



Sodar Rehras Sahib

Jornada Para A Alma
tradução para português

Índice

1.	Sodar Rehras Sahib Português -----	1
2.	Oração-----	14
3.	Filosofia para a jornada-----	18
4.	Importância do turbante-----	21
5.	Papel das mulheres no Sikhismo-----	23
6.	Humildade é a essência da sua jornada-----	26



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

Então dar aquela porta, Raag Aasaa. Primeiro Guru:

ੴ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥

Um Deus eterno, realizado pela graça do verdadeiro Guru:

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

Ó Deus, quão magnífica é a Sua morada e quão incrível é aquela porta, de onde está a cuidar de toda a Sua criação.

ਵਾਜੇ ਤੇਰੇ ਨਾਦ ਅਨੇਕ ਅਸੰਖਾ ਕੇਤੇ ਤੇਰੇ ਵਾਵਣਹਾਰੇ ॥

Nesta maravilhosa criação Vossa, inúmeros músicos tocam inúmeros instrumentos musicais, produzindo um número infinito de melodias.

ਕੇਤੇ ਤੇਰੇ ਰਾਗ ਪਰੀ ਸਿਉ ਕਹੀਅਹਿ ਕੇਤੇ ਤੇਰੇ ਗਾਵਣਹਾਰੇ ॥

Inúmeros cantores estão a cantar muitos compassos musicais junto com os seus consortes.

ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੇ ਪਵਣੁ ਪਾਣੀ ਬੈਸੰਤਰੁ ਗਾਵੈ ਰਾਜਾ ਧਰਮੁ ਦੁਆਰੇ ॥

O vento, a água e o fogo, à sua maneira, estão a cantar sobre Si; até mesmo o Dharamraj, o juiz das nossas ações, está a cantar os Seus louvores à Sua porta.

ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੇ ਚਿਤੁ ਗੁਪਤੁ ਲਿਖਿ ਜਾਣਨਿ ਲਿਖਿ ਲਿਖਿ ਧਰਮੁ ਬੀਚਾਰੇ ॥

Chitra e Gupta (anjos), que escrevem o relato dos feitos das pessoas e em cujos registros o dharamraj faz julgamentos, também estão a cantar.

ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੇ ਈਸਰੁ ਬ੍ਰਹਮਾ ਦੇਵੀ ਸੋਹਨਿ ਤੇਰੇ ਸਦਾ ਸਵਾਰੇ ॥

O deus Shiva, Brahma e a deusa que são embelezados por Si também estão a cantar os Seus louvores.

ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੇ ਇੰਦ੍ਰੁ ਇੰਦ੍ਰਾਸਣਿ ਬੈਠੇ ਦੇਵਤਿਆ ਦਰਿ ਨਾਲੇ ॥

O deus Indra sentado no seu trono com muitos outros anjos em pé à Sua porta estão a cantar os Seus louvores.

ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੇ ਸਿਧ ਸਮਾਧੀ ਅੰਦਰਿ ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੇ ਸਾਧ ਬੀਚਾਰੇ ॥

Inúmeros homens santos estão a louvá-Lo em meditação profunda, inúmeros santos admiram-No quando ficam absortos nos Seus pensamentos.

ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੇ ਜਤੀ ਸਤੀ ਸੰਤੋਖੀ ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੇ ਵੀਰ ਕਰਾਰੇ ॥

Ó Deus, os homens de disciplina, caridade, contentamento e bravos guerreiros estão todos a cantar os Seus louvores.

ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੇ ਪੰਡਿਤ ਪੜਨਿ ਰਖੀਸੁਰ ਜੁਗੁ ਜੁਗੁ ਵੇਦਾ ਨਾਲੇ ॥

Os panditas e os grandes sábios que lêem Vedas há muito tempo estão a cantar os Seus louvores.

ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੇ ਮੋਹਣੀਆ ਮਨੁ ਮੋਹਨਿ ਸੁਰਗੁ ਮਛੁ ਪਇਆਲੇ ॥

As lindas e fascinantes donzelas no céu, na terra e nas regiões inferiores estão a cantar os Seus louvores.

ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੇ ਰਤਨ ਉਪਾਏ ਤੇਰੇ ਅਠਸਠਿ ਤੀਰਥ ਨਾਲੇ ॥

As jóias preciosas criadas por Si, junto com todos os sessenta e oito lugares de peregrinação, estão a cantar os Seus louvores.

ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੇ ਜੋਧ ਮਹਾਬਲ ਸੂਰਾ ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੇ ਖਾਣੀ ਚਾਰੇ ॥

Os bravos e poderosos guerreiros e criaturas de todas as quatro fontes de vida estão a cantar-Lhe louvores.

ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੇ ਖੰਡ ਮੰਡਲ ਬ੍ਰਹਮੰਡਾ ਕਰਿ ਕਰਿ ਰਖੇ ਤੇਰੇ ਧਾਰੇ ॥

Todos os continentes, galáxias e sistemas solares em todo o universo, criados e apoiados por Si, estão a cantar sobre Si.

ਸੇਈ ਤੁਧਨੇ ਗਾਵਨਿ ਜੋ ਤੁਧੁ ਭਾਵਨਿ ਰਤੇ ਤੇਰੇ ਭਗਤ ਰਸਾਲੇ ॥

Somente aqueles que cantam os seus louvores são-Lhe agradáveis e são verdadeiramente devotados e imbuídos do Seu amor.

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

Muitos mais estão a cantar sobre a Sua grandeza, o que não vem à minha mente; como Nanak pode pensar em todos aqueles que cantam os Seus louvores?

ਸੇਈ ਸੇਈ ਸਦਾ ਸਚੁ ਸਾਹਿਬੁ ਸਾਚਾ ਸਾਚੀ ਨਾਈ ॥

Somente Deus está sempre a existir, o Deus-Mestre e a Sua glória são eternos.

ਹੈ ਭੀ ਹੋਸੀ ਜਾਇ ਨ ਜਾਸੀ ਰਚਨਾ ਜਿਨਿ ਰਚਾਈ ॥

Deus que criou este universo, está presente agora, também estará presente no futuro; nem Ele nasceu nem morrerá.

ਰੰਗੀ ਰੰਗੀ ਭਾਤੀ ਕਰਿ ਕਰਿ ਜਿਨਸੀ ਮਾਇਆ ਜਿਨਿ ਉਪਾਈ ॥

Deus que criou Maya, em várias cores, variedades e espécies.

ਕਰਿ ਕਰਿ ਦੇਖੈ ਕੀਤਾ ਆਪਣਾ ਜਿਉ ਤਿਸ ਦੀ ਵਡਿਆਈ ॥

Ele cria e depois cuida da Sua criação de acordo com a Sua vontade.

ਜੇ ਤਿਸੁ ਭਾਵੈ ਸੇਈ ਕਰਸੀ ਫਿਰਿ ਹੁਕਮੁ ਨ ਕਰਣਾ ਜਾਈ ॥

Ele faz o que lhe agrada e ninguém pode dar-lhe ordens.

ਸੇ ਪਾਤਿਸਾਹੁ ਸਾਹਾ ਪਤਿਸਾਹਿਬੁ ਨਾਨਕ ਰਹਣੁ ਰਜਾਈ ॥੧॥

O' Nanak, Deus é o imperador dos imperadores e viver de acordo com a Sua vontade é o melhor para todos.

ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੧ ॥

Raag Aasaa, Primeiro Guru:

ਸੁਣਿ ਵਡਾ ਆਖੈ ਸਭੁ ਕੇਇ ॥

Ó Deus, ao ouvir os outros, todos dizem: Você é ótimo.

ਕੇਵਡੁ ਵਡਾ ਡੀਠਾ ਹੋਇ ॥

Mas o quão bom você realmente é, só se pode dizer depois de visualizá-lo.

ਕੀਮਤਿ ਪਾਇ ਨ ਕਹਿਆ ਜਾਇ ॥

A Sua criação não pode ser estimada ou totalmente descrita.

ਕਹਣੈ ਵਾਲੇ ਤੇਰੇ ਰਹੇ ਸਮਾਇ ॥੧॥

Aqueles que tentam descrever, perderam a sua própria identidade e fundiram-se em Si.

ਵਡੇ ਮੇਰੇ ਸਾਹਿਬਾ ਗਹਿਰ ਗੰਭੀਰਾ ਗੁਣੀ ਗਹੀਰਾ ॥

Ó meu grande Mestre, Você é imensamente generoso e um oceano de virtudes.

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

Ninguém conhece a grandeza da Sua vastidão. ||1||Pausa||

ਸਭਿ ਸੁਰਤੀ ਮਿਲਿ ਸੁਰਤਿ ਕਮਾਈ ॥

Para estimar a sua grandeza, muitos contemplaram-No em uníssono com muitos outros,

ਸਭ ਕੀਮਤਿ ਮਿਲਿ ਕੀਮਤਿ ਪਾਈ ॥

e muitos (filósofos) tentaram estimar o Seu valor com a ajuda de muitos outros.

ਗਿਆਨੀ ਧਿਆਨੀ ਗੁਰ ਗੁਰਹਾਈ ॥

Os eruditos, os especialistas em meditação, os sábios e os mais velhos, todos tentaram descrever a Sua grandeza,

ਕਹਣੁ ਨ ਜਾਈ ਤੇਰੀ ਤਿਲੁ ਵਡਿਆਈ ॥੨॥

mas não conseguiram descrever nem um pingo da Sua Grandeza.

ਸਭਿ ਸਤ ਸਭਿ ਤਪ ਸਭਿ ਚੰਗਿਆਈਆ ॥

Todas as ações de caridade, todas as austeridades, todas as virtudes,

ਸਿਧਾ ਪੁਰਖਾ ਕੀਆ ਵਡਿਆਈਆ ॥

e toda a grandeza dos siddhas com poderes milagrosos,

ਤੁਧੁ ਵਿਣੁ ਸਿਧੀ ਕਿਨੈ ਨ ਪਾਈਆ ॥

sem a Sua graça, ninguém poderia alcançar nenhum destes poderes.

ਕਰਮਿ ਮਿਲੈ ਨਾਹੀ ਠਾਕਿ ਰਹਾਈਆ ॥੩॥

Eles alcançam estes poderes somente pela Sua graça, ninguém pode detê-los.

॥3॥

ਆਖਣ ਵਾਲਾ ਕਿਆ ਵੇਚਾਰਾ ॥

Ó Deus, como um ser humano indefeso pode descrever as Suas virtudes?

ਸਿਫਤੀ ਭਰੇ ਤੇਰੇ ਭੰਡਾਰਾ ॥

Os Seus tesouros estão cheios das Suas virtudes.

ਜਿਸੁ ਤੂ ਦੇਹਿ ਤਿਸੈ ਕਿਆ ਚਾਰਾ ॥

Quem você abençoa com estas virtudes, ninguém tem o poder de obstruir o seu caminho.

ਨਾਨਕ ਸਚੁ ਸਵਾਰਣਹਾਰਾ ॥੪॥੨॥

O' Nanak, o próprio Deus é o embelezador daquele afortunado.

ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੧ ॥

Raag Aasaa, Primeiro Guru:

ਆਖਾ ਜੀਵਾ ਵਿਸਰੈ ਮਰਿ ਜਾਉ ॥

Quando pronuncio o Seu Nome, sinto-me espiritualmente vivo, mas se eu O esqueço, sinto-me espiritualmente morto.

ਆਖਣਿ ਅਉਖਾ ਸਾਚਾ ਨਾਉ ॥

(Apesar de saber disso), proferir o Seu Nome parece muito difícil.

ਸਾਚੇ ਨਾਮ ਕੀ ਲਾਰੈ ਭੂਖ ॥

Quando alguém sente um forte desejo de se lembrar Dele com adoração,

ਉਤੁ ਭੂਖੈ ਖਾਇ ਚਲੀਅਹਿ ਦੁਖ ॥੧॥

então, ao satisfazer este anseio, todos os sofrimentos de uma pessoa terminam.

ਸੇ ਕਿਉ ਵਿਸਰੈ ਮੇਰੀ ਮਾਇ ॥

Oh minha mãe, por que alguém deveria abandonar este Deus?

ਸਾਚਾ ਸਾਹਿਬੁ ਸਾਚੈ ਨਾਇ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

que é o verdadeiro Mestre e cuja glória é eterna.

ਸਾਚੇ ਨਾਮ ਕੀ ਤਿਲੁ ਵਡਿਆਈ ॥

Tentando descrever até mesmo um pouco da grandeza do Deus eterno,

ਆਖਿ ਥਕੇ ਕੀਮਤਿ ਨਹੀ ਪਾਈ ॥

as pessoas estão cansadas, mas não conseguiram descrever isto.

ਜੇ ਸਭਿ ਮਿਲਿ ਕੈ ਆਖਣੁ ਪਾਹਿ ॥

Mesmo que todos se reunissem e falassem da Sua grandeza.

ਵਡਾ ਨ ਹੋਵੈ ਘਾਟਿ ਨ ਜਾਇ ॥੨॥

vadaa na hovai ghaat na jaa-ay. ||2|| Ele não se tornaria maior nem menor. ||2||

ਨਾ ਓਹੁ ਮਰੈ ਨ ਹੋਵੈ ਸੋਗੁ ॥

Deus não morre; não há razão para chorar.

ਦੇਦਾ ਰਹੈ ਨ ਚੁਕੈ ਭੋਗੁ ॥

Ele continua a doar, e as Suas recompensas nunca acabam.

ਗੁਣੁ ਏਹੋ ਹੋਰੁ ਨਾਹੀ ਕੋਇ ॥

A grande virtude é que não há outro como Ele.

ਨਾ ਕੋ ਹੋਆ ਨਾ ਕੋ ਹੋਇ ॥੩॥

Nunca existiu e nunca existirá (alguém como Ele). ||3||

ਜੇਵਡੁ ਆਪਿ ਤੇਵਡ ਤੇਰੀ ਦਾਤਿ ॥

(Ó Deus), Os Seus dons são tão grandes quanto você.

ਜਿਨਿ ਦਿਨੁ ਕਰਿ ਕੈ ਕੀਤੀ ਰਾਤਿ ॥

(Ó Deus), foi Você quem criou o dia e a noite também.

ਖਸਮੁ ਵਿਸਾਰਹਿ ਤੇ ਕਮਜਾਤਿ ॥

Aqueles que se esquecem deste Deus Mestre são miseráveis e desprezíveis.

ਨਾਨਕ ਨਾਵੈ ਬਾਝੁ ਸਨਾਤਿ ॥੪॥੩॥

O' Nanak, uma pessoa sem Naam (a lembrança de Deus) é um miserável pária.

ਰਾਗੁ ਗੁਜਰੀ ਮਹਲਾ ੪ ॥

Raag Gujari, quarto guru:

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

Ó devoto de Deus, o verdadeiro Guru, Ó Verdadeiro Ser Primordial, ofereço as minhas orações a Si, meu Guru.

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

Ó verdadeiro Guru, sou humilde e, como um verme humilde, vim buscar o seu refúgio, por favor, mostre piedade e ilumine-me com Naam. ||1||

ਮੇਰੇ ਮੀਤ ਗੁਰਦੇਵ ਮੇ ਕਉ ਰਾਮ ਨਾਮੁ ਪਰਗਾਸਿ ॥

Oh, meu amigo, o divino Guru, ilumine-me com o Nome de Deus.

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

O Naam recebido por meio dos ensinamentos do Guru pode continuar a ser o meu sopro de vida e cantar louvores a Deus pode tornar-se o caminho da minha vida. ||1||Pausa||

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

Muito afortunados são aqueles devotos de Deus que sempre têm o desejo de meditar no Nome de Deus.

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

Ao perceber o Nome de Deus, o seu desejo por desejos mundanos é saciado e, ao se juntarem à companhia de pessoas santas, as virtudes divinas manifestam-se nelas. ||2||

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

Aqueles que não receberam o elixir do Nome de Deus são infelizes e permanecem espiritualmente mortos.

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

Aqueles que não vieram ao abrigo e à congregação do verdadeiro Guru, maldita é a sua vida e amaldiçoada é a sua esperança de viver. ||3||

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

Estes devotos de Deus, que alcançaram a companhia do verdadeiro Guru, têm este destino predeterminado.

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

O' Nanak, abençoada é aquela sagrada congregação, onde se obtém o elixir do Nome de Deus e a mente é iluminada com Naam. ||4||1||

ਰਾਗੁ ਗੁਜਰੀ ਮਹਲਾ ੫ ॥

Raag Gujari, Quinto Guru:

ਕਾਹੇ ਰੇ ਮਨ ਚਿਤਵਹਿ ਉਦਮੁ ਜਾ ਆਹਰਿ ਹਰਿ ਜੀਉ ਪਰਿਆ ॥

Lembre-se, por que continua a preocupar-se com os esforços de sustento, dos quais Deus já está a cuidar?

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

Mesmo em rochas e pedras desoladas, Ele criou os seres vivos e já colocou a sua nutrição lá. ||1||

ਮੇਰੇ ਮਾਧਉ ਜੀ ਸਤਸੰਗਤਿ ਮਿਲੇ ਸੁ ਤਰਿਆ ॥

Ó meu querido Deus, quem se junta à congregação de pessoas santas é capaz de atravessar o oceano mundano de vícios.

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

Pela graça do Guru, ele atinge o estado espiritual mais elevado e recupera esta nova energia espiritual, como uma árvore seca tornando-se verde novamente. ||1||Pausa||

ਜਨਨਿ ਪਿਤਾ ਲੋਕ ਸੁਤ ਬਨਿਤਾ ਕੋਇ ਨ ਕਿਸ ਕੀ ਧਰਿਆ ॥

Na minha opinião, mãe, pai, amigos, filhos e cômjuge, ninguém é o apoio em quem pode confiar.

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

Na minha mente, Deus fornece o sustento para cada indivíduo, por que tem medo disto? ||2||

ਉਡੈ ਉਡਿ ਆਵੈ ਸੈ ਕੇਸਾ ਤਿਸੁ ਪਾਛੈ ਬਚਰੇ ਛਰਿਆ ॥

Os flamingos voam centenas de quilômetros deixando os seus filhotes para trás.

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

Diga-me, quem os alimenta e quem os ensina a se alimentarem sozinhos? O flamingo só continua a lembrar-se deles (e voa de volta para alimentá-los).

ਸਭ ਨਿਧਾਨ ਦਸ ਅਸਟ ਸਿਧਾਨ ਠਾਕੁਰ ਕਰ ਤਲ ਧਰਿਆ ॥

Todos os tesouros e os dezoito poderes milagrosos dos Siddhas estão sob o controlo de Deus, como se estivessem na palma da Sua mão.

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

Ó Nanak, devemos sempre dedicar-nos a um Mestre tão maravilhoso e dizer: Ó Deus, a Sua criação não tem fim. ||4||1||

ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੪ ਸੋ ਪੁਰਖੁ

Raag Aasaa, quarto Guru, So Purakh:

ੴ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥

Um Deus eterno, realizado pela graça do verdadeiro Guru:

ਸੋ ਪੁਰਖੁ ਨਿਰੰਜਨੁ ਹਰਿ ਪੁਰਖੁ ਨਿਰੰਜਨੁ ਹਰਿ ਅਗਮਾ ਅਗਮ ਅਪਾਰਾ ॥

Que tudo que permeia Deus é imaculado (livre da influência dos apegos mundanos), é incompreensível, inacessível e ilimitado.

ਸਭਿ ਧਿਆਵਹਿ ਸਭਿ ਧਿਆਵਹਿ ਤੁਧੁ ਜੀ ਹਰਿ ਸਚੇ ਸਿਰਜਣਹਾਰਾ ॥

Ó Criador eterno, todos se lembram de Si com amor e devoção.

ਸਭਿ ਜੀਅ ਤੁਮਾਰੇ ਜੀ ਤੂੰ ਜੀਆ ਕਾ ਦਾਤਾਰਾ ॥

Ó Deus, todos os seres vivos pertencem-Lhe e Você é o seu benfeitor.

ਹਰਿ ਧਿਆਵਹੁ ਸੰਤਹੁ ਜੀ ਸਭਿ ਦੂਖ ਵਿਸਾਰਣਹਾਰਾ ॥

Ó queridos santos, lembrem-se sempre com amor de Deus, o destruidor de todas as tristezas.

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

O' Nanak, o próprio Deus é o Mestre e Ele mesmo o servo; (sem Ele) que existência os pobres seres vivos podem ter?

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

Ó Deus, Você penetra em todos os corações e só Você está presente em todos os lugares.

ਇਕਿ ਦਾਤੇ ਇਕਿ ਭੇਖਾਰੀ ਜੀ ਸਭਿ ਤੇਰੇ ਚੇਜ ਵਿਡਾਣਾ ॥

Alguns são doadores, outros são mendigos, tudo isso é a Sua maravilhosa peça!

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

Você mesmo é o doador e você mesmo é o desfrutador; além de si, não conheço ninguém como você.

ਤੂੰ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ਬੇਅੰਤੁ ਬੇਅੰਤੁ ਜੀ ਤੇਰੇ ਕਿਆ ਗੁਣ ਆਖਿ ਵਖਾਣਾ ॥

Você é o Deus Supremo, Ilimitado e Infinito; de quais virtudes Suas posso falar e descrever?

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

Ó Deus, Nanak é dedicado àqueles que se lembram de Si e meditam com amor em Si.

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

Ó Deus, aqueles que sempre se lembram de Si com amor e devoção, vivem em paz.

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

Aqueles que se lembraram de Deus com amor se libertaram das amarras do materialismo e do medo da morte.

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

Aqueles que sempre se lembram do Deus Destemido com adoração, Ele erradica todos os seus medos.

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

Aqueles que sempre se lembram de Deus com amor e devoção acabam fundindo-se com Ele.

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

Realmente abençoados e afortunados são aqueles que se lembraram de Deus com amor e devoção; Nanak é dedicado a eles.

ਤੇਰੀ ਭਗਤਿ ਤੇਰੀ ਭਗਤਿ ਭੰਡਾਰ ਜੀ ਭਰੇ ਬਿਅੰਤ ਬੇਅੰਤਾ ॥

Ó Deus, tesouros infinitos da Sua adoração devocional estão a transbordar.

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

Ó Deus, incontáveis são os Seus devotos que O louvam de inúmeras formas.

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

Meu Deus! inúmeras pessoas realizam adoração, recitam o Seu Nome e praticam penitências.

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

Seus incontáveis devotos leem vários Smritis e Shastras (livros religiosos) e realizam os seis tipos prescritos de rituais e cerimónias religiosas.

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

Ó Nanak, abençoados são apenas aqueles devotos que agradam ao meu Deus.

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

Ó Deus, Você é o ser supremo primordial, criador omnipresente e ilimitado do universo; ninguém é tão grande quanto Você.

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

Era após era Você é o mesmo, para todo o sempre Você mesmo é o mesmo Criador eterno.

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

Meu Deus! O que quer que te agrade acontece e só isso acontece, o que tu mesmo fazes.

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

Meu Deus! Você mesmo criou o universo inteiro e, tendo feito isso, é você quem o destrói.

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

O devoto Nanak canta louvores ao querido Criador, que é o conhecedor de tudo.

ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੪ ॥

Raag Aasaa, quarto guru:

ਤੂੰ ਕਰਤਾ ਸਚਿਆਰੁ ਮੈਡਾ ਸਾਂਈ ॥

Ó Deus, Você é o Criador eterno e meu Mestre.

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

Só acontece o que Te agrada, e eu recebo o que Tu me dás.

ਸਭ ਤੇਰੀ ਤੂੰ ਸਭਨੀ ਧਿਆਇਆ ॥

Ó Deus, o universo inteiro é a Sua criação, e todos meditam em Si (todos vivem sob o Seu comando).

ਜਿਸ ਨੇ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਹਿ ਤਿਨਿ ਨਾਮ ਰਤਨੁ ਪਾਇਆ ॥

Aquele a quem concede misericórdia, realiza o precioso Naam.

ਗੁਰਮੁਖਿ ਲਾਧਾ ਮਨਮੁਖਿ ਗਵਾਇਆ ॥

O seguidor do Guru percebeu Deus e os obstinados perderam a oportunidade de realizá-Lo.

ਤੁਧੁ ਆਪਿ ਵਿਛੋੜਿਆ ਆਪਿ ਮਿਲਾਇਆ ॥੧॥

Ó Deus, você mesmo separa alguns de si mesmo e você mesmo une alguns a si de acordo com as suas ações.

ਤੂੰ ਦਰੀਆਉ ਸਭ ਤੁਝ ਹੀ ਮਾਹਿ ॥

Ó Deus, Você é o rio da vida e todas as criaturas são meras ondas neste rio.

ਤੁਝ ਬਿਨੁ ਦੂਜਾ ਕੋਈ ਨਾਹਿ ॥

Ó Deus, além de Si, não há ninguém como Você.

ਜੀਅ ਜੰਤ ਸਭਿ ਤੇਰਾ ਖੇਲੁ ॥

Todos os seres vivos fazem parte do Seu maravilhoso jogo,

ਵਿਜੋਗਿ ਮਿਲਿ ਵਿਛੋੜਿਆ ਸੰਜੋਗੀ ਮੇਲੁ ॥੨॥

quem foi destinado a ser separado permanece separado (de Si), e os outros estão unidos de acordo com a Sua vontade.

ਜਿਸ ਨੇ ਤੂ ਜਾਣਾਇਹਿ ਸੋਈ ਜਨੁ ਜਾਣੈ ॥

Ó Deus, aquele a quem Você inspira a entender, só ele entende o modo de vida justo,

ਹਰਿ ਗੁਣ ਸਦ ਹੀ ਆਖਿ ਵਖਾਣੈ ॥

e ele sempre canta os Seus louvores e descreve as Suas virtudes para os outros.

ਜਿਨਿ ਹਰਿ ਸੇਵਿਆ ਤਿਨਿ ਸੁਖੁ ਪਾਇਆ ॥

Aquele que se lembrou de Deus com amor e devoção obteve paz interior

ਸਹਜੇ ਹੀ ਹਰਿ ਨਾਮਿ ਸਮਾਇਆ ॥੩॥

e se funde em Seu Nome num estado de equilíbrio espiritual.

ਤੂ ਆਪੇ ਕਰਤਾ ਤੇਰਾ ਕੀਆ ਸਭੁ ਹੋਇ ॥

Meu Deus! Você mesmo é o Criador e tudo acontece pela Sua ação.

ਤੁਧੁ ਬਿਨੁ ਦੂਜਾ ਅਵਰੁ ਨ ਕੋਇ ॥

Além de você, não há ninguém como você.

ਤੂ ਕਰਿ ਕਰਿ ਵੇਖਹਿ ਜਾਣਹਿ ਸੋਇ ॥

Você cria o universo inteiro, cuida dele e está ciente das necessidades de todos.

ਜਨ ਨਾਨਕ ਗੁਰਮੁਖਿ ਪਰਗਟੁ ਹੋਇ ॥੪॥੨॥

O' Nanak, alguém que segue os ensinamentos do Guru, Deus manifesta-se dentro dele.

ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੧ ॥

Raag Aasaa, Primeiro Guru:

ਤਿਤੁ ਸਰਵਰੜੈ ਭਈਲੇ ਨਿਵਾਸਾ ਪਾਣੀ ਪਾਵਕੁ ਤਿਨਹਿ ਕੀਆ ॥

Vivemos neste mundo que é como uma piscina terrível, onde Deus colocou o fogo dos desejos mundanos em vez da água,

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

e presas nesta espessa lama de desejos mundanos, as pessoas não conseguem mover-se (em direção ao crescimento espiritual); vejo muitas pessoas a afogarem-se nela.

ਮਨ ਏਕੁ ਨ ਚੇਤਸਿ ਮੂੜ ਮਨਾ ॥

Oh, minha mente tola, você não se lembra de Deus.

ਹਰਿ ਬਿਸਰਤ ਤੇਰੇ ਗੁਣ ਗਲਿਆ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

À medida que você continua se esquecendo de Deus, as suas virtudes estão a desaparecer.

ਨਾ ਹਉ ਜਤੀ ਸਤੀ ਨਹੀ ਪੜਿਆ ਮੂਰਖ ਮੁਗਧਾ ਜਨਮੁ ਭਇਆ ॥

Ó Deus, nem sou celibatário, nem compassivo, nem estudioso; na verdade, durante toda a minha vida fui um idiota puro e ignorante.

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

Ó Deus, mantenha-me no abrigo daqueles que não se esqueceram de Si, reza Nanak.

ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੫ ॥

Raag Aasaa, Quinto Guru:

ਭਈ ਪਰਾਪਤਿ ਮਾਨੁਖ ਦੇਹੁਰੀਆ ॥

Você foi abençoado com um lindo corpo humano.

ਗੋਬਿੰਦ ਮਿਲਣ ਕੀ ਇਹ ਤੇਰੀ ਬਰੀਆ ॥

Esta é sua única oportunidade de se unir a Deus.

ਅਵਰਿ ਕਾਜ ਤੇਰੈ ਕਿਤੈ ਨ ਕਾਮ ॥

Outras ações mundanas não são úteis para realizar Deus,

ਮਿਲੁ ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਭਜੁ ਕੇਵਲ ਨਾਮ ॥੧॥

portanto, junte-se à sagrada congregação e lembre-se com amor do Nome de Deus.

ਸਰੰਜਾਮਿ ਲਾਗੁ ਭਵਜਲ ਤਰਨ ਕੈ ॥

Faça todos os esforços para cruzar este terrível oceano mundial de vícios,

ਜਨਮੁ ਬ੍ਰਿਥਾ ਜਾਤ ਰੰਗਿ ਮਾਇਆ ਕੈ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

caso contrário, a sua vida está a passar em vão no amor por Maya.

ਜਪੁ ਤਪੁ ਸੰਜਮੁ ਧਰਮੁ ਨ ਕਮਾਇਆ ॥

Não pratiquei meditação, penitência, autocontrole ou vida justa.

ਸੇਵਾ ਸਾਧ ਨ ਜਾਨਿਆ ਹਰਿ ਰਾਇਆ ॥

Ó Deus soberano, eu nem aprendi a seguir os ensinamentos do Guru.

ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਹਮ ਨੀਚ ਕਰੰਮਾ ॥

Nanak diz que até as minhas ações são desprezíveis;

ਸਰਣਿ ਪਰੇ ਕੀ ਰਾਖਹੁ ਸਰਮਾ ॥੨॥੪॥

mas eu vim para o seu refúgio, por favor, salve a minha honra.

ਅਰਦਾਸ

Oração

ੴ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫ਼ਤਹਿ ॥

Deus é um. Toda vitória é do Guru Maravilhoso (Deus).

ਸ੍ਰੀ ਭਗੌਤੀ ਜੀ ਸਹਾਇ।

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

ਵਾਰ ਸ੍ਰੀ ਭਗੌਤੀ ਜੀ ਕੀ ਪਾਤਸ਼ਾਹੀ ੧੦॥

Ode à respeitada espada recitada pelo Décimo Guru.

ਪ੍ਰਿਥਮ ਭਗੌਤੀ ਸਿਮਰਿ ਕੈ ਗੁਰ ਨਾਨਕ ਲਈਂ ਧਿਆਇ ॥

Primeiro lembre-se da espada (Deus na forma de Destruidor dos malfeitores); então lembre-se de Nanak (concentre-se em sua contribuição espiritual).

ਫਿਰ ਅੰਗਦ ਗੁਰ ਤੇ ਅਮਰਦਾਸੁ ਰਾਮਦਾਸੈ ਹੋਈਂ ਸਹਾਇ ॥

Então lembre-se e medite sobre Guru Angad, Guru Amar Das e Guru Ram Das; Que eles nos ajudem! (concentre-se em sua contribuição espiritual)

ਅਰਜਨ ਹਰਗੋਬਿੰਦ ਨੇ ਸਿਮਰੋ ਸ੍ਰੀ ਹਰਿਰਾਇ ॥

Lembre-se e medite sobre Guru Arjan, Guru Hargobind e Respeitado Guru Har Rai. (concentre-se em sua contribuição espiritual)

ਸ੍ਰੀ ਹਰਿਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਧਿਆਈਐ ਜਿਸ ਡਿਠੈ ਸਭਿ ਦੁਖ ਜਾਇ ॥

Lembre-se e medite sobre o respeitado Guru Har Krishan, ao vê-lo todas as dores desaparecem. (concentre-se em sua contribuição espiritual)

ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਸਿਮਰਿਐ ਘਰ ਨਉ ਨਿਧਿ ਆਵੈ ਧਾਇ ॥

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

ਸਭ ਥਾਂਈ ਹੋਇ ਸਹਾਇ ॥

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

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

Lembre-se do respeitado Décimo Guru Gobind Singh (concentre-se em sua contribuição espiritual). Oh Deus! gentilmente nos ajude em todos os lugares, mostrando-nos o caminho.

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

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

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

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

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

Pense e lembre-se do serviço único prestado por aqueles bravos homens e mulheres Sikh, que sacrificaram suas cabeças, mas não renunciaram à sua Religião Sikh; Que foram cortados em pedaços de cada uma das articulações do corpo; Quem teve o couro cabeludo removido; Que foram amarrados e girados sobre rodas e quebrados em pedaços; Que foram cortados com serras; Que foram esfolados vivos; Que se sacrificaram para manter a dignidade dos Gurdwaras; Que não abandonaram a sua fé Sikh; Que mantiveram sua religião Sikh e guardaram seus longos cabelos até o último suspiro; Utter Wahe Guru (Deus Maravilhoso)!

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕਾ ਖ਼ਾਲਸਾ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫਤਹਿ

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

Filosofia para a jornada

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

O Sikhismo é a religião mais jovem do mundo, fundada pelo Guru Nanak há cerca de 500 anos. Enfatiza a crença em Um Ser Supremo e no Criador (Waheguru) do universo. Oferece um caminho simples e direto para a felicidade eterna e espalha uma mensagem de amor e fraternidade universal. O Sikhismo é uma fé estritamente monoteísta e reconhece Deus como o Único que não está sujeito a limites de tempo ou espaço.

O Sikhismo acredita que existe apenas um Deus, que é o Criador, Sustentador, Destruidor e não assume a forma humana. A teoria da encarnação não tem lugar no Sikhismo. Não atribui nenhum valor a deuses, deusas e outras divindades.

No Sikhismo a ética e a religião andam juntas. É preciso inculcar qualidades morais e praticar virtudes na vida cotidiana para avançar em direção ao desenvolvimento espiritual. Qualidades como honestidade, compaixão, generosidade, paciência e humildade só podem ser construídas através de esforços e perseverança. A vida dos nossos Grandes Gurus é uma fonte de inspiração nessa direção.

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

Naam Marg enfatiza a devoção diária à lembrança de Deus. É preciso controlar os cinco sentimentos, a saber, Kam (desejo), Krodh (raiva), Loabh (ganância), Moh (apego mundano) e Ahankar (orgulho) para alcançar a salvação. Os rituais e práticas rotineiras como jejum e peregrinação, presságios e austeridades são rejeitados na religião Sikh. O objetivo da vida humana é fundir-se com Deus e isso é conseguido seguindo os ensinamentos do Guru Granth

Sahib. O Sikhismo enfatiza o Bhagti Marg ou o caminho da devoção. No entanto, reconhece a importância de Gian Marg (Caminho do Conhecimento) e Karam Marg (Caminho da Ação). Coloca maior ênfase na necessidade de ganhar a Graça de Deus para alcançar a meta espiritual.

O Sikhismo é uma religião moderna, lógica e prática. Acredita que a vida familiar normal (Grahast) não é uma barreira para a salvação. O celibato ou a renúncia ao mundo não são necessários para alcançar a salvação. É possível viver desapegado em meio aos males e às tentações do mundo. Um devoto deve viver no mundo e ainda assim manter a cabeça acima da tensão e da agitação habituais. Ele deve ser um soldado erudito e santo para Deus.

O Sikhismo é uma "religião secular" cosmopolita e, portanto, rejeita todas as distinções baseadas em casta, credo, raça ou sexo. Acredita que todos os seres humanos são iguais aos olhos de Deus. Os Gurus enfatizaram a igualdade das mulheres e rejeitaram o infanticídio feminino e a prática de Sati (queima de viúvas). Eles também propagaram ativamente o novo casamento das viúvas e rejeitaram o sistema purdah (mulheres usando véus). Para manter a mente focada Nele é preciso meditar no santo Nome (Naam) e realizar atos de serviço e caridade. É considerado honroso ganhar a vida através do trabalho honesto (Kirat Karna) e não da mendicância ou de meios desonestos. Vand Chhakna, compartilhar com outras pessoas, também é uma responsabilidade social. Espera-se que o indivíduo ajude os necessitados, por meio do Daswandh (10% de seus rendimentos). Seva, o serviço comunitário também é parte integrante do Sikhismo. A cozinha comunitária gratuita (langar) encontrada em todos os gurdwara e aberta a pessoas de todas as religiões é uma expressão deste serviço comunitário.

A religião Sikh defende otimismo e esperança. Não aceita a ideologia do pessimismo. Os Gurus acreditavam que esta vida tem um propósito e uma meta. Oferece uma oportunidade para a realização de si mesmo e de Deus. Além disso, o homem é responsável pelas suas próprias ações. Ele não pode reivindicar imunidade em relação aos resultados de suas ações. Ele deve, portanto, estar muito vigilante no que faz.

A Escritura Sikh, Guru Granth Sahib, é o Guru Eterno. Esta é a única religião que deu ao Livro Sagrado o status de preceptor religioso. Não há lugar para um Guru humano vivo (Dehdhari) na religião Sikh.

Importância do turbante

O turbante é e tem sido uma parte inseparável da vida de um Sikh. Por volta de 1500 d.C. e na época do Guru Nanak, o fundador do Sikhismo, os Sikhs adornavam o turbante.

O turbante ou "pagri", muitas vezes abreviado para "pag" ou "dastar", são palavras diferentes em vários dialetos para a mesma coisa. Todas estas palavras referem-se à vestimenta usada tanto por homens como por mulheres para cobrir a cabeça. É um cocar que consiste em um longo pedaço de pano semelhante a um lenço enrolado em volta da cabeça ou às vezes um "chapéu" interno ou patka. Tradicionalmente na Índia, o turbante era usado apenas por homens de alto status na sociedade; homens de status inferior ou de castas inferiores não podiam usar turbante. Embora a manutenção do cabelo não tosado tenha sido ordenada pelo Guru Gobind Singh como um dos Cinco K's ou cinco artigos de fé, há muito tempo está intimamente associada ao Sikhismo desde o início do Sikhi em 1469. O Sikhismo é a única religião do mundo em que o uso de turbante é obrigatório para todos os homens adultos. A grande maioria das pessoas que usam turbantes nos países ocidentais são Sikhs. O Sikh pagdi (também é chamado de dastaar, que é uma palavra mais respeitosa em Punjabi para o turbante).

Os Sikhs são famosos por seus muitos e distintos turbantes. Tradicionalmente, o turbante representa respeitabilidade e há muito tempo é um item reservado apenas à nobreza. Durante o domínio Mughal da Índia, apenas os muçulmanos foram autorizados a usar turbante. Todos os não-muçulmanos foram estritamente proibidos de usar pagri.

Guru Gobind Singh, desafiando esta violação por parte dos Mughals, pediu a todos os seus Sikhs que usassem o turbante. Este deveria ser usado em reconhecimento aos elevados padrões morais que ele traçou para seus seguidores Khalsa. Ele queria que seu Khalsa fosse diferente e estivesse determinado a "se destacar do resto do mundo" e a seguir o caminho único traçado pelos Gurus Sikh. Assim, um Sikh com turbante sempre se destacou da multidão, como pretendia o Guru; pois ele queria que seus 'Santos Soldados' não apenas fossem facilmente reconhecíveis, mas também facilmente encontrados. Quando um homem ou mulher Sikh veste um turbante, o turbante deixa de ser apenas uma faixa de pano; pois torna-se a mesma coisa com a cabeça do Sikh. O turbante, assim como os outros quatro artigos de fé usados pelos Sikhs, tem um imenso significado espiritual e temporal. Embora o simbolismo associado ao uso de turbante seja muitos - soberania, dedicação,

respeito próprio, coragem e piedade, mas!, a principal razão pela qual os Sikhs usam turbante é para mostrar - seu amor, obediência e respeito pelo fundador do Khalsa Guru Gobind Singh.

"O turbante é um presente do nosso Guru para nós. É como nos coroamos como Singhs e Kauras que se sentam no trono do compromisso com nossa própria consciência superior. Para homens e mulheres, esta identidade projetiva transmite realeza, graça e singularidade . É um sinal para os outros de que vivemos à imagem do Infinito e nos dedicamos a servir a todos. O turbante não representa nada, exceto compromisso total. Quando você escolhe se destacar amarrando seu turbante, você permanece destemidamente como um único pessoa que se destaca entre seis bilhões de pessoas. É um ato extraordinário."

Papel das mulheres no Sikhismo

Os princípios do Sikhismo afirmam que as mulheres têm as mesmas almas que os homens e possuem o mesmo direito de cultivar a sua espiritualidade. Eles podem liderar congregações religiosas, participar do Caminho Akhand (a recitação contínua das Sagradas Escrituras), realizar Kirtan (canto congregacional de hinos), trabalhar como Granthis (sacerdotes). Eles podem participar de todas as atividades religiosas, culturais, sociais e seculares. O Sikhismo foi a primeira grande religião mundial a dar igualdade a homens e mulheres. Guru Nanak pregou a igualdade baseada em gênero, e os gurus que o sucederam encorajaram as mulheres a participar plenamente em todas as atividades de adoração e prática Sikh. O Guru Granth Sahib afirma,

“Mulheres e homens, todos foram criados por Deus. Tudo isso é brincadeira de Deus. Diz Nanak, toda a tua criação é boa e sagrada” -SGGS p.304

A história Sikh registrou o papel das mulheres, retratando-as como iguais em serviço, devoção, sacrifício e bravura aos homens. Muitos exemplos de dignidade moral, serviço e auto-sacrifício das mulheres estão escritos na tradição Sikh. De acordo com o Sikhismo, homens e mulheres são as duas faces da mesma moeda. No sistema de inter-relações e interdependência onde o homem nasce da mulher e a mulher nasce da semente do homem. De acordo com o Sikhismo, um homem não pode sentir-se seguro e completo na sua vida sem uma mulher, e o sucesso de um homem está relacionado com o amor e o apoio da mulher que partilha a sua vida com ele, e vice-versa. Guru Nanak disse: “ uma mulher que mantém a raça” e que não devemos “considerar a mulher amaldiçoada e condenada, [quando] da mulher nascem líderes e reis”. SGGS Página 473.

Salvação: Um ponto importante a levantar é se uma religião considera as mulheres capazes de alcançar a salvação, a realização de Deus aqui ou o reino espiritual mais elevado. O Guru Granth Sahib afirma, “Em todos os seres o Senhor permeia, o Senhor permeia todas as formas masculinas e femininas” (Guru Granth Sahib, p.605).

Pela declaração acima do Guru Granth Sahib, a luz de Deus repousa igualmente em ambos os sexos. Tanto homens como mulheres podem, portanto, alcançar

igualmente a salvação seguindo os ensinamentos do Guru. Em muitas religiões, a mulher é considerada um obstáculo à espiritualidade do homem, mas não no Sikhismo. O Guru rejeita isso. Em 'Pensamentos Atuais sobre o Sikhismo', Alice Basarke afirma,

“o primeiro Guru colocou a mulher no mesmo nível do homem... a mulher não era um obstáculo para o homem, mas uma parceira no serviço a Deus e na busca da salvação”.

Casado

Guru Nanak recomendou grhastha – a vida de um chefe de família. Em vez de celibato e renúncia, marido e mulher eram parceiros iguais e a fidelidade era imposta a ambos. Nos versos sagrados, a felicidade doméstica é apresentada como um ideal acalentado e o casamento fornece uma metáfora corrente para a expressão do amor pelo Divino. Bhai Gurdas, poeta do início do Sikhismo e intérprete autorizado da doutrina Sikh, presta grande homenagem às mulheres. Ele diz: “A mulher, é a preferida na casa dos pais, muito amada pelo pai e pela mãe. Na casa dos sogros, ela é o pilar da família, a garantia da sua boa sorte... Partilhando a sabedoria espiritual e de iluminação e dotada de qualidades nobres, uma mulher, a outra metade do homem, o acompanha até a porta da libertação.” (Varan, v.16) Estatuto de igualdade Para garantir a igualdade de status entre homens e mulheres, os Gurus não faziam distinção entre os sexos em questões de iniciação, instrução ou participação em atividades sangat (comunhão sagrada) e pangat (comer juntos). De acordo com Sarup Das Bhalla, Mahima Prakash, Guru Amar Das desfavoreceu o uso do véu pelas mulheres. Ele designou mulheres para supervisionar algumas comunidades de discípulos e pregou contra o costume de sati. A história Sikh registra os nomes de diversas mulheres, como Mata Gujri Mai Bhago, Mata Sundari, Rani Sahib Kaur, Rani Sada Kaur e Maharani Jind Kaur, que desempenharam papéis importantes nos acontecimentos de seu tempo.

Educação

A educação é considerada muito importante no Sikhismo. É a chave para o sucesso de qualquer pessoa. É um processo de desenvolvimento pessoal e é a razão pela qual o 3º Guru fundou muitas escolas. O Guru Granth Sahib afirma, “Todo conhecimento e contemplação divinos são obtidos através do Guru” (Guru Granth Sahib, p.831).

A educação para todos é essencial e todos devem trabalhar para serem o melhor que podem. Cinquenta e dois dos missionários Sikh enviados pelo terceiro Guru eram mulheres. Em 'O papel e o status das mulheres Sikh', o Dr. Mohinder Kaur Gill escreve: "O Guru Amar Das estava convencido de que nenhum ensinamento pode criar raízes até e a menos que seja aceito pelas mulheres". Restrições em roupas

Além de exigir que as mulheres não usem véu, o Sikhismo faz uma declaração simples, mas muito importante, em relação ao código de vestimenta. Isto se aplica a todos os Sikhs, independentemente do sexo. O Guru Granth Sahib afirma, "Evite usar roupas que deixem o corpo desconfortável e a mente fique cheia de pensamentos malignos." SGGs, página 16

Assim, os Sikhs perceberão que tipo de roupa enche a mente de maus pensamentos e

Humildade é a essência da sua jornada

A humildade é um aspecto importante do Sikhismo. De acordo com isso, os Sikhs devem curvar-se com humildade diante de Deus. Humildade ou Nimrata, em Punjabi são palavras intimamente relacionadas. Nimrata é uma virtude promovida vigorosamente em Gurbani. A tradução desta palavra punjabi é "Humildade", "Benevolência" ou "Humildade". Alguém cuja mente não se distrai com o pensamento de que é melhor ou mais importante que alguém. Área problemática - não é uma frase correta acima. Esta é uma qualidade importante que todos os humanos devem cultivar e que é uma parte essencial da mentalidade de um Sikh, e essa qualidade deve acompanhá-lo em todos os momentos. As outras quatro qualidades do arsenal Sikh são:

Verdade (Sat), Contentamento (Santokh), Compaixão (Daya) e Amor (Pyaar). Essas cinco qualidades são essenciais para um Sikh e é seu dever meditar e recitar Gurbani para inculcar essas virtudes e torná-las parte de sua personalidade. O que Gurbani nos diz: "O fruto da humildade é a paz e o prazer intuitivos. Com humildade eles continuam a meditar em Deus, o tesouro da excelência. O Sikhismo trata a humildade como uma tigela de mendicância diante de Deus", Guru Nanak, primeiro guru do Sikhismo: "Ouvir e acreditar com amor e humildade em sua mente, limpe-se com o Nome, no santuário sagrado profundamente dentro de você." - SGGGS Página 4. "Faça do contentamento seus brincos, da humildade sua tigela de mendicância e da meditação as cinzas que você aplica ao seu corpo." -SGGS Página 6. "No reino da humildade, a Palavra é Beleza. Formas de beleza incomparável são formadas ali." SGGGS Página 8. "Modéstia, humildade e compreensão intuitiva são minha sogra e meu sogro" -SGGS Página 152.

Jornada em direção à espiritualidade

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

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

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