

ੴ

Rehras Sahib

Un viaggio verso la spiritualità
Traduzione inglese

Indice

1.	Rehras Sahib -----	1
2.	Preghieria di Ardas-----	20
3.	Filosofia per il viaggio-----	25
4.	Ruolo delle donne-----	28
5.	Importanza del turbante-----	32
6.	L'umiltà è l'essenza chiave del tuo viaggio-----	34



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

ਸੇ ਦਰੁ ਰਾਗੁ ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੧

So Dar~ questa porta, Raag Aasaa. Primo Guru.

ੴ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥

Un Dio eterno, realizzato dalla grazia del vero Guru

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

Quanto è magnifica quella tua porta e dov'è quella casa , nella quale ti siedi e ti prendi cura di tutto.

ਵਾਜੇ ਤੇਰੇ ਨਾਦ ਅਨੇਕ ਅਸੰਖਾ ਕੇਤੇ ਤੇਰੇ ਵਾਵਣਹਾਰੇ ॥

La corrente sonora del Naad vibra lì per voi e innumerevoli musicisti suonano tutti i tipi di strumenti lì per Dio.

ਕੇਤੇ ਤੇਰੇ ਰਾਗ ਪਰੀ ਸਿਉ ਕਹੀਅਹਿ ਕੇਤੇ ਤੇਰੇ ਗਾਵਣਹਾਰੇ ॥

Ci sono così tanti Ragas(melodie) e armonie musicali di Dio, tanti menestrelli cantano inni di te.

ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੇ ਪਵਣੁ ਪਾਣੀ ਬੈਸੰਤਰੁ ਗਾਵੈ ਰਾਜਾ ਧਰਮੁ ਦੁਆਰੇ ॥

IL vento, l'acqua e il fuoco cantano di Dio, il giusto giudice del Dharma canta alla tua porta.

ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੇ ਚਿਤੁ ਗੁਪਤੁ ਲਿਖਿ ਜਾਣਨਿ ਲਿਖਿ ਲਿਖਿ ਧਰਮੁ ਬੀਚਾਰੇ ॥

Chitragupta (gli angeli del conscio del subconscio che mantengono il record di azioni) e il giusto giudice di Dharma , canta di Dio.

ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੇ ਈਸਰੁ ਬ੍ਰਹਮਾ ਦੇਵੀ ਸੋਹਨਿ ਤੇਰੇ ਸਦਾ ਸਵਾਰੇ ॥

Le divinità come Shiva, Brahma e la dea della bellezza tutte adornata da dio, canta di te

ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੇ ਇੰਦ੍ਰੁ ਇੰਦ੍ਰਾਸਣਿ ਬੈਠੇ ਦੇਵਤਿਆ ਦਰਿ ਨਾਲੇ ॥

Indra seduta sul suo trono (maestro degli angoli in cielo) canta di Dio, con le divinità alla tua porta.

ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੇ ਸਿਧ ਸਮਾਧੀ ਅੰਦਰਿ ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੇ ਸਾਧ ਬੀਚਾਰੇ ॥

Gli illuminati in Samadhi (lo stato di meditazione) cantano di Dio, i Sadhus (sacerdoti) cantano di te in contemplazione.

ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੇ ਜਤੀ ਸਤੀ ਸੰਤੋਖੀ ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੇ ਵੀਰ ਕਰਾਰੇ ॥

O Dio, gli uomini disciplinati, caritatevoli, contenti e coraggiosi guerrieri cantano tutti le Tue lodi.

ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੇ ਪੰਡਿਤ ਪੜਨਿ ਰਖੀਸੁਰ ਜੁਗੁ ਜੁਗੁ ਵੇਦਾ ਨਾਲੇ ॥

I pandit e i grandi saggi che leggono i Veda da secoli cantano le Tue lodi.

ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੇ ਮੋਹਣੀਆ ਮਨੁ ਮੋਹਨਿ ਸੁਰਗੁ ਮਛੁ ਪਇਆਲੇ ॥

Le belle e affascinanti fanciulle in cielo, sulla terra e nelle regioni inferiori cantano le Tue lodi.

ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੇ ਰਤਨ ਉਪਾਏ ਤੇਰੇ ਅਠਸਠਿ ਤੀਰਥ ਨਾਲੇ ॥

I gioielli preziosi creati da Te, insieme a tutti i sessantotto luoghi di pellegrinaggio, cantano le Tue lodi.

ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੇ ਜੋਧ ਮਹਾਬਲ ਸੂਰਾ ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੇ ਖਾਣੀ ਚਾਰੇ ॥

I coraggiosi e potenti guerrieri e le creature provenienti da tutte le quattro fonti di vita cantano le tue lodi.

ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੇ ਖੰਡ ਮੰਡਲ ਬ੍ਰਹਮੰਡਾ ਕਰਿ ਕਰਿ ਰਖੇ ਤੇਰੇ ਧਾਰੇ ॥

Tutti i continenti, le galassie e i sistemi solari dell'intero universo creati e sostenuti da Te, cantano di Te.

ਸੇਈ ਤੁਧਨੇ ਗਾਵਨਿ ਜੋ ਤੁਧੁ ਭਾਵਨਿ ਰਤੇ ਤੇਰੇ ਭਗਤ ਰਸਾਲੇ ॥

Solo coloro che cantano le tue lodi sono graditi a Te e sono veramente devoti e intrisi del Tuo amore.

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

Molti altri cantano della Tua grandezza, ma non mi vengono in mente; come può Nanak pensare a tutti coloro che cantano le Tue lodi?

ਸੇਈ ਸੇਈ ਸਦਾ ਸਚੁ ਸਾਹਿਬੁ ਸਾਚਾ ਸਾਚੀ ਨਾਈ ॥

Solo Dio esiste sempre, il Dio Maestro e la Sua gloria sono eterni.

ਹੈ ਭੀ ਹੋਸੀ ਜਾਇ ਨ ਜਾਸੀ ਰਚਨਾ ਜਿਨਿ ਰਚਾਈ ॥

Dio che ha creato questo universo, è presente ora, sarà presente anche in futuro; né è nato né morirà.

ਰੰਗੀ ਰੰਗੀ ਭਾਤੀ ਕਰਿ ਕਰਿ ਜਿਨਸੀ ਮਾਇਆ ਜਿਨਿ ਉਪਾਈ ॥

Dio ha creato Maya, in molti colori, varietà e specie.

ਕਰਿ ਕਰਿ ਦੇਖੈ ਕੀਤਾ ਆਪਣਾ ਜਿਉ ਤਿਸ ਦੀ ਵਡਿਆਈ ॥

Egli Crea e poi si prende cura della sua creazione secondo la sua volontà.

ਜੇ ਤਿਸੁ ਭਾਵੈ ਸੋਈ ਕਰਸੀ ਫਿਰਿ ਹੁਕਮੁ ਨ ਕਰਣਾ ਜਾਈ ॥

Fa tutto ciò che gli piace e nessuno può impartire ordini a Lui.

ਸੇ ਪਾਤਿਸਾਹੁ ਸਾਹਾ ਪਤਿਸਾਹਿਬੁ ਨਾਨਕ ਰਹਣੁ ਰਜਾਈ ॥੧॥

O' Nanak, Dio è l'imperatore degli imperatori e vivere secondo la Sua volontà è la cosa migliore per tutti.

ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੧ ॥

Raag Aasaa, Primo Guru:

ਸੁਣਿ ਵਡਾ ਆਖੈ ਸਭੁ ਕੋਇ ॥

Oh Dio, sentendo gli altri tutti dicono: «Tu sei fantastico».

ਕੇਵਡੁ ਵਡਾ ਡੀਠਾ ਹੋਇ ॥

Ma quanto sei veramente grande, lo si può dire solo dopo averTi visualizzato.

ਕੀਮਤਿ ਪਾਇ ਨ ਕਹਿਆ ਜਾਇ ॥

La tua creazione non può essere stimata o descritta completamente.

ਕਹਣੈ ਵਾਲੇ ਤੇਰੇ ਰਹੇ ਸਮਾਇ ॥੧॥

Coloro che cercano di descriverti, hanno perso la propria identità e si sono fusi in Te.

ਵਡੇ ਮੇਰੇ ਸਾਹਿਬਾ ਗਹਿਰ ਗੰਭੀਰਾ ਗੁਣੀ ਗਹੀਰਾ ॥

O mio grande Maestro, Tu sei immensamente generoso e un oceano di virtù.

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

Nessuno conosce la grandezza della Tua distesa. ||1||Pausa||

ਸਭਿ ਸੁਰਤੀ ਮਿਲਿ ਸੁਰਤਿ ਕਮਾਈ ॥

Per stimare la Tua grandezza, molti Ti hanno contemplato all'unisono con molti altri,

ਸਭ ਕੀਮਤਿ ਮਿਲਿ ਕੀਮਤਿ ਪਾਈ ॥

e molti (filosofi) hanno cercato di stimare il Tuo valore con l'aiuto di molti altri.

ਗਿਆਨੀ ਧਿਆਨੀ ਗੁਰ ਗੁਰਹਾਈ ॥

I dotti, gli esperti di meditazione, i saggi e i loro anziani, tutti cercavano di descrivere la Tua grandezza,

ਕਹਣੁ ਨ ਜਾਈ ਤੇਰੀ ਤਿਲੁ ਵਡਿਆਈ ॥੨॥

ma non saprei descrivere nemmeno un briciolo della Tua Grandezza.

ਸਭਿ ਸਤ ਸਭਿ ਤਪ ਸਭਿ ਚੰਗਿਆਈਆ ॥

Tutte le azioni caritatevoli, tutte le austerità, tutte le virtù,

ਸਿਧਾ ਪੁਰਖਾ ਕੀਆ ਵਡਿਆਈਆ ॥

e tutta la grandezza dei siddha dai poteri miracolosi,

ਤੁਧੁ ਵਿਣੁ ਸਿਧੀ ਕਿਨੈ ਨ ਪਾਈਆ ॥

senza la Tua grazia, nessuno potrebbe ottenere nessuno di questi poteri.

ਕਰਮਿ ਮਿਲੈ ਨਾਹੀ ਠਾਕਿ ਰਹਾਈਆ ॥੩॥

Gli uomini raggiungono questi poteri solo con la Tua grazia, nessuno può fermarli. ||3||

ਆਖਣ ਵਾਲਾ ਕਿਆ ਵੇਚਾਰਾ ॥

O Dio, come può un essere umano indifeso descrivere le Tue virtù?

ਸਿਫਤੀ ਭਰੇ ਤੇਰੇ ਭੰਡਾਰਾ ॥

I tuoi tesori sono pieni delle tue virtù.

ਜਿਸੁ ਤੂ ਦੇਹਿ ਤਿਸੈ ਕਿਆ ਚਾਰਾ ॥

Coloro che benedite con queste virtù, nessuno ha il potere di ostacolarlo.

ਨਾਨਕ ਸਚੁ ਸਵਾਰਣਹਾਰਾ ॥੪॥੨॥

O' Nanak, Dio stesso è l'abbellitore di quel fortunato.

ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੧ ॥

Raag Aasaa, Primo Guru:

ਆਖਾ ਜੀਵਾ ਵਿਸਰੈ ਮਰਿ ਜਾਉ ॥

Quando pronuncio il Suo Nome, mi sento spiritualmente vivo, ma se Lo dimentico, mi sento spiritualmente morto.

ਆਖਣਿ ਅਉਖਾ ਸਾਚਾ ਨਾਉ ॥

(Nonostante lo sappia), pronunciare il Suo Nome sembra così difficile.

ਸਾਚੇ ਨਾਮ ਕੀ ਲਾਗੈ ਭੂਖ ॥

Quando si sente un forte desiderio di ricordarlo con adorazione,

ਉਤੁ ਭੂਖੈ ਖਾਇ ਚਲੀਅਹਿ ਦੂਖ ॥੧॥

poi, soddisfacendo quel desiderio, tutte le sofferenze finiscono.

ਸੇ ਕਿਉ ਵਿਸਰੈ ਮੇਰੀ ਮਾਇ ॥

O mia madre, perché si dovrebbe abbandonare quel Dio?

ਸਾਚਾ ਸਾਹਿਬੁ ਸਾਚੈ ਨਾਇ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

chi è il vero Maestro e la cui gloria è eterna.

ਸਾਚੇ ਨਾਮ ਕੀ ਤਿਲੁ ਵਡਿਆਈ ॥

Cercando di descrivere anche solo un briciolo della grandezza dell'eterno Dio,

ਆਖਿ ਥਕੇ ਕੀਮਤਿ ਨਹੀ ਪਾਈ ॥

le persone si sono stancate, ma non sono state in grado di descriverlo.

ਜੇ ਸਭਿ ਮਿਲਿ ਕੈ ਆਖਣ ਪਾਹਿ ॥

Anche se tutti si riunissero e parlassero della Sua grandezza

ਵਡਾ ਨ ਹੋਵੈ ਘਾਟਿ ਨ ਜਾਇ ॥੨॥

vadaa na hovai ghaat na jaa-ay. ||2|| Non diventerebbe né maggiore né minore. ||2||

ਨਾ ਓਹੁ ਮਰੈ ਨ ਹੋਵੈ ਸੋਗੁ ॥

Dio non muore; non c'è motivo di piangere.

ਦੇਦਾ ਰਹੈ ਨ ਚੁਕੈ ਭੋਗੁ ॥

Continua a dare e i Suoi doni non vengono mai a mancare.

ਗੁਣੁ ਏਹੋ ਹੋਰੁ ਨਾਹੀ ਕੋਇ ॥

La grande virtù è che non c'è nessun altro come Lui.

ਨਾ ਕੇ ਹੋਆ ਨਾ ਕੇ ਹੋਇ ॥੩॥

Non c'è mai stato e non ci sarà mai (nessuno come Lui). ||3||

ਜੇਵਡੁ ਆਪਿ ਤੇਵਡੁ ਤੇਰੀ ਦਾਤਿ ॥

(O Dio), i tuoi doni sono grandi quanto te.

ਜਿਨਿ ਦਿਨੁ ਕਰਿ ਕੈ ਕੀਤੀ ਰਾਤਿ ॥

(O Dio), sei Tu che hai creato anche il giorno e la notte.

ਖਸਮੁ ਵਿਸਾਰਹਿ ਤੇ ਕਮਜਾਤਿ ॥

Coloro che dimenticano un simile Dio Maestro sono infelici e spregevoli.

ਨਾਨਕ ਨਾਵੈ ਬਾਝੁ ਸਨਾਤਿ ॥੪॥੩॥

O' Nanak, una persona senza Naam (il ricordo di Dio) è un misero emarginato.

ਰਾਗੁ ਗੁਜਰੀ ਮਹਲਾ ੪ ॥

Raag Gujari, Quarto Guru:

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

O devoto di Dio, vero Guru, o Vero Essere Primordiale, offro le mie preghiere a Te, mio Guru.

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

O vero Guru, sono umile e come un umile verme, sono venuto a cercare il tuo rifugio, per favore mostra misericordia e illuminami con Naam.

ਮੇਰੇ ਮੀਤ ਗੁਰਦੇਵ ਮੇ ਕਉ ਰਾਮ ਨਾਮੁ ਪਰਗਾਸਿ ॥

O mio amico, il divino Guru, illuminami con il Nome di Dio.

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

Il nome ricevuto tramite gli insegnamenti del Guru può rimanere il mio alito vitale e cantare le lodi di Dio può diventare lo stile della mia vita. ||1||Pausa||

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

Molto fortunati sono i devoti di Dio che hanno sempre il desiderio di meditare sul Nome di Dio.

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

Realizzando il Nome di Dio, il loro desiderio per i desideri mondani viene saziato e unendosi alla compagnia di persone sante, le virtù divine si manifestano in loro.

ਜਿਨ੍ਹ੍ਹ ਹਰਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਰਸੁ ਨਾਮੁ ਨ ਪਾਇਆ ਤੇ ਭਾਗਹੀਣ ਜਮ ਪਾਸਿ ॥

Coloro che non hanno ricevuto l'elisir del Nome di Dio sono sfortunati e rimangono spiritualmente morti.

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

Coloro che non sono venuti al rifugio e alla congregazione del vero Guru, maledetta è la loro vita e maledetta è la loro speranza di vivere.

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

Quei devoti di Dio, che hanno raggiunto la compagnia del vero Guru, hanno un destino preordinato.

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

O Nanak, benedetta è quella santa congregazione, dove si ottiene l'elisir del Nome di Dio e la mente è illuminata dal Naam.

ਰਾਗੁ ਗੁਜਰੀ ਮਹਲਾ ੫ ॥

Raag Gujari, Quinto Guru:

ਕਾਹੇ ਰੇ ਮਨ ਚਿਤਵਹਿ ਉਦਮੁ ਜਾ ਆਹਰਿ ਹਰਿ ਜੀਉ ਪਰਿਆ ॥

Intendiamoci, perché continuate a preoccuparvi degli sforzi per il sostentamento, di cui Dio si sta già occupando?

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

Anche nelle rocce e nelle pietre desolate, ha creato gli esseri viventi e vi ha già posto il loro nutrimento.

ਮੇਰੇ ਮਾਧਉ ਜੀ ਸਤਸੰਗਤਿ ਮਿਲੇ ਸੁ ਤਰਿਆ ॥

O mio caro Dio, chiunque si unisca alla congregazione delle persone sane è in grado di attraversare l'oceano mondano dei vizi.

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

Per grazia del Guru, egli raggiunge lo stato spirituale più elevato e riacquista una nuova energia spirituale, come un albero secco che diventa di nuovo verde. ||1||pausa||

ਜਨਨਿ ਪਿਤਾ ਲੇਕ ਸੁਤ ਬਨਿਤਾ ਕੋਇ ਨ ਕਿਸ ਕੀ ਧਰਿਆ ॥

Per quanto mi riguarda, madre, padre, amici, figli e coniuge, nessuno è il sostegno su cui contare.

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

Oh, a mio avviso, Dio fornisce sostentamento a ogni individuo, perché ne hai paura? ||2||

ਉਡੈ ਉਡਿ ਆਵੈ ਸੈ ਕੇਸਾ ਤਿਸੁ ਪਾਛੈ ਬਚਰੇ ਛਰਿਆ ॥

I fenicotteri volano per centinaia di miglia abbandonando i loro piccoli.

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

Dimmi, chi li nutre e chi insegna loro a nutrirsi da soli? Il fenicottero continua solo a ricordarli (e vola indietro per dar loro da mangiare).

ਸਭ ਨਿਧਾਨ ਦਸ ਅਸਟ ਸਿਧਾਨ ਠਾਕੁਰ ਕਰ ਤਲ ਧਰਿਆ ॥

Tutti i tesori e i diciotto poteri miracolosi dei Siddha sono sotto il controllo di Dio come se fossero nel palmo della Sua mano.

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

O' Nanak, dovremmo sempre dedicarci a un Maestro così meraviglioso e dire: O Dio, non c'è fine alla Tua creazione. ||4||1||

ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੪ ਸੇ ਪੁਰਖੁ

Raag Aasaa, quarto Guru, So Purakh:

ੴ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥

Un Dio eterno, realizzato dalla grazia del vero Guru:

ਸੇ ਪੁਰਖੁ ਨਿਰੰਜਨੁ ਹਰਿ ਪੁਰਖੁ ਨਿਰੰਜਨੁ ਹਰਿ ਅਗਮਾ ਅਗਮ ਅਪਾਰਾ ॥

Il fatto che Dio onnipervadente sia immacolato (libero dall'influenza degli attaccamenti mondani), è incomprensibile, inaccessibile e senza limiti.

ਸਭਿ ਧਿਆਵਹਿ ਸਭਿ ਧਿਆਵਹਿ ਤੁਧੁ ਜੀ ਹਰਿ ਸਚੇ ਸਿਰਜਣਹਾਰਾ ॥

O eterno Creatore, tutti ti ricordano con amorevole devozione.

ਸਭਿ ਜੀਅ ਤੁਮਾਰੇ ਜੀ ਤੂੰ ਜੀਆ ਕਾ ਦਾਤਾਰਾ ॥

O Dio, tutti gli esseri viventi ti appartengono e tu sei il loro benefattore.

ਹਰਿ ਧਿਆਵਹੁ ਸੰਤਹੁ ਜੀ ਸਭਿ ਦੁਖ ਵਿਸਾਰਣਹਾਰਾ ॥

O cari santi, ricordate sempre con amore Dio, il distruttore di tutti i dolori.

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

O' Nanak, Dio stesso è il Padrone e Lui stesso il servo; (senza di Lui) che esistenza possono avere i poveri esseri viventi?

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

O Dio, Tu pervadi tutti i cuori e solo Tu sei presente ovunque.

ਇਕਿ ਦਾਤੇ ਇਕਿ ਭੇਖਾਰੀ ਜੀ ਸਭਿ ਤੇਰੇ ਚੋਜ ਵਿਡਾਣਾ ॥

Alcuni sono donatori, altri sono mendicanti, tutto questo è il Tuo meraviglioso gioco!

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

Tu stesso sei il Donatore e Tu stesso sei il beneficiario; oltre a Te, non conosco nessun altro come Te.

ਤੂੰ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ਬੇਅੰਤੁ ਬੇਅੰਤੁ ਜੀ ਤੇਰੇ ਕਿਆ ਗੁਣ ਆਖਿ ਵਖਾਣਾ ॥

Tu sei il Dio Supremo, Illimitato e Infinito; di quali tue virtù posso parlare e descrivere?

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

Oh Dio, Nanak è dedicata a coloro che si ricordano di Te e meditano amorevolmente su di Te.

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

O Dio, coloro che ti ricordano sempre con amore e devozione, vivono in pace.

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

Coloro che si ricordavano amorevolmente di Dio si sono liberati dai vincoli del materialismo e dalla paura della morte.

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

Coloro che ricordano sempre il Dio senza paura con adorazione, Egli sradica tutte le loro paure.

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

Coloro che ricordano sempre Dio con amorevole devozione, alla fine si fondono in Lui.

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

Davvero benedetti e fortunati sono coloro che hanno ricordato Dio con amorevole devozione; Nanak è dedicata a loro.

ਤੇਰੀ ਭਗਤਿ ਤੇਰੀ ਭਗਤਿ ਭੰਡਾਰ ਜੀ ਭਰੇ ਬਿਅੰਤ ਬੇਅੰਤਾ ॥

O Dio, gli infiniti tesori della Tua adorazione devozionale traboccano.

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

O Dio, innumerevoli sono i Tuoi devoti che Ti lodano in miriadi di modi.

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

Oh Dio! innumerevoli persone adorano, recitano il Tuo Nome e praticano penitenze.

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

I vostri innumerevoli devoti leggono varie Smrite e Shastra (libri religiosi) ed eseguono i sei tipi di rituali e cerimonie religiose prescritti.

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

O Nanak, beati solo i devoti che sono graditi al mio Dio.

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

O Dio, Tu sei l'essere supremo primordiale, onnipervadente e illimitato creatore dell'universo; nessuno è grande come Te.

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

Epoca dopo epoca Tu sei lo stesso, per sempre Tu stesso sei lo stesso unico ed eterno Creatore.

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

Oh Dio! tutto ciò che Ti piace si realizza e solo quello che fai Tu stesso accade.

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

Oh Dio! Tu stesso hai creato l'intero universo e, dopo averlo fatto, sei tu che lo distruggi.

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

Il devoto Nanak canta le lodi del caro Creatore, che conosce tutto.

ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੪ ॥

Raag Aasaa, quarto Guru:

ਤੂੰ ਕਰਤਾ ਸਚਿਆਰੁ ਮੈਡਾ ਸਾਂਈ ॥

O Dio, Tu sei l'eterno Creatore e il mio Maestro.

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

Accadrà solo ciò che Ti piace, e io ricevo ciò che Tu mi dai.

ਸਭ ਤੇਰੀ ਤੂੰ ਸਭਨੀ ਧਿਆਇਆ ॥

O Dio, l'intero universo è una Tua creazione e tutti meditano su di Te (tutti vivono sotto il Tuo comando).

ਜਿਸ ਨੇ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਹਿ ਤਿਨਿ ਨਾਮ ਰਤਨੁ ਪਾਇਆ ॥

Colui al quale Tu concedi misericordia, realizza il prezioso Naam.

ਗੁਰਮੁਖਿ ਲਾਧਾ ਮਨਮੁਖਿ ਗਵਾਇਆ ॥

Il seguace del Guru realizzò il volere di Dio e chi era ostinato perse l'opportunità di realizzarlo.

ਤੁਧੁ ਆਪਿ ਵਿਛੋੜਿਆ ਆਪਿ ਮਿਲਾਇਆ ॥੧॥

O Dio, Tu stesso separi alcuni da Te e Tu stesso unisci alcuni a Te secondo le loro azioni.

ਤੂੰ ਦਰੀਆਉ ਸਭ ਤੁਝ ਹੀ ਮਾਹਿ ॥

O Dio, Tu sei il fiume della vita e tutte le creature sono semplici onde in quel fiume.

ਤੁਝ ਬਿਨੁ ਦੁਜਾ ਕੇਈ ਨਾਹਿ ॥

O Dio, oltre a Te, non c'è nessuno

ਜੀਅ ਜੰਤ ਸਭਿ ਤੇਰਾ ਖੇਲੁ ॥

Tutti gli esseri viventi fanno parte della Tua meravigliosa opera,

ਵਿਜੇਗਿ ਮਿਲਿ ਵਿਛੁੜਿਆ ਸੰਜੇਗੀ ਮੇਲੁ ॥੨॥

chi era destinato a essere separato rimane separato (da Te) e gli altri sono uniti secondo la Tua volontà.

ਜਿਸ ਨੇ ਤੂ ਜਾਣਾਇਹਿ ਸੇਈ ਜਨੁ ਜਾਣੈ ॥

O Dio, colui che Tu ispiri a comprendere, solo lui comprende il giusto modo di vivere,

ਹਰਿ ਗੁਣ ਸਦ ਹੀ ਆਖਿ ਵਖਾਣੈ ॥

e canta sempre le Tue lodi e descrive sempre le Tue virtù agli altri.

ਜਿਨਿ ਹਰਿ ਸੇਵਿਆ ਤਿਨਿ ਸੁਖੁ ਪਾਇਆ ॥

Chi ha ricordato Dio con amorevole devozione ha ottenuto la pace interiore

ਸਹਜੇ ਹੀ ਹਰਿ ਨਾਮਿ ਸਮਾਇਆ ॥੩॥

e si fonde nel Tuo Nome in uno stato di equilibrio spirituale.

ਤੂ ਆਪੇ ਕਰਤਾ ਤੇਰਾ ਕੀਆ ਸਭੁ ਹੋਇ ॥

Dio, tu stesso sei il Creatore. Tutto ciò che accade è per tua opera.

ਤੁਧੁ ਬਿਨੁ ਦੂਜਾ ਅਵਰੁ ਨ ਕੋਇ ॥

Non c'è altro che Te.

ਤੂ ਕਰਿ ਕਰਿ ਵੇਖਹਿ ਜਾਣਹਿ ਸੋਇ ॥

Dio, hai creato l'intero universo, veglia su di esso e comprendilo. Sei consapevole dei bisogni di tutti.

ਜਨ ਨਾਨਕ ਗੁਰਮੁਖਿ ਪਰਗਟੁ ਹੋਇ ॥੪॥੨॥

Nanak dice: Dio è rivelato in coloro che vivono secondo gli insegnamenti del Guru.

ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੧ ॥

Raag Aasaa, dal Primo Guru: (Asa raga significa letteralmente la melodia della speranza)

ਤਿਤੁ ਸਰਵਰੜੈ ਭਈਲੇ ਨਿਵਾਸਾ ਪਾਣੀ ਪਾਵਕੁ ਤਿਨਹਿ ਕੀਆ ॥

Noi esseri umani dimoriamo nella palude del mondo. Invece dell'acqua, Dio ha riempito questa palude con il fuoco dei desideri per i beni terreni.

ਪੰਕਜੁ ਮੇਹ ਪਗੁ ਨਹੀ ਚਾਲੈ ਹਮ ਦੇਖਾ ਤਹ ਡੁਬੀਅਲੇ ॥੧॥

In questa palude le persone sono bloccate nel fango denso degli attaccamenti emotivi e vi stanno annegando (incapaci di fare qualsiasi sforzo per il progresso spirituale).

ਮਨ ਏਕੁ ਨ ਚੇਤਸਿ ਮੂੜ ਮਨਾ ॥

O' la mia mente stolta, tu non ricordi l'Unico Dio Onnipotente.

ਹਰਿ ਬਿਸਰਤ ਤੇਰੇ ਗੁਣ ਗਲਿਆ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

Mentre continuate a dimenticare Dio, le vostre virtù si stanno estinguendo.

ਨਾ ਹਉ ਜਤੀ ਸਤੀ ਨਹੀ ਪੜਿਆ ਮੂਰਖ ਮੁਗਧਾ ਜਨਮੁ ਭਇਆ ॥

O' Dio, io non sono né uno yogi (meditatore), né un santo, e non sono nemmeno istruito e ho vissuto come un pazzo ignorante. (incapace di salvarmi da vizi pericolosi)

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

Nanak prega: O'Dio, tienimi nel rifugio dei seguaci di quei Guru che non ti hanno mai abbandonato.

ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੫ ॥

Raag Aasaa, dal quinto guru:(Asa raga significa letteralmente la melodia della speranza)

ਭਈ ਪਰਾਪਤਿ ਮਾਨੁਖ ਦੇਹੁਰੀਆ ॥

Questo corpo umano vi è stato dato.

ਗੋਬਿੰਦ ਮਿਲਣ ਕੀ ਇਹ ਤੇਰੀ ਬਰੀਆ ॥

Questa è la tua occasione per incontrare il Signore dell'Universo e fondersi con lui.

ਅਵਰਿ ਕਾਜ ਤੇਰੈ ਕਿਤੈ ਨ ਕਾਮ ॥

Tutti gli altri compiti (acquisire ricchezza e potere mondani) non sono di alcun beneficio per voi.

ਮਿਲੁ ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਭਜੁ ਕੇਵਲ ਨਾਮ ॥੧॥

Pertanto, unisciti alla sacra congregazione e medita solo sul nome di Dio con amore e devozione.

ਸਰੰਜਾਮਿ ਲਾਗੁ ਭਵਜਲ ਤਰਨ ਕੈ ॥

Fate ogni sforzo per attraversare questo terrificante mondo-oceano di vizi.

ਜਨਮੁ ਬ੍ਰਿਥਾ ਜਾਤ ਰੰਗਿ ਮਾਇਆ ਕੈ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

Altrimenti spredate inutilmente questa vita nell'amore delle ricchezze e dei poteri mondani.

ਜਪੁ ਤਪੁ ਸੰਜਮੁ ਧਰਮੁ ਨ ਕਮਾਇਆ ॥

Non ho praticato la meditazione, l'autodisciplina, l'autocontrollo o la vita giusta.

ਸੇਵਾ ਸਾਧ ਨ ਜਾਨਿਆ ਹਰਿ ਰਾਇਆ ॥

Né ho seguito gli insegnamenti del Guru, né ho ricordato Dio.

ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਹਮ ਨੀਚ ਕਰੰਮਾ ॥

Nanak dice: O' Dio, noi (esseri umani) siamo creature di azioni umili

ਸਰਣਿ ਪਰੇ ਕੀ ਰਾਖਹੁ ਸਰਮਾ ॥੨॥੪॥

O Dio, siamo giunti al Tuo Santuario; ti prego, conserva il mio onore!

ਸੋਹਿਲਾ ਰਾਗੁ ਗਉੜੀ ਦੀਪਕੀ ਮਹਲਾ ੧

Sohilaa ~ La canzone di lode. Raag Gauree Deepakee, primo Mehl:
(Raag Gauri Deepki fa parte della collezione di Raag Gauri Shabads in Sri Guru Granth Sahib Ji)

ੴ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥

Un Dio Creatore Universale. Realizzato dalla Grazia del Vero Guru.

ਜੈ ਘਰਿ ਕੀਰਤਿ ਆਖੀਐ ਕਰਤੇ ਕਾ ਹੋਇ ਬੀਚਾਰੇ ॥

In quella santa congregazione, dove si recitano le lodi di Dio e si contemplano le Sue virtù,

ਤਿਤੁ ਘਰਿ ਗਾਵਹੁ ਸੋਹਿਲਾ ਸਿਵਰਿਹੁ ਸਿਰਜਣਹਾਰੇ ॥੧॥

O' la mia anima, anche tu vai in quella santa riunione e canti Sohila (il canto delle Sue lodi) e mediti sul Creatore con amore e devozione.

ਤੁਮ ਗਾਵਹੁ ਮੇਰੇ ਨਿਰਭਉ ਕਾ ਸੋਹਿਲਾ ॥

Miei cari amici, cantate Sohila (canto delle Sue lodi) del mio Dio senza paura.

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

Mi dedico a quel canto delle lodi di Dio che porta la pace eterna.

ਨਿਤ ਨਿਤ ਜੀਅੜੇ ਸਮਾਲੀਅਨਿ ਦੇਖੈਗਾ ਦੇਵਣਹਾਰੁ ॥

Il grande benefattore Dio, che si prende cura della Sua creazione giorno dopo giorno, si prenderà cura anche dei vostri bisogni.

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

O mortali, quando non riesci nemmeno a valutare il valore dei Doni di Dio ; allora come puoi valutare il valore di quel Benefattore? Egli è infinito.

ਸੰਬਤਿ ਸਾਹਾ ਲਿਖਿਆ ਮਿਲਿ ਕਰਿ ਪਾਵਹੁ ਤੇਲੁ ॥

Il tempo della mia partenza da questo mondo è predeterminato. O miei amici, vestitemi per la partenza a casa del mio Maestro.

ਦੇਹੁ ਸਜਣ ਅਸੀਸੜੀਆ ਜਿਉ ਹੋਵੈ ਸਾਹਿਬ ਸਿਉ ਮੇਲੁ ॥੩॥

O' miei amici, per favore datemi le vostre benedizioni, affinché io possa fondermi con il mio maestro Dio.

ਘਰਿ ਘਰਿ ਏਹੋ ਪਾਹੁਚਾ ਸਦੜੇ ਨਿਤ ਪਵੰਨਿ ॥

Gli inviti sulla data e l'ora di partenza da questo mondo vengono consegnati a casa dopo casa, e ogni giorno le persone vengono chiamate.

ਸਦਣਹਾਰਾ ਸਿਮਰੀਐ ਨਾਨਕ ਸੇ ਦਿਹ ਆਵੰਨਿ ॥੪॥੧॥

O' Nanak, dobbiamo ricordare amorevolmente Dio, colui che ci evoca, perchè il giorno della nostra morte è vicino.

ਰਾਗੁ ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੧ ॥

Raag Aasaa, dal Primo Guru:(Asa raga significa letteralmente la melodia della speranza)

ਛਿਅ ਘਰ ਛਿਅ ਗੁਰ ਛਿਅ ਉਪਦੇਸ ॥

Ci sono sei Shastra o scritture, e sei sono i loro autori o guru, con sei insieme di insegnamenti.

ਗੁਰੁ ਗੁਰੁ ਏਕੋ ਵੇਸ ਅਨੇਕ ॥੧॥

Ma il Guru supremo di tutti è Dio stesso in innumerevoli forme.

ਬਾਬਾ ਜੈ ਘਰਿ ਕਰਤੇ ਕੀਰਤਿ ਹੋਇ ॥

O' Baba, rimani in quel luogo o in quella santa congregazione dove si cantano le Lodi del Creatore,

ਸੇ ਘਰੁ ਰਾਖੁ ਵਡਾਈ ਤੇਇ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

e mantenete la compagnia di quelle persone che amano Dio. In questo modo riceverete onore nella corte di Dio.

ਵਿਸੁਏ ਚਸਿਆ ਘੜੀਆ ਪਹਰਾ ਥਿਤੀ ਵਾਰੀ ਮਾਹੁ ਹੋਆ ॥

ci sono molti secondi, minuti, ore, giorni, settimane e mesi,

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

e ci sono varie stagioni in un anno. Ma tutte provengono da una fonte, che è l'unico sole. O' Nanak, allo stesso modo ci sono innumerevoli manifestazioni del Creatore, ma Egli è solo Uno.

ਰਾਗੁ ਧਨਾਸਰੀ ਮਹਲਾ ੧ ॥

Raag Dhanasari, primo guru:

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

O' Dio, tutta la creazione sta eseguendo il Tuo Aarti (adorazione), il cielo è come un piatto in cui il Sole e la Luna sono come due lampade, e gli ammassi di stelle sono come perle tempestate.

ਧੂਧੁ ਮਲਆਨਲੇ ਪਵਣੁ ਚਵਰੇ ਕਰੇ ਸਗਲ ਬਨਰਾਇ ਫੁਲੰਤ ਜੋਤੀ ॥੧॥

Il profumo del legno di sandalo nell'aria è l'incenso del tempio, e il vento è il ventaglio. Tutte le piante del mondo sono i fiori dell'altare in offerta a Te, o Luminoso Signore.

ਕੈਸੀ ਆਰਤੀ ਹੋਇ ॥ ਭਵ ਖੰਡਨਾ ਤੇਰੀ ਆਰਤੀ ॥

O' distruttore della paura (della nascita e della morte), che meraviglioso Aarti (adorazione) di te viene eseguito.

ਅਨਹਤਾ ਸਬਦ ਵਾਜੰਤ ਭੇਰੀ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

La melodia fluente della musica divina (il suono dei battiti del cuore di tutti gli esseri viventi) è come il suono dei tamburi suonati nel Tuo Aartee.

ਸਹਸ ਤਵ ਨੈਨ ਨਨ ਨੈਨ ਹਹਿ ਤੋਹਿ ਕਉ ਸਹਸ ਮੂਰਤਿ ਨਨਾ ਏਕ ਤੋਹੀ ॥

O Dio, Tu hai migliaia di occhi (perché Tu pervadi tutte le creature), eppure Tu non hai occhi tuoi (perché Tu sei informe). Hai migliaia di forme, eppure non hai nessuna forma Tua.

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

sahas pad bimal nan ayk pad ganDh bin sahas tav ganDh iv chalaṭ mohee. ||2||
Hai migliaia di Piedi immacolati (perché Tu pervadi tutte le creature), ma Tu non hai piedi (perché Tu sei informe). Hai migliaia di nasi, eppure non hai naso. Questo vostro gioco mi stupisce.

ਸਭ ਮਹਿ ਜੋਤਿ ਜੋਤਿ ਹੈ ਸੋਇ ॥

La luce o il potere che fluisce in ognuno proviene dalla stessa Luce Suprema (Dio).

ਤਿਸ ਦੈ ਚਾਨਣਿ ਸਭ ਮਹਿ ਚਾਨਣੁ ਹੋਇ ॥

La luce (potere del pensiero che illumina le menti, proviene dallo stesso Faro Eterno.

ਗੁਰ ਸਾਖੀ ਜੋਤਿ ਪਰਗਟੁ ਹੋਇ ॥

Ma questa comprensione è rivelata solo dagli insegnamenti del Guru (che la fonte della vita è la stessa in ognuno)

ਜੇ ਤਿਸੁ ਭਾਵੈ ਸੁ ਆਰਤੀ ਹੋਇ ॥੩॥

L. Pertanto, accettare ciò che piace a Dio è la Sua vera adorazione.

ਹਰਿ ਚਰਣ ਕਵਲ ਮਕਰੰਦ ਲੇਭਿਤ ਮਨੋ ਅਨਦਿਨੋ ਮੇਹਿ ਆਹੀ ਪਿਆਸਾ ॥

O Dio, il mio cuore anela al Tuo Nome Divino, ogni giorno ho sete del nettare del Tuo Nome, come un calabrone per il suo fiore di loto.

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

Nanak dice: O' Dio, desidero ardentemente il tuo nome come un usignolo brama una goccia di pioggia, per favore concedimi la tua grazia affinché io rimanga assorto nel tuo nome.

ਰਾਗੁ ਗਉੜੀ ਪੂਰਬੀ ਮਹਲਾ ੪ ॥

Raag Gauree Poorbee di Quarto Guru: (Raag Gauri Poorbi fa parte della collezione di Raag Gauri Shabads in Sri Guru Granth Sahib Ji.)

ਕਾਮਿ ਕਰੋਧਿ ਨਗਰੁ ਬਹੁ ਭਰਿਆ ਮਿਲਿ ਸਾਧੂ ਖੰਡਲ ਖੰਡਾ ਹੇ ॥

Questo corpo umano è pieno di vizi di rabbia e lussuria, questi vizi possono essere distrutti solo incontrando il vero Guru.

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

poorab likhat likhay gur paa-i-aa man har liv mandal mandaa hay. ||1||

Ma è solo attraverso il destino prestabilito che il Guru viene incontrato, i cui insegnamenti riempiono la mente di amore e devozione per Dio.

ਕਰਿ ਸਾਧੁ ਅੰਜੁਲੀ ਪੁਨੁ ਵਡਾ ਹੇ ॥

paga pegno al grande Guru con umiltà; questo è un atto di grande merito

ਕਰਿ ਡੰਡਉਤ ਪੁਨੁ ਵਡਾ ਹੇ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

Inchinati davanti a Lui; questa è davvero un'azione virtuosa.

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

I non credenti non apprezzano la gioia di ricordare Dio perché la spina dell'egoismo è radicata in loro.

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

Più i non credenti si comportano nella vita con l'ego, più soffrono, come camminare su un piede trafitto da una spina. Alla fine sopportano la tortura della morte.

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

(d'altra parte) le persone che amano Dio rimangono immersi nella Sua devozione amorevole e vengono liberate dal ciclo della nascita e della morte.

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

I devoti si rendono conto dell'indistruttibile, supremo Dio, e la loro fama si diffonde in tutte le regioni dell'universo.

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

O Dio, siamo poveri e miti, ma ancora Tuoi. Tu sei il più grande dei grandi, per favore proteggici da questi vizi.

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

Nanak dice: Il Nome di Dio è l'unico sostentamento e il vero sostegno, ed è solo attraverso Naam che sperimentiamo la pace celeste.

ਰਾਗੁ ਗਉੜੀ ਪੂਰਬੀ ਮਹਲਾ ੫ ॥

Raag Gauree Poorbee di Quinto Guru: (Raag Gauri Poorbi fa parte della collezione di Raag Gauri Shabads in Sri Guru Granth Sahib Ji.)

ਕਰਉ ਬੇਨੰਤੀ ਸੁਣਹੁ ਮੇਰੇ ਮੀਤਾ ਸੰਤ ਟਹਲ ਕੀ ਬੇਲਾ ॥

Ascoltate, amici miei, vi prego: ora è il momento di servire i Santi! questa vita umana è l'unica opportunità di seguire l'insegnamento del Guru (perché solo il Guru può benedirvi con Naam).

ਈਹਾ ਖਾਟਿ ਚਲਹੁ ਹਰਿ ਲਾਹਾ ਆਗੈ ਬਸਨੁ ਸੁਹੇਲਾ ॥੧॥

La vita umana è l'opportunità di guadagnare la ricchezza del Nome di Dio, in modo da essere a proprio agio nell'altro mondo (la corte di Dio).

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

Nella mia mente, ogni giorno e notte la vita che rimane diminuisce. Rendiamo questa vita un successo seguendo l'insegnamento del Guru (prima che sia troppo tardi).

ਇਹੁ ਸੰਸਾਰੁ ਬਿਕਾਰੁ ਸੰਸੇ ਮਹਿ ਤਰਿਓ ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ॥

Questo mondo è immerso nei vizi e nel cinismo, solo una persona divinamente saggia è in grado di nuotare attraverso l'oceano dei vizi del mondo.

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

Solo colui, che Dio risveglia dal sonno dei coinvolgimenti mondani e aiuta ad assaporare la gioia del Suo Nome, comprende questo mistero indescrivibile.

ਜਾ ਕਉ ਆਏ ਸੋਈ ਬਿਹਾਝਹੁ ਹਰਿ ਗੁਰ ਤੇ ਮਨਹਿ ਬਸੇਰਾ ॥

Acquistate solo ciò per cui siete venuti nel mondo, e attraverso il Guru, Il Signore dimorerà nella tua mente.

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

In questo modo, troverete pacificamente e spontaneamente Dio dentro di voi e non ci saranno più cicli di nascita e morte per voi.

ਅੰਤਰਜਾਮੀ ਪੁਰਖ ਬਿਧਾਤੇ ਸਰਧਾ ਮਨ ਕੀ ਪੂਰੇ ॥

O'tutto sapere, Creatore Supremo, per favore esaudisci questo desiderio della mia mente.

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

Affinché io possa servire (rimanere in compagnia di) i tuoi veri devoti senza ego, questa è l'unica felicità che il tuo servo Nanak chiede.

ਅਰਦਾਸ

Gebet

ਤੂ ਠਾਕੁਰੁ ਤੁਮ ਪਹਿ ਅਰਦਾਸਿ ॥ ਜੀਉ ਪਿੰਡੁ ਸਭੁ ਤੇਰੀ ਰਾਸਿ ॥

(Waheguru ji), Du bist unser Meister, wir (Menschen) können Dich nur bitten (für unsere Bedürfnisse), denn dieser Körper und diese Seele (die Du uns gegeben hast) sind Dein Segen.

ਤੁਮ ਮਾਤ ਪਿਤਾ ਹਮ ਬਾਰਿਕ ਤੇਰੇ ॥ ਤੁਮਰੀ ਕ੍ਰਿਪਾ ਮਹਿ ਸੂਖ ਘਨੇਰੇ ॥

Sie sind unsere Mutter und unser Vater (unser Schöpfer), wir sind Ihre Kinder. In deiner Gnade liegt viel Freude und Trost.

ਕੇਇ ਨ ਜਾਨੈ ਤੁਮਰਾ ਅੰਤੁ ॥ ਉਚੇ ਤੇ ਉਚਾ ਭਗਵੰਤੁ ॥

Niemand kennt das Ausmaß Deiner Schöpfung. O Gott, Du bist höher als der Höchste (es gibt keinen wie Dich).

ਸਗਲ ਸਮਗ੍ਰੀ ਤੁਮਰੈ ਸੂਤ੍ਰਿ ਧਾਰੀ ॥ ਤੁਮ ਤੇ ਹੋਇ ਸੁ ਆਗਿਆਕਾਰੀ ॥

Das ganze Universum funktioniert unter Deinem göttlichen Gesetz, aufgefädelt an einem Faden. Alles, was aus deiner Schöpfung hervorgegangen ist, steht unter deinem Kommando.

ਤੁਮਰੀ ਗਤਿ ਮਿਤਿ ਤੁਮ ਹੀ ਜਾਨੀ ॥ ਨਾਨਕ ਦਾਸ ਸਦਾ ਕੁਰਬਾਨੀ ॥

Nur du weißt, was du bist und wie großartig du bist. Nanak, Ihr Devotee, ist Ihnen für immer zu Dank verpflichtet.

ੴ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫ਼ਤਹਿ ॥

Gott ist einer. Aller Sieg kommt vom wundersamen Guru (Gott).

ਸ੍ਰੀ ਭਗੌਤੀ ਜੀ ਸਹਾਇ ।

Möge uns der geachtete Gott in Gestalt des Vernichters der Übeltäter helfen!

ਵਾਰ ਸ੍ਰੀ ਭਗੌਤੀ ਜੀ ਕੀ ਪਾਤਸ਼ਾਹੀ ੧੦॥

Ode des respektierten Gottes, rezitiert vom Zehnten-Guru.

ਪ੍ਰਿਥਮ ਭਗੌਤੀ ਸਿਮਰਿ ਕੈ ਗੁਰ ਨਾਨਕ ਲਈਂ ਧਿਆਇ ॥

Erinnere dich zuerst an Gott in Form des Zerstörers der Übeltäter; dann erinnere dich an Nanak. (verweile bei seinem spirituellen Beitrag)

ਫਿਰ ਅੰਗਦ ਗੁਰ ਤੇ ਅਮਰਦਾਸੁ ਰਾਮਦਾਸੈ ਹੋਈ ਸਹਾਇ ॥

Dann erinnere dich und meditiere über Guru Angad, Guru Amar Das und Guru Ram Das; mögen sie uns helfen! (verweile bei ihrem spirituellen Beitrag)

ਅਰਜਨ ਹਰਗੋਬਿੰਦ ਨੇ ਸਿਮਰੋ ਸ੍ਰੀ ਹਰਿਰਾਇ ॥

Erinnere dich und meditiere über Guru Arjan, Guru Hargobind und den respektierten Guru Har Rai. (verweile bei ihrem spirituellen Beitrag)

ਸ੍ਰੀ ਹਰਿਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਧਿਆਈਐ ਜਿਸ ਡਿਠੈ ਸਭਿ ਦੁਖ ਜਾਇ ॥

Erinnere dich und meditiere über Guru Arjan, Guru Hargobind und den respektierten Guru Har Rai. (verweile bei ihrem spirituellen Beitrag)

ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਸਿਮਰਿਐ ਘਰ ਨਉ ਨਿਧਿ ਆਵੈ ਧਾਇ ॥

Erinnere dich an Guru Tegh Bahadur und dann werden neun Quellen spirituellen Reichtums zu dir nach Hause eilen.

ਸਭ ਥਾਈ ਹੋਇ ਸਹਾਇ ॥

O Gott! Hilf uns überall, indem du uns den Weg zeigst.

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

Denken Sie an den respektierten zehnten Guru Gobind Singh (verweilen Sie bei seinem spirituellen Beitrag). O Gott! Hilf uns überall, indem du uns den Weg zeigst.

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

Meditieren Sie über das göttliche Licht der Zehn Könige, das im respektierten Guru Granth Sahib enthalten ist, wenden Sie Ihre Gedanken ihren göttlichen Lehren zu und genießen Sie den Anblick von Guru Granth Sahib. Jeder sagt Waheguru (Wunderbarer Gott)!

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

Denken Sie an die Taten der Fünf Geliebten, der Vier Söhne (von Guru Gobind Singh); die vierzig Märtyrer; der tapferen Sikhs mit unbeugsamer Entschlossenheit; von den Devotees, die in die Farbe von Naam getaucht sind; von denen, die in Naam versunken waren; von denen, die sich an Naam erinnerten und ihr Essen in Gesellschaft teilten; von denen, die freie Küchen angingen; von denen, die ihre Schwerter geschwungen haben (um die Wahrheit zu bewahren); von denen, die die Mängel anderer übersehen haben; All dies war rein und wahrhaft hingebungsvoll;jeder sagt Waheguru (Wunderbarer Gott)!

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! ਬੋਲੋ ਜੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ!

Denke und erinnere dich an den einzigartigen Dienst dieser tapferen Sikh-Männer und -Frauen, die ihre Köpfe opferten, aber ihre Sikh-Religion nicht aufgaben; Wer könnte von den Gelenken des Körpers in Stücke geschnitten werden; Wem wurde die Kopfhaut entfernt; Die wurden gebunden und auf Rädern gedreht und in Stücke gebrochen; Mit Sägen geschnitten; Die lebendig gehäutet wurden; Die sich selbst geopfert haben, um die Würde der Gurdwaras zu wahren; Die ihren Sikh-Glauben nicht aufgegeben haben; Die ihre Sikh-Religion bewahrten und ihre Haare bis zum letzten Atemzug ungeschnitten hielten;jeder sagt Waheguru (Wunderbarer Gott)!

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

Wenden Sie Ihre Gedanken allen Sitzen der Sikh-Religion und allen Gurdwaras zu; jeder sagt Waheguru (Wunderbarer Gott)!

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

Zuerst bitten alle respektierten Khalsa darum, über Deinen Namen zu meditieren; und als Ergebnis werden alle mit Frieden und Glück überschüttet.

**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!**

Möge Gott den Khalsa seinen Schutz und seine Barmherzigkeit gewähren, wo immer sie sind. Möge die Khalsa siegreich sein, indem sie das Wohlergehen und den Schutz der Gemeinschaft sicherstellt, möge Gott Seine Gnade über die Khalsa ausschütten, möge Er unser Beschützer gegen Tyrannei und Unterdrückung sein, möge die Khalsa siegreich sein, jeder sagt Waheguru (Wunderbarer Gott)!

**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!!!**

Schenke den Sikhs freundlicherweise die Gabe des Sikhismus, die Gabe langer Haare, die Gabe der Einhaltung der Sikh-Gesetze, die Gabe göttlichen Wissens, die Gabe des festen Glaubens, die Gabe des Glaubens und die größte Gabe von Naam. Oh Gott! Mögen die Chöre, das Herrenhaus und die Banner für immer stehen; möge die Wahrheit jemals triumphieren; absoluter Wahe Guru (Wunderbarer Gott)!

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

Mögen die Geister aller Sikhs demütig und ihre Weisheit erhaben bleiben; Oh Gott! Du bist der Beschützer der Weisheit.

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

O Wahrer Vater, Wahe Guru! Du bist der Ruhm der Sanftmütigen, die Stärke der Hilflosen, die Zuflucht der Obdachlosen, wir beten demütig in deiner Gegenwart.

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

Bitte verzeihe unsere Fehler und Unzulänglichkeiten beim Rezitieren des obigen Gebets. Bitte erfülle alle Objekte.

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

Bringe uns freundlicherweise dazu, diese wahren Devotees zu treffen, indem wir uns treffen, damit wir uns an Deinen Namen erinnern und über ihn meditieren können. Oh Gott! möge Dein Name (offenbart von Guru Nanak) immer aufsteigenden Geist bringen und möge alles nach Deinem Willen gedeihen.

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕਾ ਖ਼ਾਲਸਾ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫਤਹਿ

Die Khalsa gehört Gott; Jeder Sieg ist der Sieg Gottes.

Philosophie für die Reise

Die Philosophie des Sikhismus zeichnet sich durch Logik, Vollständigkeit und ihre „schnörkellose“ Herangehensweise an die spirituelle und materielle Welt aus. Ihre Theologie ist von Einfachheit geprägt. In der Sikh-Ethik gibt es keinen Konflikt zwischen der Pflicht des Einzelnen gegenüber sich selbst und der gegenüber der Gesellschaft (sangat).

Der Sikhismus ist die jüngste Weltreligion. Der Sikhismus wurde vor etwa 500 Jahren von Guru Nanak gegründet. Es betont den Glauben an ein Höchstes Wesen, das der Schöpfer des Universums ist. Es bietet einen einfachen geraden Weg zur ewigen Glückseligkeit und verbreitet eine Botschaft der Liebe und der universellen Brüderlichkeit. Der Sikhismus ist ein streng monotheistischer Glaube und erkennt Gott als den Einzigen an, der keinen zeitlichen oder räumlichen Beschränkungen unterliegt. Der Sikhismus glaubt, dass es nur einen Gott gibt, der der Schöpfer, Erhalter, Zerstörer ist und keine menschliche Form annimmt. Die Theorie von Avtarvad (Inkarnation) hat im Sikhismus keinen Platz. Sie misst Göttern und Göttinnen und anderen Gottheiten keinen Wert bei.

Im Sikhismus gehören Ethik und Religion zusammen. Man muss moralische Qualitäten einprägen und Tugenden im Alltag praktizieren, um einen Schritt in Richtung spiritueller Entwicklung zu machen. Eigenschaften wie Ehrlichkeit, Mitgefühl, Großzügigkeit, Geduld und Demut können nur durch Anstrengung und Ausdauer aufgebaut werden. Die Leben unserer großen Gurus sind eine Quelle der Inspiration in dieser Richtung.

Die Sikh-Religion lehrt, dass das Ziel des menschlichen Lebens darin besteht, den Kreislauf von Geburt und Tod zu durchbrechen und mit Gott zu verschmelzen. Dies kann erreicht werden, indem man den Lehren des Gurus folgt, über den Heiligen Namen (Naam) meditiert und Taten des Dienens und der Nächstenliebe ausführt.

Naam Marg betont die ständige Hingabe an die Erinnerung an Gott. Man muss die fünf Laster kontrollieren, nämlich Kam (Verlangen), Krodh (Wut),

Lobhe (Gier), Moah (weltliche Bindung) und Ahankar (Stolz), um Erlösung zu erlangen. Die Rituale und Routinepraktiken wie Fasten und Pilgern, Omen und Strenge werden in der Sikh-Religion abgelehnt. Man sollte den Lehren von Guru Granth Sahib folgen. Der Sikhismus betont Bhagti Marg oder den Weg der Hingabe. Es erkennt jedoch die Bedeutung von Gian Marg (Weg des Wissens) und Karam Marg (Weg des Handelns) an. Es legt großen Wert auf die Notwendigkeit, Gottes Gnade zu verdienen, um das spirituelle Ziel zu erreichen.

Der Sikhismus ist eine moderne, logische und praktische Religion. Sie glaubt, dass ein normales Familienleben (Grahast) kein Hindernis für die Erlösung darstellt. Zölibat oder Entsagung der Welt ist nicht notwendig, um Erlösung zu erlangen. Es ist möglich, inmitten weltlicher Übel und Versuchungen losgelöst zu leben. Ein Devotee muss in der Welt leben und dennoch seinen Kopf über die übliche Anspannung und den Aufruhr bewahren. Er muss ein gelehrter Soldat und ein Heiliger Gottes sein.

Der Sikhismus ist eine kosmopolitische und "säkulare Religion" und lehnt daher alle Unterscheidungen von Kaste, Glauben, Rasse oder Geschlecht ab. Sie glaubt, dass alle Menschen in den Augen Gottes gleich sind. Die Gurus betonten die Gleichheit von Männern und Frauen und wandten sich gegen die Praxis des Tötens weiblicher Kinder und Sati (Witwenverbrennung). Sie befürworteten auch aktiv die Wiederverheiratung von Witwen und lehnten das Purdah-System (Frauen, die Schleier tragen) ab. Um den Geist auf Ihn gerichtet zu halten, muss man über den heiligen Namen (Naam) meditieren und Taten des Dienstes und der Nächstenliebe vollbringen. Es wird als ehrenhaft angesehen, seinen täglichen Lebensunterhalt durch ehrliche Arbeit und Arbeit (kirat karna) zu verdienen und nicht durch Betteln oder den Einsatz unehrlicher Mittel. Vand Chhakna, das Teilen mit anderen ist auch eine soziale Verantwortung. Es wird erwartet, dass der Einzelne den Bedürftigen hilft. Auch Seva, Zivildienst, ist ein fester Bestandteil des Sikhismus. Ausdruck dieses Gemeinschaftsdienstes ist die kostenlose Gemeinschaftsküche (langar), die es in jedem Gurdwara gibt und die Menschen aller Religionen offen steht.

Die Sikh-Religion befürwortet Optimismus und Hoffnung. Sie akzeptiert die Ideologie des Pessimismus nicht.

Die Gurus glaubten, dass dieses Leben einen Zweck und ein Ziel hat. Es bietet eine Gelegenheit zur Selbstverwirklichung und Gottverwirklichung. Darüber hinaus sind die Menschen für ihr eigenes Handeln verantwortlich. Er kann keine Immunität von den Ergebnissen seiner Handlungen beanspruchen. Er muss daher bei dem, was er tut, sehr wachsam sein.

Sikh-Schrift, Guru Granth Sahib ist der ewige Guru. Dies ist die einzige Religion, die dem Heiligen Buch den Status eines religiösen Lehrers verliehen hat. In der Sikh-Religion ist kein Platz für einen lebenden menschlichen Guru (Dehdhari).

Rolle der Frau

Die Prinzipien des Sikhismus besagen, dass Frauen die gleichen Seelen wie Männer haben und das gleiche Recht haben, ihre Spiritualität zu kultivieren. Sie können religiöse Gemeinschaften leiten, am Akhand-Pfad (ständiges Singen von Schriften) teilnehmen, Kirtan (Gemeindegottesdienst von Hymnen) aufführen, als Granthis (Priester) arbeiten. Sie können an allen religiösen, kulturellen, sozialen und weltlichen Aktivitäten teilnehmen. Der Sikhismus war die erste große Weltreligion, die Frauen die gleichen Rechte einräumte. Guru Nanak predigte die Gleichberechtigung der Geschlechter, und die Gurus, die ihm nachfolgten, ermutigten Frauen, sich voll und ganz an allen Aktivitäten der Sikh-Verehrung und -Praxis zu beteiligen.

Guru Granth Sahib sagt:

„Frauen und Männer, alle von Gott geschaffen. All dies ist Gottes Spiel. Sag Nanak, dass deine ganze Schöpfung gut und heilig ist“ SGGGS Seite 304.

Die Geschichte der Sikhs hat die Rolle der Frauen aufgezeichnet, indem sie sie in Dienst, Hingabe, Opferbereitschaft und Tapferkeit als den Männern ebenbürtig darstellten. Viele Beispiele für die moralische Würde, den Dienst und die Selbstaufopferung von Frauen sind in der Sikh-Tradition verzeichnet.

Laut Sikhismus sind Männer und Frauen zwei Seiten derselben Medaille. Im System der Interdependenz wird der Mann aus der Frau und die Frau aus dem Samen des Mannes geboren. Laut Sikhismus kann sich ein Mann ohne eine Frau in seinem Leben nicht sicher und vollständig fühlen, und der Erfolg eines Mannes hängt mit der Liebe und Unterstützung der Frau zusammen, die ihr Leben mit ihm teilt, und umgekehrt.

Guru Nanak sagte: „[es] ist eine Frau, die das Rennen am Laufen hält“ und dass wir „Frauen nicht als angeklagt und verurteilt betrachten sollten, [wenn] Führer und Könige von Frauen geboren werden“. SGGGS Seite 473.

Erlösung:

Ein wichtiger Punkt, der angesprochen werden muss, ist, ob eine Religion Frauen für fähig hält, die Erlösung, die Verwirklichung Gottes oder das höchste spirituelle Reich zu erreichen.

Guru Granth Sahib sagt:

„In allen Wesen ist Gott allgegenwärtig und durchdringt alle männlichen und weiblichen Formen“ (Guru Granth Sahib, S. 605).

Aus der obigen Aussage des Guru Granth Sahib geht klar hervor, dass das Licht Gottes gleichermaßen auf beiden Geschlechtern ruht. Sowohl Männer als auch Frauen können daher gleichermaßen Erlösung erlangen, indem sie dem Guru gehorchen. In vielen Religionen wird eine Frau als Hindernis für die Spiritualität des Mannes angesehen, nicht jedoch im Sikhismus. Der Guru weist diese Vorstellung zurück. In *Current Thoughts on Sikhism* erklärt Alice Basarke:

„Der erste Guru machte die Frau dem Mann gleich ... Die Frau war kein Hindernis für den Mann, sondern eine Partnerin im Dienst Gottes und auf der Suche nach Erlösung.“

Die Heirat:

Guru Nanak empfahl Grhastha – das Leben eines Haushälters. Statt Zölibat und Entsagung waren Mann und Frau gleichberechtigte Partner und beiden wurde Treue auferlegt. In den heiligen Versen wird häusliches Glück als geschätztes Ideal dargestellt.

Gleicher Status:

Um den gleichen Status zwischen Männern und Frauen zu gewährleisten, machten die Gurus keinen Unterschied zwischen den Geschlechtern in Bezug auf Initiation, Unterweisung oder Teilnahme an Sangat- (heilige Gemeinschaft) und Pangat- (gemeinsames Essen) Aktivitäten. Laut Sarup Das Bhalla lehnten Mahima Prakash und Guru Amar Das die Verwendung des Schleiers durch Frauen ab. Er wies Frauen an, einige Kirchen zu beaufsichtigen, und predigte gegen die Praxis von Sati. Die Sikh-Geschichte verzeichnet die Namen mehrerer Frauen, wie Mata Gujri Mai Bhago, Mata Sundari, Rani Sahib Kaur, Rani Sada Kaur und Maharani Jind Kaur, die bei den Ereignissen ihrer Zeit eine wichtige Rolle spielten.

Ausbildung:

Bildung wird im Sikhismus als sehr wichtig angesehen. Es ist der Schlüssel zum Erfolg aller. Es ist ein Prozess der persönlichen Entwicklung und deshalb hat der 3. Guru viele Schulen gegründet

Guru Granth Sahib sagt:

„Alles göttliche Wissen und alle Kontemplation wird durch den Guru erlangt.“

SGGS, Seite 831

Bildung für alle ist von grundlegender Bedeutung, und jeder muss daran arbeiten, das Beste aus sich herauszuholen. 52 der vom 3. Guru ausgesandten Sikh-Missionare waren Frauen.

In Die Rolle und der Status von Sikh-Frauen, Dr. Mohinder Kaur Gil:

„Guru Amar Das war überzeugt, dass keine Lehre Wurzeln schlagen kann, wenn sie nicht von Frauen akzeptiert wird.“

Kleidungsbeschränkungen:

Abgesehen davon, dass Frauen keinen Schleier tragen müssen, macht der Sikhismus eine einfache, aber sehr wichtige Aussage über die Kleiderordnung. Dies gilt für alle Sikhs unabhängig vom Geschlecht. Der Guru Granth Sahib erklärt:

„Vermeiden Sie es, Kleidung zu tragen, die dem Körper Unbehagen bereitet und den Geist mit bösen Gedanken erfüllt.“ SGGs, S. 16

Selbstverteidigung von Frauen:

Von Sikh-Frauen wird erwartet, dass sie sich mit Kirpan (Schwert) und anderen Waffen verteidigen. Dies ist einzigartig für Frauen, weil zum ersten Mal in der Geschichte von Frauen erwartet wurde, dass sie sich verteidigen. Es wird nicht erwartet, dass sie zum physischen Schutz auf Männer angewiesen sind.

SGGS-Zitate:

„In der Erde und im Himmel sehe ich keine Sekunde. Unter allen Frauen und Männern scheint sein Licht.“ Sgg Seite 223.

Aus der Frau wird der Mann geboren; in der Frau wird der Mann empfangen; Er ist mit einer Frau verlobt und verheiratet. Die Frau wird seine Freundin; durch die Frau kommen die zukünftigen Generationen. Als seine Frau stirbt, sucht er eine andere Frau; er ist an die Frau gebunden. Warum sie also schlecht nennen? Aus ihr werden Könige geboren. Von einer Frau wird eine Frau geboren; ohne eine Frau gäbe es überhaupt niemanden. Guru Nanak, SGGs Seite 473

Bezüglich der Mitgift: „O mein Gott, gib mir deinen Namen als Hochzeitsgeschenk und Mitgift.“ Shri Guru Ram Das ji, Seite 78, Zeile 18 SGGs

Bedeutung des Turbans

Turban war schon immer ein untrennbarer Bestandteil eines Sikhs. Seit Guru Nanak, dem Gründer des Sikhismus, schmücken Sikhs den Turban. Ein Turban ist für einen Sikh viel mehr als eine Krone für einen König.

Dastar“ ist ein anderer Name für den Sikh-Turban, der sich auf „Segen des Gurus“ bezieht. Alle diese Wörter beziehen sich auf das Kleidungsstück, das sowohl von Männern als auch von Frauen getragen wird, um ihre ungeschorenen Haare zu bedecken. Es ist ein Kopfschmuck, der aus einem langen, schalartigen Stoffstück besteht, das um den Kopf getragen wird.

Obwohl es von Guru Gobind Singh als einer der fünf Ks oder fünf Glaubensartikel vorgeschrieben wurde, das Haar ungeschoren zu lassen, wird es seit der Entstehung von Sikhi im Jahr 1469 lange mit dem Sikhismus in Verbindung gebracht. Das Tragen eines Turbans ist für alle obligatorisch. Die überwiegende Mehrheit der Menschen, die in westlichen Ländern Turbane tragen, sind Sikhs.

Traditionell steht der Turban für Seriosität und war lange Zeit ein Gegenstand, der einst dem Adel vorbehalten war. In früheren Zeiten wurde der Turban in Indien nur von Männern mit hohem Status in der Gesellschaft getragen. Während der Mogulherrschaft in Indien durften nur Muslime einen Turban tragen. Allen Nicht-Muslimen war das Tragen eines Turban strengstens untersagt.

Guru Gobind Singh forderte trotz dieser Satzungen der Moguln alle seine Sikhs auf, den Turban zu tragen. Dies sollte in Anerkennung der hohen moralischen Standards getragen werden, die er für seine Khalsa-Anhänger aufgestellt hatte. Er wollte, dass sein Khalsa anders und entschlossen war, „sich vom Rest der Welt abzuheben“ und dem einzigartigen Weg zu folgen, der von den Sikh-Gurus vorgegeben worden war. So hat sich ein Sikh mit Turban immer von der Masse abgehoben, da der Guru beabsichtigte, dass seine „Saint-Soldiers“ leicht erkennbar sind.

Wenn ein Sikh-Mann oder eine Sikh-Frau einen Turban trägt, ist der Turban nicht mehr nur ein Stoffband, sondern wird zu einem integralen Bestandteil der Kleidung. Die Gründe für das Tragen eines Turbans können vielfältig sein, wie Souveränität, Hingabe, Selbstachtung, Mut, Frömmigkeit usw. Aber warum

die Sikhs ihn tragen, ist es hauptsächlich, ihre Liebe, ihren Gehorsam und ihren Respekt für den Gründer des Khalsa-Guru zu zeigen, Gobind Singh.

Der Turban ist das Geschenk unseres Gurus an uns. So krönen wir uns selbst als die Singhs und Kaur, die auf dem Thron der Hingabe an unser eigenes höheres Bewusstsein sitzen. Für Männer und Frauen gleichermaßen vermittelt diese projektive Identität Königtum, Anmut und Einzigartigkeit. Es ist ein Signal für andere, dass wir im Bild der Unendlichkeit leben und uns dem Dienst an allen verschrieben haben. Der Turban repräsentiert nichts als vollkommene Hingabe. Wenn Sie sich entscheiden, sich durch das Binden Ihres Turbans abzuheben, treten Sie furchtlos als eine Person unter sechs Milliarden Menschen auf. Es ist eine herausragende Tat.

Demut ist die Schlüsselesenz auf Ihrer Reise

Demut ist ein wichtiger Aspekt des Sikhismus. Sikhs müssen sich immer in Demut vor Gott beugen. Demut oder „Nimrata“ in Punjabi sind eng verwandte Wörter. Nimrata ist eine Tugend, die in Gurbani energisch gefördert wird. Die Übersetzung dieses Punjabi-Wortes ist „Demut“, „Wohlwollen“ oder „Demut“.

Dies ist eine wichtige Eigenschaft, die alle Menschen kultivieren müssen und die zu jeder Zeit ein wesentlicher Bestandteil einer Sikh-Mentalität ist. Die anderen vier Qualitäten im Sikh-Arsenal sind:

Wahrheit (Sa), Zufriedenheit (Santokh), Mitgefühl (Daya) und Liebe (pyar). Diese fünf Eigenschaften sind für einen Sikh wesentlich und es ist seine Pflicht, Gurbani zu meditieren und zu rezitieren, um diese Tugenden zu vermitteln und sie zu einem Teil seiner Persönlichkeit zu machen.

Was Gurbani uns sagt:

„Die Frucht der Demut ist intuitiver Frieden und Freude. In Demut sollte man weiterhin über Gott, den Schatz der Exzellenz, meditieren. Wer barmherzig gesegnet ist, bleibt von Demut erfüllt.

Guru Nanak, Erster Guru des Sikhismus:

„Höre und glaube mit Liebe und Demut in deinem Geist, reinige dich mit Naam, am heiligen Schrein tief im Inneren.“ - SGGs Seite 4

„Mach Zufriedenheit zu deinen Ohrringen, Demut zu deiner Bettelschale und Meditation zu der Asche, die du auf deinen Körper legst.“ – SGGs Seite 6

Eine Reise zur Spiritualität

Guru Granth Sahib ist ein ewig lebender Guru, eine poetische Komposition aus Sikh-Gurus, hinduistischen und muslimischen Heiligen. Die Zusammenstellung ist ein Geschenk Gottes durch sie an die ganze Menschheit.

Die Vision im Guru Granth Sahib ist eine Gesellschaft, die auf göttlicher Gerechtigkeit ohne Unterdrückung jeglicher Art basiert. Während der Granth die Schriften des Hinduismus und des Islam anerkennt und respektiert, impliziert er keine moralische Versöhnung mit einer dieser Religionen. Nel Guru Granth Sahib le donne sono molto rispettate con ruoli uguali come uomini. Le donne hanno le stesse anime degli uomini e quindi possiedono un uguale diritto di coltivare la loro spiritualità con pari possibilità di raggiungere liberazione. Le possono partecipare a tutte le attività religiose, culturali, sociali e secolari, compresa la guida della congregazione religiosa.

Guru Granth Sahib-Frauen sind hoch angesehen und haben die gleiche Rolle wie Männer. Frauen haben die gleichen Seelen wie Männer und besitzen daher das gleiche Recht, ihre Spiritualität mit der gleichen Chance auf Befreiung zu kultivieren. Frauen können an allen religiösen, kulturellen, sozialen und säkularen Aktivitäten teilnehmen, einschließlich der Leitung religiöser Gemeinden. Der Sikhismus befürwortet Gleichheit, soziale Gerechtigkeit, Dienst an der Menschheit und Toleranz gegenüber anderen Religionen. Die wesentliche Botschaft des Sikhismus ist spirituelle Hingabe und Ehrfurcht vor Gott zu jeder Zeit, während die Ideale von Mitgefühl, Ehrlichkeit, Demut und Großzügigkeit im täglichen Leben praktiziert werden. Die drei Grundprinzipien der Sikh-Religion sind Meditation und Erinnerung an Gott, Arbeiten für ein ehrliches Leben und Teilen mit anderen. Congratulazioni per aver fatto uno sforzo per andare in questo viaggio spirituale per l'anima. La traduzione non può mai essere vicina all'originale, soprattutto quando Guru Granth Sahib è in poesia e l'uso di metafore rende il compito estremamente difficile. Nel messaggio divino, Indù e musulmani storie mitologiche sono spesso utilizzati (Pralhad, Harnakash, Laxmi, Brahma ecc) personaggi di devoti demoni e dei. Si prega non leggerli letteralmente, ma capire il loro messaggio di fondo. L'attenzione è sul fatto che Dio è uno, e avere l'unione con lui è la fine della vita umana.

Herzlichen Glückwunsch, dass Sie sich bemühen, diese spirituelle Reise für die Seele anzutreten. Die Übersetzung kann dem Original nie nahe kommen, besonders wenn der vollständige Guru Granth Sahib in Poesie vorliegt und die Verwendung von Metaphern die Aufgabe außerordentlich schwierig macht. In der göttlichen Botschaft werden hinduistische und muslimische mythologische Geschichten oft verwendet, Pralahad, Harnakash, laxmi, Brahma usw. Bitte lesen Sie sie nicht wörtlich, sondern verstehen Sie ihre zugrunde liegende Botschaft. Der Fokus liegt auf der Tatsache, dass Gott eins ist und die Vereinigung mit Ihm das Ziel des menschlichen Lebens ist. Diese Arbeit wurde über Jahre hinweg von mehreren Freiwilligen geleistet, um Ihnen die Göttliche Botschaft in Ihrer Sprache zu überbringen. Wenn Sie Fragen haben, senden Sie bitte eine E-Mail an walnut@gmail.com und wir würden uns freuen, Sie auf dieser Reise zu begleiten.