og støtten til kvinnen som deler livet sitt med ham, og omvendt. Guru Nanak sa:

"[det] er en kvinne som holder løpet i gang" og at vi ikke skal "anse kvinne for forbannet og fordømt, [når] fra kvinne er født ledere og konger." SGGS Side 473.

Frelse: Et viktig poeng å ta opp er om en religion anser kvinner i stand til å oppnå frelse, erkjennelse av Gud her eller det høyeste åndelige riket. Guruen Granth Sahib uttaler,

"I alle vesener er Herren gjennomtrengende, Herren gjennomsyrrer alle former av menn og kvinner" (Guru Granth Sahib, s.605).

Fra uttalelsen ovenfor fra Guru Granth Sahib hviler Guds lys likt på begge kjønn. Både menn og kvinner kan derfor oppnå like mye frelse ved å følge Gurus lære. I mange religioner anses en kvinne som en hindring for mannens spiritualitet, men ikke i sikhismen. Guruen avviser dette. I 'Current Thoughts on Sikhism' uttaler Alice Basarke,

"den første guruen satte kvinnen på linje med mannen ... kvinnen var ikke en hindring for mannen, men en partner i å tjene Gud og søke frelse".

Ekteskap: Guru Nanak anbefalte grhastha - livet til en husmann. I stedet for selibat og forsakelse, var mann og kone likeverdige partnere og troskap ble pålagt begge. I de hellige versene presenteres hjemlig lykke som et kjært ideal, og ekteskapet ga en løpende metafor for uttrykket av kjærlighet til det guddommelige. Bhai Gurdas, poet av tidlig sikhisme og en autoritativ tolker av sikh-doktrinen, gir høy hyllest til kvinner. Han sier:

"En kvinne, er favoritten i foreldrehjemmet hennes, elsket høyt av faren og moren. I hjemmet til svigerfamilien er hun familiens søyle, garantien for dens lykke... Dele i åndelig visdom og opplysning og med edle egenskaper utstyrt, en kvinne, den andre halvdelen av mannen, eskorterer ham til frigjøringsdøren." (Varan, V.16)

Lik status: For å sikre lik status mellom menn og kvinner, gjorde guruene ingen forskjell mellom kjønnene i spørsmål om initiering, instruksjon eller deltakelse i sangat (hellig fellesskap) og pangat (spise sammen) aktiviteter. I følge Sarup Das Bhalla, Mahima Prakash, avviste Guru Amar Das bruken av sløret av kvinner. Han ga kvinner i oppdrag å føre tilsyn med noen samfunn i disipler og forkynte mot skikken med sati. Sikhhistorien registrerer navnene på flere kvinner, som Mata Gujri Mai Bhago, Mata Sundari, Rani Sahib Kaur, Rani Sada Kaur og Maharani Jind Kaur, som spilte viktige roller i deres tids begivenheter.

Utdanning: Utdanning anses som svært viktig i sikhismen. Det er nøkkelen til noens suksess. Det er en prosess for personlig utvikling, og det er grunnen til at den tredje guruen opprettet mange skoler. Guruen Granth Sahib uttaler,

"All guddommelig kunnskap og kontemplasjon oppnås gjennom Guruen" (Guru Granth Sahib, s.831).

Utdanning for alle er viktig og alle må jobbe for å bli best mulig. Femtito av sikh-misjonærene sendt ut av den tredje guruen var kvinner. I "The Role and Status of Sikh Women", skriver Dr Mohinder Kaur Gill, "Guru Amar Das var overbevist om at ingen lære kan slå rot før og med mindre de er akseptert av kvinnelige folk".

Begrensninger på klær: Bortsett fra å kreve at kvinner ikke bærer slør, gir sikhismen en enkel, men veldig viktig uttalelse angående kleskode. Dette gjelder alle sikker uavhengig av kjønn. Guruen Granth Sahib uttaler,

"Unngå å bruke klærne der kroppen er ubehagelig og sinnet er fylt med onde tanker." SGGS, side 16

Dermed vil sikhene innse hvilken type klær som fyller sinnet med onde tanker og bør unngå dem. Sikh kvinner forventes å forsvare seg med Kirpan (sverd) og andre, dette er unikt for kvinner fordi det er første gang i historien da kvinner ble forventet å forsvare seg selv og de forventes ikke å være avhengige av menn for fysisk beskyttelse.

Sitater fra SGGS: "I jorden og på himmelen ser jeg ikke noe sekund. Blant alle kvinnene og mennene skinner Hans Lys. " Sggs Side 223. Fra kvinnen blir mannen født; i kvinnen blir mannen unnfanget, til kvinnen er han forlovet og gift. Kvinnen blir hans venn, gjennom kvinnen kommer fremtidige generasjoner. Når kvinnen hans dør, søker han en annen kvinne; til kvinnen er han bundet Så hvorfor kalle henne dårlig

Med hensyn til medgift: "O min Herre, gi meg ditt navn som min bryllupsgave og medgift." Shri Guru Ram Das ji, side 78, linje 18 SGGS

Angående praktiseringen av Purdah: "Bli, bli, svigerdatter - ikke dekk ansiktet ditt med et slør. Til slutt skal dette ikke gi deg et halvt skall. Den før du pleide å skjule ansiktet hennes ; følg ikke i hennes fotspor. Den eneste fordelen med å

skjule ansiktet ditt er at folk i noen dager vil si: "Hvilken edel brud er bare sant hvis du hopper over, danser og synger den herlige". lovsang av Gud. -P. 484, SGGS

Kvinner og faktisk alle sjeler ble sterkt oppmuntret til å leve et åndelig liv: "Kom, mine kjære søstre og åndelige følgesvenner; klem meg tett i din omfavnelse. La oss slå oss sammen og fortelle historier om vår allmektige ektemann Herre."-Guru Nanak , s. 17, SGGS.

"Venn, all annen slitasje ødelegger lykke, slitasjen som for lemmer er pine, og fyller sinnet med stygg tenkning"-SGGS Side 16

Vær visuell

Turban er og har alltid vært en uatskillelig del av en sikh. Siden rundt 1500 e.Kr. og tiden til Guru Nanak, grunnleggeren av sikhismen, har sikher båret turbanen.

Turbanen eller "pagri" ofte forkortet til "pag" eller "dastar" er forskjellige ord på forskjellige dialekter for den samme artikkelen. Alle disse ordene refererer til plagget som bæres av både menn og kvinner for å dekke hodet. Det er en hodeplagg som består av et langt skjerflignende enkelt tøyestykke viklet rundt hodet eller noen ganger en indre "hatt" eller patka. Tradisjonelt i India ble turbanen bare båret av menn med høy status i samfunnet; menn med lav status eller lavere kaster fikk ikke bruke turban.

Selv om oppbevaring av uklippet hår ble pålagt av Guru Gobind Singh som en av de fem K'ene eller fem trosartikler, har det lenge vært nært knyttet til sikhismen helt siden begynnelsen av sikhismen i 1469. Sikhismen er den eneste religionen i verden i som bærer turban er obligatorisk for alle voksne menn. Det store flertallet av mennesker som bruker turban i de vestlige landene er sikher. Sikh-pagdi kalles også dastaar. 'Dastar' er et persisk ord. Det betyr "Guds hånd" som antyder hans velsignelse.

Sikher er kjent for sine mange og særegne turbaner. Tradisjonelt representerer turbanen respektabilitet, og har lenge vært en gjenstand som en gang kun var forbeholdt adelen. Under Mughal-herredømmet i India var det bare muslimene som fikk bruke turban. Alle ikke-muslimer var strengt forbudt å bruke en.

Guru Gobind Singh ba i tross for denne krenkelsen av Mughals alle sikhene sine om å bære turbanen. Dette skulle bæres i en anerkjennelse av de høye moralske standardene han hadde kartlagt for sine Khalsa-tilhengere. Han ønsket at hans Khalsa skulle være distinkt og være fast bestemt på "å skille seg ut fra resten av verden". Han ønsket at de skulle følge den unike veien som ble satt ut av sikh-guruene. Dermed har en turbanfylt sikh alltid skilt seg ut fra mengden, slik guruen hadde til hensikt; for han ville at hans 'Saint-Soldiers' ikke bare skulle være lett gjenkjennelig, men også lett å finne.

Når en sikh mann eller kvinne tar på seg en turban, slutter turbanen å være bare et tøybånd; for det blir ett og det samme med sikhens hode. Turbanen, så

vel som de fire andre trosartiklene som bæres av sikher, har en enorm åndelig og timelig betydning. Mens symbolikken forbundet med å bære en turban er mange - suverenitet, dedikasjon, selvrespekt, mot og fromhet, men!, hovedgrunnen til at sikher bærer en turban er å vise - deres kjærlighet, lydighet og respekt for grunnleggeren av Khalsa Guru Gobind Singh.

De fremhevede ordene ovenfor må erstattes av noe annet. Kan være "grunner til"

"Turbanen er vår Guru's gave til oss. Det er hvordan vi kroner oss selv som Singhs og Kaurs som sitter på tronen av forpliktelse til vår egen høyere bevissthet. For både menn og kvinner formidler denne projektive identiteten royalty, nåde og unikhed Det er et signal til andre at vi lever i Infinity og er dedikert til å tjene alle. Turbanen representerer ikke noe annet enn fullstendig forpliktelse person som skiller seg ut fra seks milliarder mennesker. Det er en meget enestående handling."

Ydmykhet nøkkel essens i din reise

Ydmykhet er et viktig aspekt ved sikhismen. I følge dette må sikher bøye seg i ydmykhet for Gud. Ydmykhet eller Nimrata, på Punjabi er nært beslektede ord. Nimrata er en dyd som fremmes kraftig i Gurbani. Oversettelsen av dette punjabi-ordet er "ydmykhet", "velvilje" eller "ydmykhet." Noen hvis sinn ikke blir distraheret av tanken på at han eller hun er bedre eller viktigere enn noen.

Problemområde - ikke en riktig setning ovenfor

Dette er en viktig egenskap for alle mennesker å pleie og en som er en essensiell del av en sikhers tankesett, og denne egenskapen må følge sikhene til enhver tid. De fire andre egenskapene i Sikh-arsenalet er:

Sannhet (Ishr), tilfredshet (Santokh), Medfølelse (Daya) og Kjærlighet (Pyaar).

Disse fem egenskapene er essensielle for en sikh, og det er deres plikt å meditere og resitere Gurbani for å inkulere disse dydene og gjøre dem til en del av deres personlighet.

Hva Gurbani forteller oss:

"Frukten av ydmykhet er intuitiv fred og nytelse. Med ydmykhet fortsetter de å meditere på Gud, skatten av fortrefelighet. Det Gudsbevisste vesen er gjennomsyret av ydmykhet. En hvis hjerte er barmhjertig velsignet med vedvarende ydmykhet. Sikhismen beskriver ydmykhet som tigging. skål foran guden,"

Guru Nanak, Sikhismens første guru:

"Lytt og tro med kjærlighet og ydmykhet i sinnet, rens deg selv med Navnet, ved den hellige helligdommen dypt inne." - SGGS Side 4.

"Gjør tilfredshet til øreringene, ydmykhet til tiggerskålen, og meditasjon til asken du påfører kroppen din." -SGGS Side 6.

"I ydmykhetens rike er Ordet skjønnhet. Former for uforlignelig skjønnhet er formet der." SGGS Side 8.

"Beskjedenhet, ydmykhet og intuitiv forståelse er min svigermor og svigerfar" - SGGS Side 152.

Reisen mot åndelighet

Guru Granth Sahib er en evig levende guru, en poetisk komposisjon av sikh-guruer, hinduistiske og muslimske hellige. Samlingen er en gave fra Gud gjennom dem til hele menneskeheten. Visjonen i Guru Granth Sahib er et samfunn basert på guddommelig rettferdighet uten undertrykkelse av noe slag. Selv om Granth anerkjenner og respekterer skriftene til hinduisme og islam, innebærer det ikke en moralsk forsoning med noen av disse religionene. I Guru Granth Sahib er kvinner høyt respektert med like roller som menn. Kvinner har de samme sjelene som menn og har dermed lik rett til å dyrke sin spiritualitet med like stor sjanse til å oppnå frigjøring. Kvinner kan delta i alle religiøse, kulturelle, sosiale og sekulære aktiviteter, inkludert ledende religiøse menigheter.

Sikhismen tar til orde for likhet, sosial rettferdighet, tjeneste for menneskeheten og toleranse for andre religioner. Sikhismens essensielle budskap er åndelig hengivenhet og ærbødighet for Gud til enhver tid mens man praktiserer idealene om medfølelse, ærlighet, ydmykhet og raushet i hverdagen. De tre kjerneprinsippene i sikh-religionen er å meditere og huske Gud, arbeide for å leve ærlig og dele med andre.

Gratulerer for å ha gjort en innsats for å dra på denne åndelige reisen for sjelen. Oversettelsen kan aldri være i nærheten av originalen, spesielt når den komplette gurun Granth Sahib er i poesi og bruken av metaforer gjør oppgaven ekstremt vanskelig. I det guddommelige budskapet blir hinduistiske og muslimske mytologiske historier ofte brukt Pralahad, Harnakash, Iaxmi, Brahma osv. Vennligst ikke les dem bokstavelig, men forstå deres underliggende budskap. Fokuset er på det faktum at Gud er én og å ha forening med ham er målet for menneskelivet.

Dette arbeidet har blitt utført over år av flere frivillige, for å gi deg det guddommelige budskapet på ditt språk. Hvis du har spørsmål, kan du gjerne sende en e-post til walnut@gmail.com, og vi vil gjerne bli med deg på denne reisen.