



Sohila Sahib

Taith tuag at ysbrydolrwydd
Cyfieithiad Cymraeg

Mynegai

1.	Sohila Sahib -----	1
2.	Ardas-Gweddi-----	7
3.	Llwybr yr Enaid -----	11
4.	Athroniaeth ar gyfer y Daith -----	13
5.	Rôl Merched -----	15
6.	Pwysigrwydd Tyrban -----	19
7.	Hanfod allweddol gostyngeiddrwydd yn eich Taith-----	21



We are distributing Free Gutkas, Divine message of the Guru globally in all the major languages, To Continue this Monumental task, please donate at <https://sggsonline.com/donation>

This Sewa has been done by Sewadars & SikhBookClub.

This text is only a translation and only gives the essence of the Guru's Divine word. For a more complete understanding, please read the Gurumukhi Sri Guru Granth Sahib Ji. If any errors are noticed, please notify us immediately via email at walnut@gmail.com.

Publisher

© Sikhbookclub.com

Chino, Ca 91710

ਸੋਹਿਲਾ ਰਾਗੁ ਗਉੜੀ ਦੀਪਕੀ ਮਹਲਾ ੧

Sohilaa, Cân Canmolïaeth Duw. Raag Gauree Deepakee, Guru Cyntaf:

ੴ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥

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

ਜੈ ਘਰਿ ਕੀਰਤਿ ਆਖੀਐ ਕਰਤੇ ਕਾ ਹੋਇ ਬੀਚਾਰੇ ॥

O 'brothern, y gynulleidfa sanctaidd honno lle mae clodydd Duw yn cael eu hadrodd a'i rinweddau yn cael eu hystyried,

ਤਿਤੁ ਘਰਿ ਗਾਵਹੁ ਸੋਹਿਲਾ ਸਿਵਰਿਹੁ ਸਿਰਜਣਹਾਰੇ ॥੧॥

rydych chi hefyd yn mynd yn y gynulleidfa sanctaidd honno, yn canu cân clodydd Duw ac yn myfyrio'n gariadus ar y Creawdwr.

ਤੁਮ ਗਾਵਹੁ ਮੇਰੇ ਨਿਰਭਉ ਕਾ ਸੋਹਿਲਾ ॥

O' brawd, canu Sohila (cân o glodydd) fy Nuw di-ofn.

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

Rwy'n cysegru fy hun i'r gân honno o glodydd Duw sy'n dod â heddwch tragwyddol.

ਨਿਤ ਨਿਤ ਜੀਅੜੇ ਸਮਾਲੀਅਨਿ ਦੇਖੈਗਾ ਦੇਵਣਹਾਰੁ ॥

Bydd y Cymwynaswr mawr, sydd wedi bod yn gofalu am ei greadigaeth ddydd ar ôl dydd, hefyd yn gofalu am eich anghenion.

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

O farwol, pan na allwch hyd yn oed asesu gwerth ei Anrhegion; yna sut allwch chi asesu gwerth y Cymwynaswr hwnnw?

ਸੰਬਤਿ ਸਾਹਾ ਲਿਖਿਆ ਮਿਲਿ ਕਰਿ ਪਾਵਹੁ ਤੇਲੁ ॥

Mae amser fy ymadawiad o'r byd hwn wedi'i bennu ymlaen llaw; O fy ffrindiau, paratowch fi ar gyfer fy ymadawiad i gartref fy Meistr.

ਦੇਹੁ ਸਜਣ ਅਸੀਸੜੀਆ ਜਿਉ ਹੋਵੈ ਸਾਹਿਬ ਸਿਉ ਮੇਲੁ ॥੩॥

O' fy ffrindiau, bestow bendithion, er mwyn i mi uno gyda fy Meistr-Dduw.

ਘਰਿ ਘਰਿ ਏਹੋ ਪਾਹੁਚਾ ਸਦੜੇ ਨਿਤ ਪਵੰਨਿ ॥

Mae'r intimations am ymadawiad y byd hwn yn cael eu danfon i gartref ar ôl cartref, a phob dydd mae pobl yn cael eu galw.

ਸਦਣਹਾਰਾ ਸਿਮਰੀਐ ਨਾਨਕ ਸੇ ਦਿਹ ਆਵੰਨਿ ॥੪॥੧॥

Ar hyn o bryd, dylem gofio gariadus Duw, yr un sy'n gwysio ni i gyd, oherwydd diwrnod ein hymadawiad hefyd yn tynnu ger.

ਰਾਗੁ ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੧ ॥

Raag Aasaa, Guru Cyntaf:

ਛਿਅ ਘਰ ਛਿਅ ਗੁਰ ਛਿਅ ਉਪਦੇਸ ॥

Mae yna chwe Shastras, chwe athro a chwe athrawiaeth.

ਗੁਰੁ ਗੁਰੁ ਏਕੇ ਵੇਸ ਅਨੇਕ ॥੧॥

Ond athro yr holl athrawon yw Duw ei Hun mewn ffurfiau dirifedi.

ਬਾਬਾ ਜੈ ਘਰਿ ਕਰਤੇ ਕੀਰਤਿ ਹੋਇ ॥

O' frawd, aros yn y lle neu'r gynulleidfa sanctaidd lle mae Clodydd y Creawdwr yn cael eu canu,

ਸੇ ਘਰੁ ਰਾਖੁ ਵਡਾਈ ਤੇਇ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

ac aros yn y gynulleidfa sanctaidd honno; ynddi y gorffwys dy ogoniant.

ਵਿਸੁਏ ਚਸਿਆ ਘੜੀਆ ਪਹਰਾ ਥਿਤੀ ਵਾਰੀ ਮਾਹੁ ਹੋਆ ॥

Mae yna lawer o eiliadau, munudau, oriau, dyddiau, wythnosau a misoedd,

ਸੂਰਜੁ ਏਕੇ ਰੁਤਿ ਅਨੇਕ ॥

ac mae tymhorau amrywiol mewn blwyddyn, i gyd yn tarddu o'r un Haul.

ਨਾਨਕ ਕਰਤੇ ਕੇ ਕੇਤੇ ਵੇਸ ॥੨॥੨॥

O 'Nanak, yn yr un modd mae amlygiadau dirifedi o'r Creawdwr ond Ef yn unig Un.

ਰਾਗੁ ਧਨਾਸਰੀ ਮਹਲਾ ੧ ॥

Raag Dhanasari, Guru Cyntaf:

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

O 'Dduw, mae'r greadigaeth gyfan yn perfformio Eich Aarti (addoli), mae'r awyr fel platter lle mae'r Haul a'r Lleuad fel dwy lamp ac mae'r clystyrau o sêr fel perlau.

ਧੂਪੁ ਮਲਆਨਲੇ ਪਵਣੁ ਚਵਰੇ ਕਰੇ ਸਗਲ ਬਨਰਾਇ ਫੂਲੰਤ ਜੋਤੀ ॥੧॥

Mae'r aer persawrus o fynydd Malay fel aroglarth, mae'r gwynt chwythu fel chavar cosmig (ffan) ac mae'r llystyfiant cyfan yn cynnig blodau i'r Aarti.

ਕੈਸੀ ਆਰਤੀ ਹੋਇ ॥ ਭਵ ਖੰਡਨਾ ਤੇਰੀ ਆਰਤੀ ॥

O 'dinistriwr ofn genedigaeth a marwolaeth, beth yw Aarti (addoliad) rhyfeddol o Yr eiddoch yn cael ei berfformio?

ਅਨਹਤਾ ਸਬਦ ਵਾਜੰਤ ਭੇਰੀ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

Mae sain barhaus curiadau calon pob bod byw fel sŵn drymiau'n cael eu chwarae yn Eich Aartee.

ਸਹਸ ਤਵ ਨੈਨ ਨਨ ਨੈਨ ਹਰਿ ਤੇਰਿ ਕਉ ਸਹਸ ਮੂਰਤਿ ਨਨਾ ਏਕ ਤ੍ਰੇਹੀ ॥

O 'Dduw, Mae gennych filoedd o lygaid (oherwydd Rydych chi'n treiddio i gyd), ond does gennych chi ddim llygaid Eich hun; Mae gennych chi filoedd o ffurfiau, ac eto dim ffurf benodol o'ch un chi.

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

Mae gennych filoedd o draed anhygoel, ond bod yn ddi-ffurf, Nid oes gennych draed, ac mae gennych filoedd o drwynau, ac eto nid oes gennych drwyn; mae'r Dramâu rhyfeddol hyn o Yr eiddoch yn fy mynedfeydd.

ਸਭ ਮਹਿ ਜੋਤਿ ਜੋਤਿ ਹੈ ਸੋਇ ॥

Y goleuni sy'n llifo ym mhawb yw'r un goleuni goruchaf Duw.

ਤਿਸ ਦੈ ਚਾਨਣਿ ਸਭ ਮਹਿ ਚਾਨਣੁ ਹੋਇ ॥

Y golau sy'n goleuo meddyliau pawb, yw'r un golau Dwyfol.

ਗੁਰ ਸਾਖੀ ਜੋਤਿ ਪਰਗਟੁ ਹੋਇ ॥

Ond dim ond dysgeidiaeth y Guru y datgelir y Golau Divine-Light hwn sy'n treiddio i mewn i gyd.

ਜੇ ਤਿਸੁ ਭਾਵੈ ਸੁ ਆਰਤੀ ਹੋਇ ॥੩॥

Felly, derbyn yr hyn sy'n plesio Duw yw ei wir aarti (addoliad).

ਹਰਿ ਚਰਣ ਕਵਲ ਮਕਰੰਦ ਲੇਭਿਤ ਮਨੇ ਅਨਦਿਨੇ ਮੇਰਿ ਆਹੀ ਪਿਆਸਾ ॥

O' Dduw, mae fy nghalon yn hiraethu am Dy Enw dilychwin; Yr wyf bob amser yn sychedig am neithdar Dy Enw fel cacwn am y blodyn lotws.

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

Duw, rhoddwch drugaredd ar Saarang (aderyn cân) Nanak a bendithia gyda neithdar eich Enw fel fy mod yn parhau i gael fy amsugno yn Eich Enw.

ਰਾਗੁ ਗਉੜੀ ਪੁਰਬੀ ਮਹਲਾ ੪ ॥

Gwenyn Gwael Raag Gauree, Pedwerydd Guru:

ਕਾਮਿ ਕਰੋਧਿ ਨਗਰੁ ਬਹੁ ਭਰਿਆ ਮਿਲਿ ਸਾਧੂ ਖੰਡਲ ਖੰਡਾ ਹੇ ॥

Mae'r corff dynol hwn wedi'i lenwi â chwant a dicter, dim ond trwy gwrdd a dilyn gwir ddysgeidiaeth y Guru y gellir dinistrio'r gweision hyn.

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

Un sy'n cwrdd â'r Guru yn unol â thynged cyn-ordeiniedig, mae ei feddwl yn cael ei atodi i gariad Duw.

ਕਰਿ ਸਾਧੂ ਅੰਜੁਲੀ ਪੁਨੁ ਵਡਾ ਹੇ ॥

O 'frawd, talu obeisance i'r Guru gyda gostyngeiddrwydd, mae hwn yn weithred o deilyngdod mawr,

ਕਰਿ ਡੰਡਉਤ ਪੁਨੁ ਵਡਾ ਹੇ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

ymgrymu o'i flaen; mae hwn yn weithred rinweddol yn wir.

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

Nid yw'r sinigiaid di-ffydd yn gwybod blas hanfod aruchel Enw Duw, oherwydd mae egotism wedi'i wreiddio'n ddwfn ynddynt fel drain.

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

Wrth iddyn nhw arwain eu bywyd, mae drain ego yn eu brifo fwyfwy ac maen nhw'n dwyn artaith marwolaeth ysbrydol ar eu pen.

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

Ond mae devotees Duw yn parhau i gael eu trwytho yn ei Enw ac mae eu tristwch bywyd cyfan, o enedigaeth i farwolaeth, yn cael ei ddileu.

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

Maent yn sylweddoli'r Duw goruchaf tragwyddol sy'n treiddio, ac mae eu henwogrwydd yn ymledu yn holl ranbarthau'r bydysawd.

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

O' Dduw, rydym yn ddiymadferth ac yn addfwyn, ond yn dal Yr eiddoch a Chi yw'r mwyaf o'r mawr, os gwelwch yn dda ein hamddiffyn rhag y vices hyn.

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

O 'Nanak, un y mae ei unig gynhaliaeth a chefnogaeth mewn bywyd yw Naam, mae'n mwynhau'r wynfyd ysbrydol trwy Naam.

ਰਾਗੁ ਗਉੜੀ ਪੂਰਬੀ ਮਹਲਾ ੫ ॥

Raag Gauree Poorbee, Pumed Guru:

ਕਰਉ ਬੇਨੰਤੀ ਸੁਣਹੁ ਮੇਰੇ ਮੀਤਾ ਸੰਤ ਟਹਲ ਕੀ ਬੇਲਾ ॥

O' fy ffrindiau, gwrandewch! Rwy'n cyflwyno i chi mai'r bywyd dynol hwn yw'r unig gyfle i ddilyn dysgeidiaeth y Guru.

ਈਹਾ ਖਾਟਿ ਚਲਹੁ ਹਰਿ ਲਾਹਾ ਆਗੈ ਬਸਨੁ ਸੁਹੇਲਾ ॥੧॥

Bywyd dynol yw'r cyfle i ennill cyfoeth Enw Duw, fel y byddwch chi'n heddychlun yn y byd o hyn ymlaen.

ਅਉਧ ਘਟੈ ਦਿਨਸੁ ਰੈਣਾਰੇ ॥

Bob dydd a nos mae bywyd rhywun yn weddill yn lleihau:

ਮਨ ਗੁਰ ਮਿਲਿ ਕਾਜ ਸਵਾਰੇ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

O 'fy meddwl, cyflawni amcan y bywyd hwn trwy ddilyn dysgeidiaeth y Guru.

ਇਹੁ ਸੰਸਾਰੁ ਬਿਕਾਰੁ ਸੰਸੇ ਮਹਿ ਤਰਿਓ ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ॥

Mae'r byd hwn wedi'i ymgolli mewn vices a sinigiaeth, dim ond person doeth sy'n gallu nofio ar draws cefnfor byd-eang vices.

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

Un y mae Duw yn ei ddeffro o gwsge ymglymiadau bydol ac yn helpu i yfed elixir Naam, yn deall rhinweddau anhraethadwy Duw.

ਜਾ ਕਉ ਆਏ ਸੋਈ ਬਿਹਾਝਹੁ ਹਰਿ ਗੁਰ ਤੇ ਮਨਹਿ ਬਸੇਰਾ ॥

O' fy ffrindiau, casglwch y cyfoeth hwnnw yn unig yr ydych wedi dod i'r byd hwn ar ei gyfer; dim ond trwy'r Guru y mae Duw yn ei amlygu ym meddwl rhywun.

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

Sylweddolwch bresenoldeb Duw yn reddfoll o fewn eich hunan mewnol, ni chewch eich traddodi eto i gylchoedd genedigaeth a marwolaeth.

ਅੰਤਰਜਾਮੀ ਪੁਰਖ ਬਿਧਾਤੇ ਸਰਧਾ ਮਨ ਕੀ ਪੂਰੇ ॥

O 'yr holl treiddio, Omniscient creadur-Dduw, os gwelwch yn dda cyflawni y dyheu fy meddwl,

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

a gwna fi yn was mwyaf gostyngedig Dy saint; Mae dy ymroddiad gostyngedig Nanak, yn erfyn am yr hapusrwydd hwn yn unig.

ਅਰਦਾਸ

Gweddi

ੴ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫਤਹਿ ॥

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

ਸ੍ਰੀ ਭਗੋਤੀ ਜੀ ਸਹਾਇ।

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

ਵਾਰ ਸ੍ਰੀ ਭਗੋਤੀ ਜੀ ਕੀ ਪਾਤਸ਼ਾਹੀ ੧੦॥

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

ਪ੍ਰਿਥਮ ਭਗੋਤੀ ਸਿਮਰਿ ਕੈ ਗੁਰ ਨਾਨਕ ਲਈਂ ਧਿਆਇ ॥

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

ਫਿਰ ਅੰਗਦ ਗੁਰ ਤੇ ਅਮਰਦਾਸੁ ਰਾਮਦਾਸੈ ਹੋਈਂ ਸਹਾਇ ॥

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

ਅਰਜਨ ਹਰਗੋਬਿੰਦ ਨੇ ਸਿਮਰੋਂ ਸ੍ਰੀ ਹਰਿਰਾਇ ॥

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

ਸ੍ਰੀ ਹਰਿਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਧਿਆਈਐ ਜਿਸ ਡਿਠੈ ਸਭਿ ਦੁਖ ਜਾਇ ॥

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

ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਸਿਮਰਿਐ ਘਰ ਨਉ ਨਿਧਿ ਆਵੈ ਧਾਇ ॥

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

ਸਭ ਥਾਂਈ ਹੋਇ ਸਹਾਇ ॥

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕਾ ਖਾਲਸਾ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫਤਹਿ

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

Cychwyn ar Daith yr Enaid: Meithrin Dy Ysbryd

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

Tair egwyddor sylfaenol Sikhaeth ar gyfer y daith:

Naam Japna: cofio Dwyfol

Kirat Karni: gweithiwch yn onest

Vand Chhakna: rhannu ag eraill

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Athroniaeth ar gyfer y Daith

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Rôl Merched

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

Dywed y Guru Granth Sahib,

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Byddwch yn Weledol

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

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

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

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

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

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

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

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

Gostyngeiddrwydd allweddol Hanfod Yn Eich Taith

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

Maes problem - nid brawddeg gywir uchod

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

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

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

Yr hyn y mae Gurbani yn ei ddweud wrthym:

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

Guru Nanak, Gwrw Cyntaf Sikhaeth:

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

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

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

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

Taith Tuag at Ysbrydolrwydd

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

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

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

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