

ੴ

Anand Sahib

En resa mot andlighet
Svensk Översættelse

Index

1.	Anand Sahib-----	1
2.	Ardas bön -----	21
3.	Själens resa -----	25
4.	Filosofi för resan -----	27
5.	Kvinnors roll -----	29
6.	Betydelsen av turban -----	31
7.	Ödmjukhet är nyckelessensen i din resa -----	35



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

ਰਾਮਕਲੀ ਮਹਲਾ ੩ ਅਨੰਦੁ

Raag Raamkalee, Third Guru, Anand ~ The Song Of Bliss:

ੴ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥

En evig Gud, realiserad av den Sanne Guruns nåd: .

ਅਨੰਦੁ ਭਇਆ ਮੇਰੀ ਮਾਏ ਸਤਿਗੁਰੂ ਮੈ ਪਾਇਆ ॥

O' min mamma, ett tillstånd av salighet har vällat upp inom mig eftersom jag har träffat den Sanne Gurun.

ਸਤਿਗੁਰੁ ਤ ਪਾਇਆ ਸਹਜ ਸੇਤੀ ਮਨਿ ਵਜੀਆ ਵਾਧਾਈਆ ॥

När jag möter den sanna gurun är jag i ett tillstånd av intuitiv frid och balans som om en glad melodi vibrerar i mitt sinne.

ਰਾਗ ਰਤਨ ਪਰਵਾਰ ਪਰੀਆ ਸਬਦ ਗਾਵਣ ਆਈਆ ॥

Det verkar som om de juvelliknande musikaliska takterna tillsammans med deras feliknande gemål har kommit för att lovsjunga Gud.

ਸਬਦੇ ਤ ਗਾਵਹੁ ਹਰੀ ਕੇਰਾ ਮਨਿ ਜਿਨੀ ਵਸਾਇਆ ॥

Låt oss sjunga Guds lov tillsammans med dem som har inskrivit Gud i sitt sinne och är helt förtjusta.

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਅਨੰਦੁ ਹੋਆ ਸਤਿਗੁਰੂ ਮੈ ਪਾਇਆ ॥੧॥

Nanak säger, jag är i lycka, eftersom jag har träffat den sanna gurun.

ਏ ਮਨ ਮੇਰਿਆ ਤੂ ਸਦਾ ਰਹੁ ਹਰਿ ਨਾਲੇ ॥

O mitt sinne, förbli alltid inställd på Gud.

ਹਰਿ ਨਾਲਿ ਰਹੁ ਤੂ ਮੰਨ ਮੇਰੇ ਦੁਖ ਸਭਿ ਵਿਸਾਰਣਾ ॥

O' my mind, förbli fokuserad på Gud; Han skall utrota alla sorger.

ਅੰਗੀਕਾਰੁ ਓਹੁ ਕਰੇ ਤੇਰਾ ਕਾਰਜ ਸਭਿ ਸਵਾਰਣਾ ॥

Han ska alltid hjälpa dig och ska utföra alla dina uppgifter.

ਸਭਨਾ ਗਲਾ ਸਮਰਥੁ ਸੁਆਮੀ ਸੇ ਕਿਉ ਮਨਹੁ ਵਿਸਾਰੇ ॥

Varför överger du den Mästare-Gud från ditt sinne som är kapabel att göra allt?

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਮੰਨ ਮੇਰੇ ਸਦਾ ਰਹੁ ਹਰਿ ਨਾਲੇ ॥੨॥

Nanak säger: O' my mind, förbli alltid fokuserad på Gud.

ਸਾਚੇ ਸਾਹਿਬਾ ਕਿਆ ਨਾਹੀ ਘਰਿ ਤੇਰੈ ॥

O' evige Gud, vad finns det som inte finns i Ditt himmelska hem?

ਘਰਿ ਤ ਤੇਰੈ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਹੈ ਜਿਸੁ ਦੇਹਿ ਸੁ ਪਾਵਏ ॥

Allt är under Din kontroll, men bara den personen tar emot vem Du ger dig själv.

ਸਦਾ ਸਿਫਤਿ ਸਲਾਹ ਤੇਰੀ ਨਾਮੁ ਮਨਿ ਵਸਾਵਏ ॥

Sedan sjunger han alltid din lovsång och infäster ditt namn i sinnet.

ਨਾਮੁ ਜਿਨ ਕੈ ਮਨਿ ਵਸਿਆ ਵਾਜੇ ਸਬਦ ਘਨੇਰੇ ॥

Shabadens gudomliga melodi vibrerar i sinnet där Naam bor.

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਸਚੇ ਸਾਹਿਬ ਕਿਆ ਨਾਹੀ ਘਰਿ ਤੇਰੈ ॥੩॥

Nanak säger, O' den sanne mästaren, vad finns det som du inte har?

ਸਾਚਾ ਨਾਮੁ ਮੇਰਾ ਆਧਾਰੇ ॥

Det eviga Naam är mitt enda stöd.

ਸਾਚੁ ਨਾਮੁ ਅਧਾਰੁ ਮੇਰਾ ਜਿਨਿ ਭੁਖਾ ਸਭਿ ਗਵਾਈਆ ॥

Det Sanna Namnet är mitt enda stöd som har eliminerat all min girighet.

ਕਰਿ ਸਾਂਤਿ ਸੁਖ ਮਨਿ ਆਇ ਵਸਿਆ ਜਿਨਿ ਇਛਾ ਸਭਿ ਪੁਜਾਈਆ ॥

Genom att bringa frid och lugn, har Naam manifesterat evigt i mitt hjärta och det har uppfyllt alla mina önskningar.

ਸਦਾ ਕੁਰਬਾਣੁ ਕੀਤਾ ਗੁਰੂ ਵਿਟਹੁ ਜਿਸ ਦੀਆ ਏਹਿ ਵਡਿਆਈਆ ॥

Jag är för alltid dedikerad till Gurun, som besitter sådan härlighet och storhet.

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਸੁਣਹੁ ਸੰਤਹੁ ਸਬਦਿ ਧਰਹੁ ਪਿਆਰੇ ॥

Nanak säger: Lyssna O' helgon, förankra i ditt hjärta kärleken till guruns ord.

ਸਾਚਾ ਨਾਮੁ ਮੇਰਾ ਆਧਾਰੇ ॥੪॥

Det eviga namnet är mitt livs stöd.

ਵਾਜੇ ਪੰਚ ਸਬਦ ਤਿਤੁ ਘਰਿ ਸਭਾਰੈ ॥

Det välsignade hjärtat känns som om de fem primala ljuden vibrerar där inne.

ਘਰਿ ਸਭਾਰੈ ਸਬਦ ਵਾਜੇ ਕਲਾ ਜਿਤੁ ਘਰਿ ਧਾਰੀਆ ॥

O' Gud, det välsignade hjärtat, i vilket Du har ingjutit Din kraft, känner hur den gudomliga musiken spelas kontinuerligt.

ਪੰਚ ਦੁਤ ਤੁਧੁ ਵਸਿ ਕੀਤੇ ਕਾਲੁ ਕੰਟਕੁ ਮਾਰਿਆ ॥

Du har fört den personens alla fem demoner (lust, ilska, girighet, fasthållande och ego) under kontroll och har tagit bort hans rädsla för döden.

ਧੁਰਿ ਕਰਮਿ ਪਾਇਆ ਤੁਧੁ ਜਿਨ ਕਉ ਸਿ ਨਾਮਿ ਹਰਿ ਕੈ ਲਾਗੇ ॥

Endast de människor fokuserade på Guds Namn, i vars öde Du har lagt Naams välsignelser från allra första början.

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਤਹ ਸੁਖੁ ਹੋਆ ਤਿਤੁ ਘਰਿ ਅਨਹਦ ਵਾਜੇ ॥੫॥

Nanak säger, i det sinnet råder frid som om melodin av kontinuerlig gudomlig musik spelas.

ਸਾਚੀ ਲਿਵੈ ਬਿਨੁ ਦੇਹ ਨਿਮਾਣੀ ॥

Utan den sanna längtan efter Gud är denna människokropp helt hjälplös.

ਦੇਹ ਨਿਮਾਣੀ ਲਿਵੈ ਬਾਝਹੁ ਕਿਆ ਕਰੇ ਵੇਚਾਰੀਆ ॥

Utan den sanna längtan efter Gud, vad kan denna hjälplösa kropp göra?

ਤੁਧੁ ਬਾਝੁ ਸਮਰਥ ਕੇਇ ਨਾਹੀ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਿ ਬਨਵਾਰੀਆ ॥

O universums Mästare, ingen utom Du är allsmäktig; snälla skänk nåd.

ਏਸ ਨਉ ਹੋਰੁ ਥਾਉ ਨਾਹੀ ਸਬਦਿ ਲਾਗਿ ਸਵਾਰੀਆ ॥

Förutom Du har denna kropp inget annat stöd, den kan bara förskönas genom att anpassa sig till Guruns Ord.

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਲਿਵੈ ਬਾਝਹੁ ਕਿਆ ਕਰੇ ਵੇਚਾਰੀਆ ॥੬॥

Nanak säger, utan kärleken till Gud, vad kan denna hjälplösa kropp göra?

ਆਨੰਦੁ ਆਨੰਦੁ ਸਭੁ ਕੇ ਕਹੈ ਆਨੰਦੁ ਗੁਰੂ ਤੇ ਜਾਣਿਆ ॥

Alla talar om lycka; men lycka är bara känd genom Gurun.

ਜਾਣਿਆ ਆਨੰਦੁ ਸਦਾ ਗੁਰ ਤੇ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰੇ ਪਿਆਰਿਆ ॥

O' mina kära vänner, först när gurun visar sin nåd får man veta om den verkliga lyckan från gurun.

ਕਰਿ ਕਿਰਪਾ ਕਿਲਵਿਖ ਕਟੇ ਗਿਆਨ ਅੰਜਨੁ ਸਾਰਿਆ ॥

Gurun ger sin nåd och förstör alla sina synder och välsignar honom med andlig visdoms helande salva.

ਅੰਦਰਹੁ ਜਿਨ ਕਾ ਮੋਹੁ ਤੁਟਾ ਤਿਨ ਕਾ ਸਬਦੁ ਸਚੈ ਸਵਾਰਿਆ ॥

De som utrotar fästet för de världsliga tingen inifrån, deras liv är utsmyckat av den Evige Guden.

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਏਹੁ ਅਨੰਦੁ ਹੈ ਆਨੰਦੁ ਗੁਰ ਤੇ ਜਾਣਿਆ ॥੭॥

Nanak säger, det här är den sanna lyckan och den här typen av lycka kan bara kännas genom Gurun.

ਬਾਬਾ ਜਿਸੁ ਤੂ ਦੇਹਿ ਸੇਈ ਜਨੁ ਪਾਵੈ ॥

O min Gud, bara den person som du ger, får denna salighet.

ਪਾਵੈ ਤ ਸੇ ਜਨੁ ਦੇਹਿ ਜਿਸ ਨੇ ਹੋਰਿ ਕਿਆ ਕਰਹਿ ਵੇਚਾਰਿਆ ॥

Ja, han ensam tar emot denna salighetens gåva, till vilken Du ger den; vad kan annars de hjälplösa varelserna göra?

ਇਕਿ ਭਰਮਿ ਭੂਲੇ ਫਿਰਹਿ ਦਹ ਦਿਸਿ ਇਕਿ ਨਾਮਿ ਲਾਗਿ ਸਵਾਰਿਆ ॥

Det finns några som, vilseledda av tvivel, fortsätter att vandra i alla de tio riktningarna, men det finns andra vars liv Du förskönar genom att fästa dem vid Naam.

ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਮਨੁ ਭਇਆ ਨਿਰਮਲੁ ਜਿਨਾ ਭਾਣਾ ਭਾਵਏ ॥

Genom guruens nåd blir sinnet hos dem obefläckat, för vilka din vilja är behaglig.

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਜਿਸੁ ਦੇਹਿ ਪਿਆਰੇ ਸੇਈ ਜਨੁ ਪਾਵਏ ॥੮॥

Nanak säger: O Gud, han ensam tar emot denna gåva av salighet till vem Du skänker den.

ਆਵਹੁ ਸੰਤ ਪਿਆਰਿਹੇ ਅਕਥ ਕੀ ਕਰਹ ਕਹਾਣੀ ॥

Kom, kära helgon, låt oss reflektera över den obeskrivliga Guds dygder.

ਕਰਹ ਕਹਾਣੀ ਅਕਥ ਕੇਰੀ ਕਿਤੁ ਦੁਆਰੈ ਪਾਈਐ ॥

Låt oss tala om den obeskrivliga Guden och tänka på hur han kan förverkligas.

ਤਨੁ ਮਨੁ ਧਨੁ ਸਭੁ ਸਉਪਿ ਗੁਰ ਕਉ ਹੁਕਮਿ ਮੰਨਿਐ ਪਾਈਐ ॥

Gud kan förverkligas genom att överlämna vår kropp, sinne, rikedom och allt till guruen och genom att lyda hans befallning.

ਹੁਕਮੁ ਮੰਨਿਹੁ ਗੁਰੁ ਕੇਰਾ ਗਾਵਹੁ ਸਚੀ ਬਾਣੀ ॥

O heliga människor, lyd guruens befallning och sjung Guds lov

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਸੁਣਹੁ ਸੰਤਹੁ ਕਥਿਹੁ ਅਕਥ ਕਹਾਣੀ ॥੯॥

Nanak säger, lyssna på helgon, reflektera över den obeskrivliga Gudens dygder.

ਏ ਮਨ ਚੰਚਲਾ ਚਤੁਰਾਈ ਕਿਨੈ ਨ ਪਾਇਆ ॥

O ombytliga sinne, genom skicklighet, ingen har någonsin insett Gud.

ਚਤੁਰਾਈ ਨ ਪਾਇਆ ਕਿਨੈ ਤੂ ਸੁਣਿ ਮੰਨ ਮੇਰਿਆ ॥

O mitt sinne, lyssna, ingen har någonsin insett Gud genom skicklighet

ਏਹ ਮਾਇਆ ਮੋਹਣੀ ਜਿਨਿ ਏਤੁ ਭਰਮਿ ਭੁਲਾਇਆ ॥

Denna Maya är så fascinerande; som har avvikit alla i tvivel

ਮਾਇਆ ਤ ਮੋਹਣੀ ਤਿਨੈ ਕੀਤੀ ਜਿਨਿ ਠਗਉਲੀ ਪਾਈਆ ॥

Denna fascinerande Maya har skapats av samma Gud som också har administrerat denna vilseledande dryck av världslig illusion till de dödliga.

ਕੁਰਬਾਣੁ ਕੀਤਾ ਤਿਸੈ ਵਿਟਹੁ ਜਿਨਿ ਮੋਹੁ ਮੀਠਾ ਲਾਇਆ ॥

Jag ägnar mig åt Gud som har gjort anknytning till Maya så söt.

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਮਨ ਚੰਚਲ ਚਤੁਰਾਈ ਕਿਨੈ ਨ ਪਾਇਆ ॥੧੦॥

Nanak säger, O mitt kvicksilversinne, ingen har förverkligat Gud genom skicklighet.

ਏ ਮਨ ਪਿਆਰਿਆ ਤੂ ਸਦਾ ਸਚੁ ਸਮਾਲੇ ॥

O mitt kära sinne, kom alltid ihåg den evige Guden med kärlek och hängivenhet.

ਏਹੁ ਕੁਟੰਬੁ ਤੂ ਜਿ ਦੇਖਦਾ ਚਲੈ ਨਾਹੀ ਤੇਰੈ ਨਾਲੇ ॥

Denna familj som du ser skall inte följa med dig efter döden.

ਸਾਥਿ ਤੇਰੈ ਚਲੈ ਨਾਹੀ ਤਿਸੁ ਨਾਲਿ ਕਿਉ ਚਿਤੁ ਲਾਈਐ ॥

Varför knyter du dig känslomässigt till det som inte kommer att följa dig i slutändan?

ਐਸਾ ਕੰਮ ਮੂਲੇ ਨ ਕੀਚੈ ਜਿਤੁ ਅੰਤਿ ਪਛੋਤਾਈਐ ॥

Gör aldrig en sådan gärning alls, för vilken du kommer att ångra dig i slutändan.

ਸਤਿਗੁਰੂ ਕਾ ਉਪਦੇਸੁ ਸੁਣਿ ਤੂ ਹੋਵੈ ਤੇਰੈ ਨਾਲੇ ॥

Lyssna på lärorna från den sanna guru, som kommer att förbli hos dig för alltid.

ਕਰੈ ਨਾਨਕੁ ਮਨ ਪਿਆਰੇ ਤੂ ਸਦਾ ਸਚੁ ਸਮਾਲੇ ॥੧੧॥

Nanak säger: O mitt kära sinne, minns alltid kärleksfullt den evige Guden.

ਅਗਮ ਅਗੋਚਰਾ ਤੇਰਾ ਅੰਤੁ ਨ ਪਾਇਆ ॥

O ofattbar och ofattbar Gud, ingen har någonsin funnit din gräns.

ਅੰਤੋ ਨ ਪਾਇਆ ਕਿਨੈ ਤੇਰਾ ਆਪਣਾ ਆਪੁ ਤੂ ਜਾਣਹੇ ॥

Ja, ingen har hittat dina gränser och bara Du känner Dig själv.

ਜੀਅ ਜੰਤ ਸਭਿ ਖੇਲੁ ਤੇਰਾ ਕਿਆ ਕੇ ਆਖਿ ਵਖਾਣਏ ॥

Alla levande varelser och varelser är Din pjäs; hur kan någon beskriva Dig?

ਆਖਹਿ ਤ ਵੇਖਹਿ ਸਭੁ ਤੂਹੈ ਜਿਨਿ ਜਗਤੁ ਉਪਾਇਆ ॥

Det är Du som har skapat denna värld, det är Du som talar genom varje levande varelse och tar hand om dem.

ਕਰੈ ਨਾਨਕੁ ਤੂ ਸਦਾ ਅਗੰਮੁ ਹੈ ਤੇਰਾ ਅੰਤੁ ਨ ਪਾਇਆ ॥੧੨॥

Säger Nanak, O 'Gud! Du är alltid obegriplig och ingen har någonsin funnit gränsen för Dina dygder

ਸੁਰਿ ਨਰ ਮੁਨਿ ਜਨ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਖੋਜਦੇ ਸੁ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਗੁਰ ਤੇ ਪਾਇਆ ॥

Änglarna och de vise söker efter den ambrosiala nektaren; men denna nektar erhålls endast från Guru.

ਪਾਇਆ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਗੁਰਿ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕੀਨੀ ਸਚਾ ਮਨਿ ਵਸਾਇਆ ॥

Den som gurun har visat sin barmhärtighet mot har fått Naams nektar eftersom han har förankrat den evige Guden i sitt sinne.

ਜੀਅ ਜੰਤ ਸਭਿ ਤੁਧੁ ਉਪਾਏ ਇਕਿ ਵੇਖਿ ਪਰਸਣਿ ਆਇਆ ॥

O Gud, alla levande varelser är skapade av dig; många människor som ser Gurun komma inför honom för att söka hans välsignelser.

ਲਬੁ ਲੋਭੁ ਅਹੰਕਾਰੁ ਚੂਕਾ ਸਤਿਗੁਰੁ ਭਲਾ ਭਾਇਆ ॥

Deras girighet och egoism försvinner, och den sanna gurun verkar tilltalande.

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਜਿਸ ਨੇ ਆਪਿ ਤੁਠਾ ਤਿਨਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਗੁਰ ਤੇ ਪਾਇਆ ॥੧੩॥

Nanak säger att endast den som Gud har blivit nådig mot har fått Naams nektar från gurun.

ਭਗਤਾ ਕੀ ਚਾਲ ਨਿਰਾਲੀ ॥

De hängivna livsstilen är unik och distinkt.

ਚਾਲਾ ਨਿਰਾਲੀ ਭਗਤਾਹ ਕੇਰੀ ਬਿਖਮ ਮਾਰਗਿ ਚਲਣਾ ॥

Ja, de hängivna livsstilen är unik och distinkt; de följer den svåraste vägen.

ਲਬੁ ਲੋਭੁ ਅਹੰਕਾਰੁ ਤਜਿ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਬਹੁਤੁ ਨਾਹੀ ਬੋਲਣਾ ॥

De avstår från girighet, egoism och världsliga begär; de pratar inte mycket om sig själva.

ਖੰਨਿਅਹੁ ਤਿਖੀ ਵਾਲਹੁ ਨਿਕੀ ਏਤੁ ਮਾਰਗਿ ਜਾਣਾ ॥

Vägen de följer i livet är skarpare än ett tveeggat svärd och finare än ett hår (svårt och utmanande).

ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਜਿਨੀ ਆਪੁ ਤਜਿਆ ਹਰਿ ਵਾਸਨਾ ਸਮਾਣੀ ॥

Genom guruens nåd, de som har utgjutit sin självkänsla; deras önskan om maya försvinner till Guds minne

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਚਾਲ ਭਗਤਾ ਜੁਗਹੁ ਜੁਗੁ ਨਿਰਾਲੀ ॥੧੪॥

Nanak säger, tidsålder efter ålder har livsstilen för Guds hängivna förblivit unik och distinkt.

ਜਿਉ ਤੂ ਚਲਾਇਹਿ ਤਿਵ ਚਲਹ ਸੁਆਮੀ ਹੇਰੁ ਕਿਆ ਜਾਣਾ ਗੁਣ ਤੇਰੇ ॥

O Mästare Gud, som Du önskar, uppför sig Dina varelser i enlighet därmed; Jag vet inte mer om Dina Dygder.

ਜਿਵ ਤੂ ਚਲਾਇਹਿ ਤਿਵੈ ਚਲਹ ਜਿਨਾ ਮਾਰਗਿ ਪਾਵਹੇ ॥

På vilken väg du än sätter oss, uppför vi oss enligt Du önskar.

ਕਰਿ ਕਿਰਪਾ ਜਿਨ ਨਾਮਿ ਲਾਇਹਿ ਸਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਸਦਾ ਧਿਆਵਹੇ ॥

De visar barmhärtighet, som du anpassar till Naam, de minns alltid kärleksfullt dig.

ਜਿਸ ਨੇ ਕਥਾ ਸੁਣਾਇਹਿ ਆਪਣੀ ਸਿ ਗੁਰਦੁਆਰੈ ਸੁਖੁ ਪਾਵਹੇ ॥

De till vilka Du reciterar de gudomliga orden i Dina lovord, njut av frid genom Gurun i den heliga församlingen.

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਸਚੇ ਸਾਹਿਬ ਜਿਉ ਭਾਵੈ ਤਿਵੈ ਚਲਾਵਹੇ ॥੧੫॥

Nanak säger: "O evig Gud, som Du vill, får du varelserna att bete sig i enlighet därmed.

ਏਹੁ ਸੋਹਿਲਾ ਸਬਦੁ ਸੁਹਾਵਾ ॥

Denna sång av salighet är det vackraste gudomliga ordet.

ਸਬਦੇ ਸੁਹਾਵਾ ਸਦਾ ਸੋਹਿਲਾ ਸਤਿਗੁਰੂ ਸੁਣਾਇਆ ॥

Den sanna Guru har reciterat denna eviga glädjesång, som är utsmyckad med det gudomliga ordet.

ਏਹੁ ਤਿਨ ਕੈ ਮੰਨਿ ਵਸਿਆ ਜਿਨ ਧੁਰਹੁ ਲਿਖਿਆ ਆਇਆ ॥

Denna salighetssång är förankrad i sinnen hos dem som är så förutbestämda.

ਇਕਿ ਫਿਰਹਿ ਘਨੇਰੇ ਕਰਹਿ ਗਲਾ ਗਲੀ ਕਿਨੈ ਨ ਪਾਇਆ ॥

Många dödliga vandrar omkring och skryter om sin grunda kunskap, men ingen har någonsin insett Gud och fått salighet genom bara samtal.

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਸਬਦੁ ਸੋਹਿਲਾ ਸਤਿਗੁਰੂ ਸੁਣਾਇਆ ॥੧੬॥

Nanak säger att den sanna Gurun har reciterat den salighet som ger gudomligt ord.

ਪਵਿਤੁ ਹੋਏ ਸੇ ਜਨਾ ਜਿਨੀ ਹਰਿ ਧਿਆਇਆ ॥

Livet för de hängivna har blivit rent, som har mediterat på Gud.

ਹਰਿ ਧਿਆਇਆ ਪਵਿਤੁ ਹੋਏ ਗੁਰਮੁਖਿ ਜਿਨੀ ਧਿਆਇਆ ॥

Ja, de som kärleksfullt har mediterat på Gud genom Guru har blivit obefläckade.

ਪਵਿਤੁ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਕੁਟੰਬ ਸਹਿਤ ਸਿਉ ਪਵਿਤੁ ਸੰਗਤਿ ਸਬਾਈਆ ॥

Deras mor, far, deras familjer och alla de som kommer i deras kontakt har helgats.

ਕਹਦੇ ਪਵਿਤੁ ਸੁਣਦੇ ਪਵਿਤੁ ਸੇ ਪਵਿਤੁ ਜਿਨੀ ਮੰਨਿ ਵਸਾਇਆ ॥

Guds namn är en sådan källa till salighet att de som yttrar och de som lyssnar blir rena. De som förankrar det i sina sinnen blir också obefläckade.

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਸੇ ਪਵਿਤੁ ਜਿਨੀ ਗੁਰਮੁਖਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਧਿਆਇਆ ॥੧੭॥

Nanak säger att alla som har mediterat över Guds namn har blivit rena.

ਕਰਮੀ ਸਹਜੁ ਨ ਉਪਜੈ ਵਿਣੁ ਸਹਜੈ ਸਹਸਾ ਨ ਜਾਇ ॥

Tillstånd av intuitiv balans går inte bra upp genom ritualistiska gärningar, och utan intuitiv balans avgår inte skepsis.

ਨਹ ਜਾਇ ਸਹਸਾ ਕਿਤੈ ਸੰਜਮਿ ਰਹੇ ਕਰਮ ਕਮਾਏ ॥

Människor har gett upp efter att ha försökt alla slags gärningar, eftersom skepsis inte avviker genom enbart ritualistiska gärningar.

ਸਹਸੈ ਜੀਉ ਮਲੀਣੁ ਹੈ ਕਿਤੁ ਸੰਜਮਿ ਧੋਤਾ ਜਾਏ ॥

Sinnet är förorenat av skepsis; hur kan det rengöras?

ਮੰਨੁ ਧੋਵਹੁ ਸਬਦਿ ਲਾਗਹੁ ਹਰਿ ਸਿਉ ਰਹਹੁ ਚਿਤੁ ਲਾਇ ॥

Rengör ditt sinne genom att anpassa dig till guruens ord och håll ditt medvetande fokuserat på Gud.

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਸਹਜੁ ਉਪਜੈ ਇਹੁ ਸਹਸਾ ਇਵ ਜਾਇ ॥੧੮॥

Nanak säger, genom Guru's Grace väller intuitiva balans upp, och denna skepsis försvinner.

ਜੀਅਹੁ ਮੈਲੇ ਬਾਹਰਹੁ ਨਿਰਮਲ ॥

Vissa människor verkar utåt vara rena men deras sinnen är smutsiga av laster.

ਬਾਹਰਹੁ ਨਿਰਮਲ ਜੀਅਹੁ ਤ ਮੈਲੇ ਤਿਨੀ ਜਨਮੁ ਜੁਐ ਹਾਰਿਆ ॥

Ja, de som är utåt rena och förorenade inuti, har förlorat sitt mänskliga liv i det här spelet.

ਏਹ ਤਿਸਨਾ ਵਡਾ ਰੋਗੁ ਲਗਾ ਮਰਣੁ ਮਨਹੁ ਵਿਸਾਰਿਆ ॥

De är drabbade av den fruktansvärda sjukdomen av världsliga begär och har övergett även tanken på döden från sina sinnen.

ਵੇਦਾ ਮਹਿ ਨਾਮੁ ਉਤਮੁ ਸੇ ਸੁਣਹਿ ਨਾਹੀ ਫਿਰਹਿ ਜਿਉ ਬੇਤਾਲਿਆ ॥

I Vedorna har Guds namn förklarats högsta, men de lyssnar inte på detta råd och fortsätter att vandra som spöken.

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਜਿਨ ਸਚੁ ਤਜਿਆ ਕੂੜੇ ਲਾਗੇ ਤਿਨੀ ਜਨਮੁ ਜੁਐ ਹਾਰਿਆ ॥੧੯॥

Nanak säger att de som överger sanningen (Gud) och håller fast vid lögnen (Maya), har förlorat sitt mänskliga liv i det här spelet.

ਜੀਅਹੁ ਨਿਰਮਲ ਬਾਹਰਹੁ ਨਿਰਮਲ ॥

De som är rena inifrån och obefläckade från utsidan också.

ਬਾਹਰਹੁ ਤ ਨਿਰਮਲ ਜੀਅਹੁ ਨਿਰਮਲ ਸਤਿਗੁਰ ਤੇ ਕਰਣੀ ਕਮਾਣੀ ॥

De som har lärt sig sitt uppförande och sitt sätt att leva från den sanna Guru, ja de är rena inifrån och obefläckade från utsidan.

ਕੂੜ ਕੀ ਸੇਇ ਪਹੁਚੈ ਨਾਹੀ ਮਨਸਾ ਸਚਿ ਸਮਾਣੀ ॥

Inte ens ett iota av falskhet berör dem och deras önskningar för Maya slutar i hängiven dyrkan.

ਜਨਮੁ ਰਤਨੁ ਜਿਨੀ ਖਟਿਆ ਭਲੇ ਸੇ ਵਣਜਾਰੇ ॥

Bäst är handlarna i Naam, som har uppnått syftet med mänskligt liv genom att tjäna Naams rikedom.

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਜਿਨ ਮੰਨੁ ਨਿਰਮਲੁ ਸਦਾ ਰਹਿ ਗੁਰ ਨਾਲੇ ॥੨੦॥

Nanak säger, de vars sinne är rent, förblir alltid fokuserade på guruens ord.

ਜੇ ਕੇ ਸਿਖੁ ਗੁਰੁ ਸੇਤੀ ਸਨਮੁਖੁ ਹੋਵੈ ॥

Om någon lärjunge vill bli riktigt trogen mot guruen.

ਹੋਵੈ ਤ ਸਨਮੁਖੁ ਸਿਖੁ ਕੋਈ ਜੀਅਹੁ ਰਹੈ ਗੁਰ ਨਾਲੇ ॥

Ja, om någon lärjunge vill bli trogen mot guruen, måste han följa guruens läror (uppriktigt)

ਗੁਰ ਕੇ ਚਰਨ ਹਿਰਦੈ ਧਿਆਏ ਅੰਤਰ ਆਤਮੈ ਸਮਾਲੇ ॥

Han borde fundera över guruens läror och förankra dem i det inre samvetet.

ਆਪੁ ਛਡਿ ਸਦਾ ਰਹੈ ਪਰਣੈ ਗੁਰ ਬਿਨੁ ਅਵਰੁ ਨ ਜਾਣੈ ਕੋਏ ॥

Genom att avstå från självförtroende bör en sådan person alltid vara beroende av Gurun, och förutom Gurun, bör den inte följa någon annan för andlig vägledning.

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਸੁਣਹੁ ਸੰਤਹੁ ਸੇ ਸਿਖੁ ਸਨਮੁਖੁ ਹੋਏ ॥੨੧॥

Nanak säger: Lyssna, O heliga: en sådan lärjunge vänder sig mot guruen med uppriktig tro och blir trogen mot guruen.

ਜੇ ਕੇ ਗੁਰ ਤੇ ਵੇਮੁਖੁ ਹੋਵੈ ਬਿਨੁ ਸਤਿਗੁਰ ਮੁਕਤਿ ਨ ਪਾਵੈ ॥

Om någon vänder sig bort från guruens ord, utan att följa den sanna guruens läror, kommer han inte att finna befrielse från Maya.

ਪਾਵੈ ਮੁਕਤਿ ਨ ਹੋਰ ਥੈ ਕੋਈ ਪੁਛਹੁ ਬਿਬੇਕੀਆ ਜਾਏ ॥

Man kan aldrig finna befrielse från Mayas band någon annanstans; gå och fråga de kloka om detta.

ਅਨੇਕ ਜੂਨੀ ਭਰਮਿ ਆਵੈ ਵਿਣੁ ਸਤਿਗੁਰ ਮੁਕਤਿ ਨ ਪਾਏ ॥

En sådan person vandrar genom otaliga födslar, men utan att följa den sanna guruens läror kommer han inte att finna befrielse från Mayas band.

ਫਿਰਿ ਮੁਕਤਿ ਪਾਏ ਲਾਗਿ ਚਰਣੀ ਸਤਿਗੁਰੁ ਸਬਦੁ ਸੁਣਾਏ ॥

Befrielse från Mayas band mottas endast genom att komma till guruens tillflykt, eftersom bara den sanna Guru lär ut det rättfärdiga sättet i livet genom gudomligt ord.

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਵੀਚਾਰਿ ਦੇਖਹੁ ਵਿਣੁ ਸਤਿਗੁਰ ਮੁਕਤਿ ਨ ਪਾਏ ॥੨੨॥

Nanak säger, begrunda detta och se, att utan den sanna guruens ord, får man inte befrielse från Mayas bojor.

ਆਵਹੁ ਸਿਖ ਸਤਿਗੁਰੁ ਕੇ ਪਿਆਰਿਹੇ ਗਾਵਹੁ ਸਚੀ ਬਾਣੀ ॥

O älskade lärjungar av den Sanna Gurun, kom och sjung Guruens gudomliga ord.

ਬਾਣੀ ਤ ਗਾਵਹੁ ਗੁਰੂ ਕੇਰੀ ਬਾਣੀਆ ਸਿਰਿ ਬਾਣੀ ॥

Sjung de gudomliga orden, de högsta orden (Bani) av alla, uttalade av gurun.

ਜਿਨ ਕਉ ਨਦਰਿ ਕਰਮੁ ਹੋਵੈ ਹਿਰਦੈ ਤਿਨਾ ਸਮਾਣੀ ॥

Dessa gudomliga ord uttalade av gurun blir förankrade i hjärtat av dem som är välsignade med Guds blick av nåd.

ਪੀਵਹੁ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਸਦਾ ਰਹਹੁ ਹਰਿ ਰੰਗਿ ਜਪਿਹੁ ਸਾਰਿਗਪਾਣੀ ॥

Ta del av den ambrosiska nektaren i Naam, förbli genomsyrad av Guds kärlek för alltid, och meditera på Gud med kärleksfull hängivenhet.

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਸਦਾ ਗਾਵਹੁ ਏਹ ਸਚੀ ਬਾਣੀ ॥੨੩॥

Nanak säger, sjung för alltid dessa gudomliga psalmer uttalade av gurun för alltid.

ਸਤਿਗੁਰੂ ਬਿਨਾ ਹੋਰ ਕਚੀ ਹੈ ਬਾਣੀ ॥

Orden som yttras av någon annan än den sanna gurun är falska.

ਬਾਣੀ ਤ ਕਚੀ ਸਤਿਗੁਰੂ ਬਾਝਹੁ ਹੋਰ ਕਚੀ ਬਾਣੀ ॥

Ja, utan att yttras eller godkännas av den sanna Guru, är alla andra psalmer falska.

ਕਹਦੇ ਕਚੇ ਸੁਣਦੇ ਕਚੇ ਕਚੀ ਆਖਿ ਵਖਾਣੀ ॥

Falska är recitörerna, falska är lyssnarna, och falska är de som talar om falska Bani.

ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਿਤ ਕਰਹਿ ਰਸਨਾ ਕਹਿਆ ਕਛੁ ਨ ਜਾਣੀ ॥

De kan ständigt recitera Guds namn med sina tungor, men de förstår inte vad de reciterar.

ਚਿਤੁ ਜਿਨ ਕਾ ਹਿਰਿ ਲਇਆ ਮਾਇਆ ਬੋਲਨਿ ਪਏ ਰਵਾਣੀ ॥

Deras medvetna har lurats av Maya, de reciterar bara ord utan någon förståelse.

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਸਤਿਗੁਰੂ ਬਾਝਹੁ ਹੋਰ ਕਚੀ ਬਾਣੀ ॥੨੪॥

Nanak säger att utan att yttras eller godkännas av den sanna Gurun är alla andra Baani (ord) falska.

ਗੁਰ ਕਾ ਸਬਦੁ ਰਤੰਨੁ ਹੈ ਹੀਰੇ ਜਿਤੁ ਜੜਾਉ ॥

Guruens ord är som en ovärderlig gåva fylld med Guds dygder.

ਸਬਦੁ ਰਤਨੁ ਜਿਤੁ ਮੰਨੁ ਲਾਗਾ ਏਹੁ ਹੋਆ ਸਮਾਉ ॥

Den vars sinne är anpassat till guruens ovärderliga ord, smälter samman i detta.

ਸਬਦ ਸੇਤੀ ਮਨੁ ਮਿਲਿਆ ਸਚੈ ਲਾਇਆ ਭਾਉ ॥

En vars sinne är fokuserat på guruens ord, han utvecklar kärlek till den eviga Guden.

ਆਪੇ ਹੀਰਾ ਰਤਨੁ ਆਪੇ ਜਿਸ ਨੇ ਦੇਇ ਬੁਝਾਇ ॥

Den som Gud välsignar denna förståelse inser att Guds namn och hans lovord är ovärderliga.

ਕਰੈ ਨਾਨਕੁ ਸਬਦੁ ਰਤਨੁ ਹੈ ਹੀਰਾ ਜਿਤੁ ਜੜਾਉ ॥੨੫॥

Nanak säger att guruens ord är som en ovärderlig gåva fylld med Guds ovärderliga dygder.

ਸਿਵ ਸਕਤਿ ਆਪਿ ਉਪਾਇ ਕੈ ਕਰਤਾ ਆਪੇ ਹੁਕਮੁ ਵਰਤਾਏ ॥

Efter att ha skapat själen och Maya underkastar Skaparen dem sitt kommando.

ਹੁਕਮੁ ਵਰਤਾਏ ਆਪਿ ਵੇਖੈ ਗੁਰਮੁਖਿ ਕਿਸੈ ਬੁਝਾਏ ॥

Genom att genomdriva sin ordning ser han själv spelet mellan sinnet och Maya; Han ger förståelsen för detta spel endast till en sällsynt Gurus följare.

ਤੇੜੇ ਬੰਧਨ ਹੋਵੈ ਮੁਕਤੁ ਸਬਦੁ ਮੰਨਿ ਵਸਾਏ ॥

En sådan person förankrar guruens ord i sinnet, och han frigörs genom att bryta Mayas band.

ਗੁਰਮੁਖਿ ਜਿਸ ਨੇ ਆਪਿ ਕਰੇ ਸੁ ਹੋਵੈ ਏਕਸ ਸਿਉ ਲਿਵ ਲਾਏ ॥

Den som Gud själv välsignar visdomen att följa guruens lära, han anpassar kärleksfullt sitt sinne till Gud.

ਕਰੈ ਨਾਨਕੁ ਆਪਿ ਕਰਤਾ ਆਪੇ ਹੁਕਮੁ ਬੁਝਾਏ ॥੨੬॥

Nanak säger: Han själv är Skaparen, och själv uppenbarar sitt bud.

ਸਿਮ੍ਰਿਤਿ ਸਾਸਤ੍ਰੁ ਪੁੰਨ ਪਾਪ ਬੀਚਾਰਦੇ ਤਤੈ ਸਾਰ ਨ ਜਾਣੀ ॥

Läsarna av Smritis och Shastras reflekterar över gott och ont, men de förstår inte verklighetens sanna väsen.

ਤਤੈ ਸਾਰ ਨ ਜਾਣੀ ਗੁਰੂ ਬਾਝਹੁ ਤਤੈ ਸਾਰ ਨ ਜਾਣੀ ॥

Ja, de förstår inte verklighetens sanna väsen och utan guruens läror kan de inte känna till verklighetens sanna väsen.

ਤਿਹੀ ਗੁਣੀ ਸੰਸਾਰੁ ਭ੍ਰਮਿ ਸੁਤਾ ਸੁਤਿਆ ਰੈਣਿ ਵਿਹਾਣੀ ॥

Hela världen är uppslukad av de tre formerna av Maya och tvivel; den passerar natten av sitt liv i okunnighetens sömn.

ਗੁਰ ਕਿਰਪਾ ਤੇ ਸੇ ਜਨ ਜਾਰੇ ਜਿਨਾ ਹਰਿ ਮਨਿ ਵਸਿਆ ਬੇਲਹਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਬਾਣੀ ॥

Genom Guruens nåd förblir bara de människor vakna från denna okunnighetens sömn inom vilka Gud bor och som sjunger guruens ambrosiala ord.

ਕਰੈ ਨਾਨਕੁ ਸੇ ਤਤੁ ਪਾਏ ਜਿਸ ਨੇ ਅਨਦਿਨੁ ਹਰਿ ਲਿਵ ਲਾਰੈ ਜਾਗਤ ਰੈਣਿ ਵਿਹਾਣੀ ॥੨੭॥

Nanak säger att endast den personen inser den väsentliga verkligheten (Gud), som alltid är genomsyrad av Guds kärlek, och som tillbringar sitt liv med att vara vaken och allert för Mayas lockelser.

ਮਾਤਾ ਕੇ ਉਦਰ ਮਹਿ ਪ੍ਰਤਿਪਾਲ ਕਰੇ ਸੇ ਕਿਉ ਮਨਹੁ ਵਿਸਾਰੀਐ ॥

Varför skulle man överge den Gud som ger näring i moderns livmoder?

ਮਨਹੁ ਕਿਉ ਵਿਸਾਰੀਐ ਏਵਡੁ ਦਾਤਾ ਜਿ ਅਗਨਿ ਮਹਿ ਆਹਾਰੁ ਪਹੁਚਾਵਏ ॥

Ja, varför glömma från sinnet en sådan stor välgörare, som ger näring i livmoderns eld?

ਓਸ ਨੇ ਕਿਹੁ ਪੋਹਿ ਨ ਸਕੀ ਜਿਸ ਨਉ ਆਪਣੀ ਲਿਵ ਲਾਵਏ ॥

Ingenting kan skada den som Gud genomsyrar av sin kärlek.

ਆਪਣੀ ਲਿਵ ਆਪੇ ਲਾਏ ਗੁਰਮੁਖਿ ਸਦਾ ਸਮਾਲੀਐ ॥

Gud själv ingjuter sin kärlek, därför bör vi alltid komma ihåg honom med kärlek och hängivenhet efter guruens läror.

ਕਰੈ ਨਾਨਕੁ ਏਵਡੁ ਦਾਤਾ ਸੇ ਕਿਉ ਮਨਹੁ ਵਿਸਾਰੀਐ ॥੨੮॥

Säger Nanak, varför glömma en så stor välgörare från sinnet?

ਜੈਸੀ ਅਗਨਿ ਉਦਰ ਮਹਿ ਤੈਸੀ ਬਾਹਰਿ ਮਾਇਆ ॥

Eftersom elden är inne i livmodern, så är önskan efter Maya utanför.

ਮਾਇਆ ਅਗਨਿ ਸਭ ਇਕੇ ਜੇਹੀ ਕਰਤੈ ਖੇਲੁ ਰਚਾਇਆ ॥

Elden i livmodern och den brinnande längtan efter Maya (världsliga rikedomar och makt) är liknande till sin natur; sådan är leken, Skaparen har satt upp.

ਜਾ ਤਿਸੁ ਭਾਣਾ ਤਾ ਜੰਮਿਆ ਪਰਵਾਰਿ ਭਲਾ ਭਾਇਆ ॥

När Gud så önskar, föds barnet, och familjen är mycket nöjd.

ਲਿਵ ਛੁੜਕੀ ਲਗੀ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਮਾਇਆ ਅਮਰੁ ਵਰਤਾਇਆ ॥

Kärleken till Gud försvinner, och barnet blir knutet till världsliga önsningar; Mayas manus går sin gång.

ਏਹ ਮਾਇਆ ਜਿਤੁ ਹਰਿ ਵਿਸਰੈ ਮੇਹੁ ਉਪਜੈ ਭਾਉ ਦੂਜਾ ਲਾਇਆ ॥

Det är denna Maya, på grund av vilken Gud är glömd, känslomässig anknytning och kärlek till dualitet väller upp.

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਗੁਰੁ ਪਰਸਾਦੀ ਜਿਨਾ ਲਿਵ ਲਾਗੀ ਤਿਨੀ ਵਿਚੇ ਮਾਇਆ ਪਾਇਆ ॥੨੯॥

Nanak säger, genom Gurus nåd, de som förblir anpassade till Gud har insett honom, medan de bor mitt i Maya.

ਹਰਿ ਆਪਿ ਅਮੁਲਕੁ ਹੈ ਮੁਲਿ ਨ ਪਾਇਆ ਜਾਇ ॥

Gud själv är ovärderlig; Hans värde kan inte uppskattas.

ਮੁਲਿ ਨ ਪਾਇਆ ਜਾਇ ਕਿਸੈ ਵਿਟਹੁ ਰਹੇ ਲੋਕ ਵਿਲਲਾਇ ॥

Ja, Hans värde kan inte uppskattas av någon, människor har tröttnat på att försöka.

ਐਸਾ ਸਤਿਗੁਰੁ ਜੇ ਮਿਲੈ ਤਿਸ ਨੇ ਸਿਰੁ ਸਉਪੀਐ ਵਿਚਹੁ ਆਪੁ ਜਾਇ ॥

Om man möter och följer lärorna från en sådan Sann Guru, försvinner självförtroendet, då borde man helt överlämna sig till den gurun.

ਜਿਸ ਦਾ ਜੀਉ ਤਿਸੁ ਮਿਲਿ ਰਹੈ ਹਰਿ ਵਸੈ ਮਨਿ ਆਇ ॥

När man förblir genomsyrad av Guds kärlek, kommer Gud, som man tillhör, att bo i hans sinne.

ਹਰਿ ਆਪਿ ਅਮੁਲਕੁ ਹੈ ਭਾਗ ਤਿਨਾ ਕੇ ਨਾਨਕਾ ਜਿਨ ਹਰਿ ਪਲੈ ਪਾਇ ॥੩੦॥

O 'Nanak, Gud själv är ovärderlig men de blir mycket lyckliga som Gud förenar med gurun.

ਹਰਿ ਰਾਸਿ ਮੇਰੀ ਮਨੁ ਵਣਜਾਰਾ ॥

Guds namn är min rikedom och mitt sinne är en handlare av Naam

ਹਰਿ ਰਾਸਿ ਮੇਰੀ ਮਨੁ ਵਣਜਾਰਾ ਸਤਿਗੁਰ ਤੇ ਰਾਸਿ ਜਾਣੀ ॥

Ja, Guds namn är min sanna rikedom och mitt sinne är en handlare av Naam. Det är från den sanna Guru som jag har lärt känna denna rikedom.

ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਿਤ ਜਪਿਹੁ ਜੀਅਹੁ ਲਾਹਾ ਖਟਿਹੁ ਦਿਹਾੜੀ ॥

O människor, meditera varje dag på Guds namn med kärleksfull hängivenhet och tjäna sin vinst (salighet) varje dag.

ਏਹੁ ਧਨੁ ਤਿਨਾ ਮਿਲਿਆ ਜਿਨ ਹਰਿ ਆਪੇ ਭਾਣਾ ॥

Endast de som har fått denna rikedom, som Gud själv har velat ge.

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਹਰਿ ਰਾਸਿ ਮੇਰੀ ਮਨੁ ਹੋਆ ਵਣਜਾਰਾ ॥੩੧॥

Nanak säger: Guds namn är min sanna rikedom, och sinnet har blivit dess handlare.

ਏ ਰਸਨਾ ਤੂ ਅਨ ਰਸਿ ਰਾਚਿ ਰਹੀ ਤੇਰੀ ਪਿਆਸ ਨ ਜਾਇ ॥

O min tunga, du är uppslukad av att smaka på många olika njutningar, på detta sätt skulle din längtan efter världsliga smaker inte försvinna

ਪਿਆਸ ਨ ਜਾਇ ਹੋਰਤੁ ਕਿਤੈ ਜਿਚਰੁ ਹਰਿ ਰਸੁ ਪਲੈ ਨ ਪਾਇ ॥

Ja, din önskan om olika världsliga smaker ska inte försvinna på något sätt förrän du uppnår den subtila essensen i Guds namn.

ਹਰਿ ਰਸੁ ਪਾਇ ਪਲੈ ਪੀਐ ਹਰਿ ਰਸੁ ਬਹੁੜਿ ਨ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਲਾਰੈ ਆਇ ॥

Om du tar emot den subtila essensen av Guds namn och tar del av denna essens av Guds namn, då kommer du inte att bli orolig av någon annan önskan igen.

ਏਹੁ ਹਰਿ ਰਸੁ ਕਰਮੀ ਪਾਈਐ ਸਤਿਗੁਰੁ ਮਿਲੈ ਜਿਸੁ ਆਇ ॥

Genom Guds nåd mottas denna subtila essens av Guds namn av den som följer den sanna guruens läror

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਹੋਰਿ ਅਨ ਰਸ ਸਭਿ ਵੀਸਰੇ ਜਾ ਹਰਿ ਵਸੈ ਮਨਿ ਆਇ ॥੩੨॥

Nanak säger att när Naams salighet ligger i sinnet, glömmas alla andra världsliga njutningar.

ਏ ਸਰੀਰਾ ਮੇਰਿਆ ਹਰਿ ਤੁਮ ਮਹਿ ਜੋਤਿ ਰਖੀ ਤਾ ਤੂ ਜਗ ਮਹਿ ਆਇਆ ॥

O min kropp, när Gud infunderade Sitt gudomliga ljus i dig, då kom du till världen.

ਹਰਿ ਜੋਤਿ ਰਖੀ ਤੁਧੁ ਵਿਚਿ ਤਾ ਤੂ ਜਗ ਮਹਿ ਆਇਆ ॥

Ja, först när Gud placerade sitt gudomliga ljus i dig, kom du till denna värld.

ਹਰਿ ਆਪੇ ਮਾਤਾ ਆਪੇ ਪਿਤਾ ਜਿਨਿ ਜੀਉ ਉਪਾਇ ਜਗਤੁ ਦਿਖਾਇਆ ॥

Gud själv är modern och han själv fadern, som efter att ha skapat människan tar hand om varelserna.

ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਬੁਝਿਆ ਤਾ ਚਲਤੁ ਹੋਆ ਚਲਤੁ ਨਦਰੀ ਆਇਆ ॥

När man genom Gurus nåd förstod verkligheten i denna värld, då inser han att denna värld är en lek och ingenting annat än ett spel av Gud.

ਕਰੈ ਨਾਨਕੁ ਸ੍ਰਿਸਟਿ ਕਾ ਮੂਲੁ ਰਚਿਆ ਜੋਤਿ ਰਾਖੀ ਤਾ ਤੂ ਜਗ ਮਹਿ ਆਇਆ ॥੩੩॥

Nanak säger, att när Gud lade grunden till universum och placerade sitt gudomliga ljus i dig, först då kom du till denna värld.

ਮਨਿ ਚਾਉ ਭਇਆ ਪ੍ਰਭ ਆਗਮੁ ਸੁਣਿਆ ॥

Mitt sinne har blivit glädjande, när jag insåg Guds närvaro i mitt hjärta.

ਹਰਿ ਮੰਗਲੁ ਗਾਉ ਸਖੀ ਗ੍ਰਿਹੁ ਮੰਦਰੁ ਬਣਿਆ ॥

O min vän, sjung glädjesånger, ty mitt hjärta har blivit ett tempel för Gud.

ਹਰਿ ਗਾਉ ਮੰਗਲੁ ਨਿਤ ਸਖੀਏ ਸੋਗੁ ਦੂਖੁ ਨ ਵਿਆਪਏ ॥

Ja, min vän, sjung alltid glada sånger om Guds lov; genom att göra det plågar ingen sorg eller smärta någonsin.

ਗੁਰ ਚਰਨ ਲਾਗੇ ਦਿਨ ਸਭਾਰੇ ਆਪਣਾ ਪਿਰੁ ਜਾਪਏ ॥

Välsignade är de dagar då jag är knuten till guruens ord och jag mediterar kärleksfullt över min Mästar-Gud.

ਅਨਹਤ ਬਾਣੀ ਗੁਰ ਸਬਦਿ ਜਾਣੀ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਹਰਿ ਰਸੁ ਭੋਗੇ ॥

Det är genom guruens ord som jag har insett den kontinuerliga melodin av Guds lov, och nu njuter jag av njutningen av Guds namn.

ਕਰੈ ਨਾਨਕੁ ਪ੍ਰਭੁ ਆਪਿ ਮਿਲਿਆ ਕਰਣ ਕਾਰਣ ਜੋਗੇ ॥੩੪॥

Nanak säger, Gud själv, som är kapabel att göra allt, har mött mig.

ਏ ਸਰੀਰਾ ਮੇਰਿਆ ਇਸੁ ਜਗ ਮਹਿ ਆਇ ਕੈ ਕਿਆ ਤੁਧੁ ਕਰਮ ਕਮਾਇਆ ॥

O min kropp, vilka värdefulla gärningar har du gjort genom att komma till denna värld?

ਕਿ ਕਰਮ ਕਮਾਇਆ ਤੁਧੁ ਸਰੀਰਾ ਜਾ ਤੂ ਜਗ ਮਹਿ ਆਇਆ ॥

Ja, o min kropp, sedan du kom till denna värld, vilka goda gärningar har du gjort?

ਜਿਨਿ ਹਰਿ ਤੇਰਾ ਰਚਨੁ ਰਚਿਆ ਸੇ ਹਰਿ ਮਨਿ ਨ ਵਸਾਇਆ ॥

Du har inte förankrat i ditt sinne att Gud som skapade dig.

ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਹਰਿ ਮੰਨਿ ਵਸਿਆ ਪੂਰਬਿ ਲਿਖਿਆ ਪਾਇਆ ॥

Genom guruens nåd bor Gud i sinnet hos den person vars förutbestämda öde är uppfyllt.

ਕਰੈ ਨਾਨਕੁ ਏਹੁ ਸਰੀਰੁ ਪਰਵਾਣੁ ਹੋਆ ਜਿਨਿ ਸਤਿਗੁਰ ਸਿਉ ਚਿਤੁ ਲਾਇਆ ॥੩੫॥

Nanak säger, han som har fokuserat sitt sinne på guruens läror, har uppnått syftet med mänskligt liv och är godkänd i Guds närvaro.

ਏ ਨੇਤ੍ਰੁ ਮੇਰਿਹੇ ਹਰਿ ਤੁਮ ਮਹਿ ਜੋਤਿ ਧਰੀ ਹਰਿ ਬਿਨੁ ਅਵਰੁ ਨ ਦੇਖਹੁ ਕੋਈ ॥

O mina ögon, Gud har ingjutit Sitt Ljus i er; skåda därför ingen annan än Gud (se snarare Gud genomsyra alla och överallt).

ਹਰਿ ਬਿਨੁ ਅਵਰੁ ਨ ਦੇਖਹੁ ਕੋਈ ਨਦਰੀ ਹਰਿ ਨਿਹਾਲਿਆ ॥

Se inget annat än Gud som genomsyrar överallt, Gud ensam är värd att skåda

ਏਹੁ ਵਿਸੁ ਸੰਸਾਰੁ ਤੁਮ ਦੇਖਦੇ ਏਹੁ ਹਰਿ ਕਾ ਰੂਪੁ ਹੈ ਹਰਿ ਰੂਪੁ ਨਦਰੀ ਆਇਆ ॥

O mina ögon, hela denna värld som du ser är Guds manifestation; det är denna form av Gud, som mina ögon ser.

ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਬੁਝਿਆ ਜਾ ਵੇਖਾ ਹਰਿ ਇਕੁ ਹੈ ਹਰਿ ਬਿਨੁ ਅਵਰੁ ਨ ਕੋਈ ॥

Genom guruens nåd har jag insett detta, och nu, varhelst jag ser, ser jag bara en Gud, och utom Gud finns det ingen annan.

ਕਰੈ ਨਾਨਕੁ ਏਹਿ ਨੇਤ੍ਰੁ ਅੰਧ ਸੇ ਸਤਿਗੁਰਿ ਮਿਲਿਐ ਦਿਬ ਦ੍ਰਿਸਟਿ ਹੋਈ ॥੩੬॥

Nanak säger: Tidigare var dessa ögon andligt blinda, när de mötte den sanna Guru kom det gudomliga ljuset i dem och nu ser dessa ögon Gud överallt.

ਏ ਸ੍ਰਵਣਹੁ ਮੇਰਿਹੇ ਸਾਚੈ ਸੁਨਣੈ ਨੋ ਪਠਾਏ ॥

O mina öron, ni sänds hit bara för att lyssna på Guds lov.

ਸਾਚੈ ਸੁਨਣੈ ਨੋ ਪਠਾਏ ਸਰੀਰਿ ਲਾਏ ਸੁਣਹੁ ਸਤਿ ਬਾਣੀ ॥

Ja, du är knuten till kroppen och skickas hit för att lyssna på Guruens gudomliga ord om Guds lov.

ਜਿਤੁ ਸੁਣੀ ਮਨੁ ਤਨੁ ਹਰਿਆ ਹੋਆ ਰਸਨਾ ਰਸਿ ਸਮਾਣੀ ॥

Sinnet och kroppen föryngras genom att lyssna på guruens gudomliga ord om Guds lov och tungan blir nedsänkt i Naams nektar.

ਸਚੁ ਅਲਖ ਵਿਡਾਣੀ ਤਾ ਕੀ ਗਤਿ ਕਹੀ ਨ ਜਾਏ ॥

Gud är så underbar och obegriplig att hans tillstånd inte kan beskrivas.

ਕਰੈ ਨਾਨਕੁ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਨਾਮੁ ਸੁਣਹੁ ਪਵਿਤ੍ਰੁ ਹੋਵਹੁ ਸਾਚੈ ਸੁਨਣੈ ਨੋ ਪਠਾਏ ॥੩੭॥

Nanak säger, lyssna på den ambrosiala Naam och bli obefläckad, du skapades bara för att lyssna på det gudomliga Ordet.

ਹਰਿ ਜੀਉ ਗੁਫਾ ਅੰਦਰਿ ਰਖਿ ਕੈ ਵਾਜਾ ਪਵਣੁ ਵਜਾਇਆ ॥

När han placerade själen i kroppsgrottan blåste Gud livets andedräkt in i den som att blåsa luft in i ett musikinstrument.

ਵਜਾਇਆ ਵਾਜਾ ਪਉਣ ਨਉ ਦੁਆਰੇ ਪਰਗਟੁ ਕੀਏ ਦਸਵਾ ਗੁਪਤੁ ਰਖਾਇਆ ॥

Ja, Gud blåste livets andedräkt in i kroppen och avslöjade de nio kroppsorganen genom de nio dörrarna (två ögon, två öron, två näsborrar, en tunga och två utlopp för urin och utsöndring) men han höll den tionde dörren dold.

ਗੁਰਦੁਆਰੈ ਲਾਇ ਭਾਵਨੀ ਇਕਨਾ ਦਸਵਾ ਦੁਆਰੁ ਦਿਖਾਇਆ ॥

Till vilken Gud välsignade med kärlek till Naam genom Guru, uppenbarade han dem också den tionde dörren.

ਤਹ ਅਨੇਕ ਰੂਪ ਨਾਉ ਨਵ ਨਿਧਿ ਤਿਸ ਦਾ ਅੰਤੁ ਨ ਜਾਈ ਪਾਇਆ ॥

I det högsta andliga tillstånd där den tionde dörren har uppenbarats, inser man den gränslösa rikedom i Guds namn i många vackra former.

ਕਰੈ ਨਾਨਕੁ ਹਰਿ ਪਿਆਰੈ ਜੀਉ ਗੁਫਾ ਅੰਦਰਿ ਰਖਿ ਕੈ ਵਾਜਾ ਪਵਣੁ ਵਜਾਇਆ ॥੩੮॥

Säger Nanak, när han placerade själen i kroppsgrottan, käre Gud blåste livets andedräkt in i den som att blåsa luft in i ett musikinstrument.

ਏਹੁ ਸਾਚਾ ਸੋਹਿਲਾ ਸਾਚੈ ਘਰਿ ਗਾਵਹੁ ॥

Sjung denna sanna lovsång av Gud i den heliga församlingen

ਗਾਵਹੁ ਤ ਸੋਹਿਲਾ ਘਰਿ ਸਾਚੈ ਜਿਥੈ ਸਦਾ ਸਚੁ ਧਿਆਵਹੇ ॥

Ja, sjung denna salighetssång i den heliga församlingen, där de alltid kärleksfullt mediterar på den eviga Guden.

ਸਚੈ ਧਿਆਵਹਿ ਜਾ ਤੁਧੁ ਭਾਵਹਿ ਗੁਰਮੁਖਿ ਜਿਨਾ ਬੁਝਾਵਹੇ ॥

O Gud, de mediterar bara över Dig när det så behagar Dig, och som Du välsignar med denna förståelse genom Gurun.

ਇਹੁ ਸਚੁ ਸਭਨਾ ਕਾ ਖਸਮੁ ਹੈ ਜਿਸੁ ਬਖਸੇ ਸੇ ਜਨੁ ਪਾਵਹੇ ॥

Den evige Guden är allas Mästare, bara de inser Honom som Han blir nådig mot.

ਕਰੈ ਨਾਨਕੁ ਸਚੁ ਸੋਹਿਲਾ ਸਚੈ ਘਰਿ ਗਾਵਹੇ ॥੩੯॥

Nanak säger att de går med i den heliga församlingen och sjunger Guds lov.

ਅਨਦੁ ਸੁਣਹੁ ਵਡਭਾਗੀਹੋ ਸਗਲ ਮਨੋਰਥ ਪੂਰੇ ॥

O lyckligt lottade, lyssna till salighetens sång; genom att lyssna på den här låten kommer alla dina önskningar att uppfyllas.

ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ਪ੍ਰਭੁ ਪਾਇਆ ਉਤਰੇ ਸਗਲ ਵਿਸੁਰੇ ॥

De som har lyssnat till salighetens sång har insett Gud, och alla deras bekymmer har tagits bort

ਦੁਖ ਰੋਗ ਸੰਤਾਪ ਉਤਰੇ ਸੁਣੀ ਸਚੀ ਬਾਣੀ ॥

Genom att lyssna till det gudomliga Ordet har alla deras sorger och elände försvunnit.

ਸੰਤ ਸਾਜਨ ਭਏ ਸਰਸੇ ਪੂਰੇ ਗੁਰ ਤੇ ਜਾਣੀ ॥

Genom att förstå det gudomliga ordet från den sanna Guru blir alla helgon och vänner glada.

ਸੁਣਤੇ ਪੁਨੀਤ ਕਹਤੇ ਪਵਿਤੁ ਸਤਿਗੁਰੁ ਰਹਿਆ ਭਰਪੂਰੇ ॥

De som lyssnar på eller yttrar guruens ord, blir obefläckade när de ser den sanna Guru i denna psalm, salighetens sång.

ਬਿਨਵੰਤਿ ਨਾਨਕੁ ਗੁਰ ਚਰਣ ਲਾਗੇ ਵਾਜੇ ਅਨਹਦ ਤੂਰੇ ॥੪੦॥੧॥

Nanak underkastar ödmjukt att de som fokuserar på guruens ord, salighet väller upp i dem som om gudomliga melodier utan stopp spelar i deras sinne.

ਅਰਦਾਸ

Bön

ੴ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫਤਹਿ ॥

Gud är en. All seger är av den underbara gurun (Gud).

ਸ੍ਰੀ ਭਗੋਤੀ ਜੀ ਸਹਾਇ।

Må det respekterade svärdet (Gud i form av ondskefullares Förstörare) hjälpa oss!

ਵਾਰ ਸ੍ਰੀ ਭਗੋਤੀ ਜੀ ਕੀ ਪਾਤਸ਼ਾਹੀ ੧੦॥

Ode av det respekterade svärdet reciterat av den tionde gurun.

ਪ੍ਰਿਥਮ ਭਗੋਤੀ ਸਿਮਰਿ ਕੈ ਗੁਰ ਨਾਨਕ ਲਈਂ ਧਿਆਇ ॥

Kom först ihåg svärdet (Gud i form av Förstörare av onda görare); kom då ihåg Nanak (uppehåll vid hans andliga bidrag).

ਫਿਰ ਅੰਗਦ ਗੁਰ ਤੇ ਅਮਰਦਾਸੁ ਰਾਮਦਾਸੈ ਹੋਈਂ ਸਹਾਇ ॥

Kom sedan ihåg och meditera på Guru Angad, Guru Amar Das och Guru Ram Das; Må de hjälpa oss! (uppehåll vid deras andliga bidrag)

ਅਰਜਨ ਹਰਗੋਬਿੰਦ ਨੇ ਸਿਮਰੋ ਸ੍ਰੀ ਹਰਿਰਾਇ ॥

Kom ihåg och meditera på Guru Arjan, Guru Hargobind och respekterade Guru Har Rai. (uppehåll vid deras andliga bidrag)

ਸ੍ਰੀ ਹਰਿਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਧਿਆਈਐ ਜਿਸ ਡਿਠੈ ਸਭਿ ਦੁਖ ਜਾਇ ॥

Kom ihåg och meditera på den respekterade Guru Har Krishan, genom att se vem, försvinner all smärta. (uppehåll vid deras andliga bidrag)

ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਸਿਮਰਿਐ ਘਰ ਨਉ ਨਿਧਿ ਆਵੈ ਧਾਇ ॥

Kom ihåg Guru Tegh Bahadur och sedan kommer nio källor till andlig rikedom att skynda till ditt hem.

ਸਭ ਥਾਂਈ ਹੋਇ ਸਹਾਇ ॥

Herregud! vänligen hjälp oss överallt genom att visa oss vägen.

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

Kom ihåg den respekterade tionde gurun Gobind Singh (uppehåll vid hans andliga bidrag). Herregud! vänligen hjälp oss överallt genom att visa oss vägen.

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

Tänk och meditera över det gudomliga ljuset från de tio kungarna som finns i den respekterade Guru Granth Sahib och vänd dina tankar till de gudomliga lärorna och njut av åsynen av Guru Granth Sahib; Utter Wahe Guru (Underbar Gud)!

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 ! ਬੋਲੇ ਜੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ!

Tänk på de fem älskades gärningar, på de fyra sönerna (till Guru Gobind Singh); av de fyrtio martyrerna; av de modiga sikherna av okuvlig beslutsamhet; av de hängivna genomsyrade av Naamens färg; av dem som var upptagna av Naam; av dem som kom ihåg Naam och delade sin mat i sällskap; av dem som startade gratiskök; av dem som använde sina svärd (för att bevara sanningen); av dem som förbisett andras brister; Alla de förutnämnda var rena och verkligt hängivna sådana; Utter Wahe Guru (Underbar Gud)!

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸਿੰਘਾਂ ਸਿੰਘਣੀਆਂ ਨੇ ਧਰਮ ਹੇਤ ਸੀਸ ਦਿੱਤੇ, ਬੰਦ ਬੰਦ ਕਟਾਏ, ਖੋਪਰੀਆਂ ਲੁਹਾਈਆਂ, ਚਰਖੜੀਆਂ ਤੇ ਚੜੇ, 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!

Tänk på och kom ihåg den unika tjänst som utfördes av dessa modiga sikhiska män såväl som kvinnor, som offrade sina huvuden men inte gav upp sin sikh-religion; Som fick sig skära i bitar från var och en av de kroppens leder; Vem fick sina hårbotten borttagna; Som knöts och roterades på hjulen och bröts i bitar; Som skars av sågar; Som flåddes levande; Som offrade sig själva för att upprätthålla Gurdwaras värdighet; Som inte övergav sin sikhetro; Som behöll sin

sikh-religion och sparade deras långa hår till deras sista andetag; Utter Wahe Guru (Underbar Gud)!

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

Vänd dina tankar till alla säten för sikhisk religion och alla Gurdwaras; yttra Wahe Guru (Underbara Gud)!

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

Först gör hela den respekterade Khalsa denna bön att de må meditera över Ditt Namn; och må alla nöjen och tröst komma genom sådan meditation.

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!

Varhelst respekterad Khalsa är närvarande, ge ditt skydd och nåd; Må det fria köket och svärdet aldrig misslyckas; Bevara dina hängivnas ära; Ge sikherna seger; Må det respekterade svärdet alltid komma till vår hjälp; Må khalsa alltid få utmärkelser; Utter Wahe Guru (Underbar Gud)!

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

Ge sikherna vänligen sikhismens gåva, gåvan med långt hår, gåvan att följa sikhernas lagar, gåvan av gudomlig kunskap, gåvan av fast tro, gåvan av tro och namnets största gåva. O Gud! Må körerna, herrgården och fanorna existera för evigt; må sanningen någonsin segra; yttra Wahe Guru (Underbara Gud)!

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

Må alla sikhernas sinnen förbli ödmjuka och deras visdom upphöjd; O Gud! Du är vishetens beskyddare.

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

O Sanne Fader, Wahe Guru! du är de ödmjukas ära, de hjälplösas makt, de skyddslösas skydd, vi ber ödmjukt i din närvaro...(ersätt tillfället eller bönen som görs här).

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

Ursäkta våra misstag och brister i att recitera ovanstående bön. Uppfyll allas syften.

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

Låt oss vänligen träffa de sanna hängivna genom att träffa vem vi kan komma ihåg och meditera över Ditt Namn. O Gud! genom den Sanna Guru Nanak, må Ditt Namn upphöjas, och må alla blomstra enligt Din vilja.

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕਾ ਖ਼ਾਲਸਾ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫਤਹਿ

Khalsa tillhör Gud; all seger är Guds seger.

Ge dig ut på en själsresa: Nurture Your Spirit

Upptäck metoder för att lyfta din andliga resa och hitta en djupare mening med livet.

Sikhismens tre grundläggande principer för resan:

Naam Japna: minns Gudomliga

Kirat Karni: jobba ärligt

Vand Chhakna: dela med andra

Led oss mot andlig befrielse (mukti) och ett rättvist samhälle. Dessa principer, inskrivna i Guru Granth Sahib, utgör grunden för sikhernas liv.

4:e gurun Ram Das Jis visdom för daglig övning: I gurun Granth Sahib (sidorna 305-306) ger han djupa insikter om en sikhers dagliga andliga resa:

1. **Dagens första uppgift:** En sann lärjunge till gurun börjar varje dag med att kärleksfullt minnas det gudomliga.
2. **Rena kropp och sinne:** Stig upp tidigt, bada och fördjupa dig i minnet av Gud, känn din själ badad i gudomlig nektar.
3. **Frigörelse genom hågkomst:** Att följa guruns läror och komma ihåg Guds namn med hängivenhet tar bort lidande och inre kaos orsakad av världsliga fasthållanden.
4. **Sjung och reflektera:** Sjung kontinuerligt Gudomliga lovsånger och reflektera över det gudomliga namnet genom dina dagliga aktiviteter.
5. **Bli en ledstjärna för fred:** En gurus anhängare som kärleksfullt minns det gudomliga namnet med varje andetag blir en fridfull och inspirerande själ.
6. **Ta emot gudomlig visdom:** Gurun skänker denna djupa visdom till dem som har förtjänat hans nåd.

7. **Inspirera andra:** Guru Nanak böjer sig för lärjungen som inte bara kommer ihåg det gudomliga namnet utan också inspirerar andra att göra detsamma.

8. **Sällsynta och dyrbara själar:** Verkligen hängivna individer är sällsynta, men deras hågkomst av gudomliga fördelar gynnar otaliga andra andligt.

9. **Undvik negativitet:** Ta avstånd från dem som ignorerar guruns läror och förblir fångade i den andliga okunnighetscykeln. Akta dig för dem som talar sött i din närvaro men sprider negativitet bakom din rygg.

Filosofi för resan

Sikhismens filosofi kännetecknas av logik, omfattande och dess "utan krusiduller" förhållningssätt till den andliga och materiella världen. Dess teologi präglas av enkelhet. I sikhisk etik finns det ingen konflikt mellan individens plikt gentemot jaget och den mot samhället (sangat).

Sikhismen är den yngsta världsreligion som grundades av Guru Nanak för cirka 500 år sedan. Det understryker tron på en högsta varelse och skaparen (Waheguru) av universum. Den erbjuder en enkel rak väg till evig lycka och sprider ett budskap om kärlek och universellt broderskap. Sikhismen är strikt en monoteistisk tro och erkänner Gud som den ende som inte är föremål för gränser för tid eller rum. Sikhismen tror att det bara finns en Gud, som är Skaparen, Upprätthållaren, Förstöraren och inte tar mänsklig form. Teorin om inkarnation har ingen plats i sikhismen. Den tillmäter inget värde till gudar och gudinnor och andra gudar.

Inom sikhismen hör etik och religion ihop. Man måste inskräpa moraliska egenskaper och utöva dygder i vardagen för att ta steget mot andlig utveckling. Egenskaper som ärlighet, medkänsla, generositet, tålmod och ödmjukhet kan bara byggas upp genom ansträngningar och uthållighet. Våra stora gurus liv är en inspirationskälla i denna riktning.

Sikh-religionen lär att målet med mänskligt liv är att bryta cirkeln av födelse och död och smälta samman med Gud. Detta kan åstadkommas genom att följa guruns läror, meditation över det heliga namnet (Naam) och utföra tjänste- och välgörenhetshandlingar.

Naam Marg betonar daglig hängivenhet till minnet av Gud. Man måste kontrollera de fem känslorna, nämligen Kam (Begär), Krodh (ilska), Loabh (girighet), Moh (världslig anknytning) och Ahankar (stolthet) för att uppnå frälsning. Union Ritualer och rutinmässiga metoder som fasta och pilgrimsfärd, omen och åtstramningar avvisas i sikhisk religion. Målet med mänskligt liv är att smälta samman med Gud och detta uppnås genom att följa Guru Granth Sahibs lära. Sikhismen betonar Bhagti Marg eller hängivenhetens väg. Den erkänner dock betydelsen av Gian Marg (Kunskapens väg) och Karam Marg (Aktionens väg). Den lägger största vikt vid behovet av att förtjäna Guds nåd för att nå det andliga målet.

Sikhismen är en modern, logisk och praktisk religion. Den anser att normalt familjeliv (Grahast) inte är något hinder för frälsning. Celibat eller försakelse av världen är inte nödvändigt för att uppnå frälsning. Det är möjligt att leva fristående mitt i världsliga sjukdomar och frestelser. En hängiven måste leva i världen och ändå hålla huvudet ovanför den vanliga spänningen och kaoset. Han måste vara en lärd soldat och helgon för Gud. Sikhismen är en kosmopolitisk och en "sekulär religion" och förkastar alltså alla distinktioner baserade på kast, tro, ras eller kön. Den tror att alla människor är lika i Guds ögon. Gurusna betonade jämställdhet mellan kvinnor och avvisade kvinnligt barnmord och Sati (änkebränning). De propagerade också aktivt för omgifte av änkor och avvisade purdah-systemet (kvinnor som bär slöja). För att hålla sinnet fokuserat på Honom måste man meditera över det heliga Namnet (Naam) och utföra tjänste- och välgörenhetshandlingar. Det anses hedervärt att försörja sig genom hederligt arbete (Kirat Karna) och inte genom tiggeri eller oärliga medel. Vand Chhakna, att dela med andra, är också ett socialt ansvar. Individerna förväntas hjälpa de behövande genom Daswandh (10 % av hans inkomster). Seva, samhällstjänst är också en integrerad del av sikhismen. Det kostnadsfria gemenskapsköket (langar) som finns vid varje gurdwara och

öppet för människor av alla religioner är ett uttryck för denna samhällstjänst.

Sikh-religionen förespråkar optimism och hopp. Den accepterar inte pessimismens ideologi. Gurusna trodde att detta liv har ett syfte och ett mål. Det erbjuder en möjlighet för själv och Gud förverkligande. Dessutom är människan ansvarig för sina egna handlingar. Han kan inte göra anspråk på immunitet mot resultatet av sina handlingar. Han måste därför vara mycket vaksam i det han gör.

Sikhskriften, Guru Granth Sahib, är den evige gurun. Detta är den enda religion som har gett den heliga boken status som en religiös lärare. Det finns ingen plats för en levande mänsklig Guru (Dehdhari) i sikhisk religion.

Var visuell

Turban är och har alltid varit en oskiljaktig del av en sikh. Sedan omkring 1500 e.Kr. och Guru Nanaks tid, sikhismens grundare, har sikher burit turban.

Turbanen eller "*pagri*" som ofta förkortas till "*pag*" eller "*dastar*" är olika ord på olika dialekter för samma artikel. Alla dessa ord syftar på plagget som bärs av både män och kvinnor för att täcka deras huvuden. Det är en huvudbonad som består av en lång halsduksliknande enkel tygbit lindad runt huvudet eller ibland en inre "hatt" eller patka. Traditionellt i Indien bars turbanen endast av män med hög status i samhället; män med låg status eller lägre kast fick inte bära turban.

Även om bevarandet av oragnat hår beordrades av guru Gobind Singh som en av de fem K:na eller fem trosartiklarna, har det länge varit nära förknippat med sikhismen sedan början av sikhismen 1469. Sikhismen är den enda religionen i världen i som bär turban är obligatoriskt för alla vuxna män. En stor majoritet av människor som bär turban i västländerna är sikher. Den sikhiska *pagdi* kallas också *dastaar*. *'Dastar'* är ett persiskt ord. Det betyder "Guds hand" vilket antyder hans välsignelse.

Sikher är kända för sina många och distinkta turbaner. Traditionellt representerar turbanen respektabilitet och har länge varit ett föremål som en gång endast var reserverat för adeln. Under Indiens Mughal-herravälde var det bara muslimerna som fick bära turban. Alla icke-muslimer var strängt förbjudna att bära en sådan.

Guru Gobind Singh, trots detta intrång från Mughals, bad alla sina sikher att bära turbanen. Detta skulle bäras som ett erkännande av de höga moraliska standarder som han hade satt upp för sina Khalsa-anhängare. Han ville att hans Khalsa skulle vara distinkt och vara fast beslutet att "sticka ut från resten av världen". Han ville att de skulle följa den unika väg som hade utsetts av sikhgurerna. Således har en turbanförsedd sikh alltid stått ut från mängden, som gurun tänkt sig; för han ville att hans "Saint-Soldiers" inte bara skulle vara lätt att känna igen, utan också lätt att hitta.

När en sikhisk man eller kvinna tar på sig en turban, slutar turbanen att bara vara ett tygband; för det blir ett och samma med sikhens huvud. Turbanen,

liksom de fyra andra trosartiklarna som bärs av sikher, har en enorm andlig och timlig betydelse. Medan symboliken förknippad med att bära en turban är många - suveränitet, hängivenhet, självrespekt, mod och fromhet, men!, är huvudorsaken till att sikher bär turban för att visa - sin kärlek, lydnad och respekt för grundaren av Khalsa Guru Gobind Singh.

De ovan markerade orden måste ersättas med något annat. Kan vara "skäl till"

"Turbanen är vår Gurus gåva till oss. Det är hur vi kröner oss själva som Singhs och Kaurs som sitter på tronen av engagemang för vårt eget högre medvetande. För både män och kvinnor förmedlar denna projektiva identitet kunglighet, nåd och unikheter. Det är en signal till andra att vi lever i bilden av Infinity och är dedikerade till att tjäna alla. Turbanen representerar inget annat än ett fullständigt engagemang person som sticker ut från sex miljarder människor Det är en mycket enastående handling."

Kvinnors roll

Sikhismens principer säger att kvinnor har samma själar som män och har lika rätt att odla sin andlighet. De kan leda religiösa församlingar, delta i Akhandvägen (den kontinuerliga reciteringen av de heliga skrifterna), utföra Kirtan (församlingssång av psalmer), arbeta som Granthis (präster). De kan delta i alla religiösa, kulturella, sociala och sekulära aktiviteter. Sikhismen var den första stora världsreligion som gav jämställdhet mellan män och kvinnor. Guru Nanak, predikade könsbaserad jämställdhet, och gurusna som efterträdde honom uppmuntrade kvinnor att ta full del i alla aktiviteter inom sikhisk dyrkan och utövande.

Guru Granth Sahib säger,

"Kvinnor och män, alla är skapade av Gud. Allt detta är Guds lek. Säger Nanak, hela din skapelse är god och helig" -SGGS s.304

Sikhernas historia har registrerat kvinnors roll som porträtterar dem som jämlika i tjänst, hängivenhet, uppoffring och tapperhet för män. Många exempel på kvinnors moraliska värdighet, service och självuppoffring är skrivna i sikhernas tradition.

Enligt sikhismen är män och kvinnor två sidor av samma mynt. I systemet av inbördes förhållanden och ömsesidigt beroende där mannen föder från kvinnan, och kvinnan föds av mannens frö. Enligt sikhismen kan en man inte känna sig trygg och komplett i sitt liv utan en kvinna, och en mans framgång är relaterad till kärleken och stödet från kvinnan som delar sitt liv med honom, och vice versa. Guru Nanak sa:

"[det] är en kvinna som håller loppet igång" och att vi inte bör "anse kvinnan förbannad och fördömd, [när] av kvinna föds ledare och kungar." SGGS Sida 473.

Frälsning: En viktig punkt att ta upp är om en religion anser kvinnor kapabla att uppnå frälsning, förverkligande av Gud här eller det högsta andliga riket. Guru Granth Sahib säger,

"I alla varelser är Herren genomträngande, Herren genomsyrar alla former av man och kvinna" (Guru Granth Sahib, s.605).

Från ovanstående uttalande från Guru Granth Sahib, vilar Guds ljus lika mycket hos båda könen. Både män och kvinnor kan därför uppnå lika frälsning genom att följa Gurus lära. I många religioner anses en kvinna vara ett hinder för mannens andlighet, men inte i sikhismen. Gurun förkastar detta. I "Current Thoughts on Sikhism", säger Alice Basarke,

"den första gurun satte kvinnan på samma nivå som mannen ... kvinnan var inte ett hinder för mannen, utan en partner i att tjäna Gud och söka frälsning".

Äktenskap: Guru Nanak rekommenderade grhastha – hushållarens liv. Istället för celibat och försakelse var man och hustru jämlika partners och trohet åbjöds båda. I de heliga verserna presenteras inhemsk lycka som ett omhuldat ideal och äktenskapet var en löpande metafor för uttrycket av kärlek till det gudomliga. Bhai Gurdas, poet av den tidiga sikhismen och en auktoritativ tolkare av sikhernas doktrin, hyllar kvinnor mycket. Han säger:

"En kvinna, är favoriten i sitt föräldrahem, älskad av sin far och mor. I sina svärföräldrars hem är hon familjens pelare, garantin för dess lycka... Dela andlig visdom och upplysning och med ädla egenskaper utrustade, en kvinna, den andra hälften av mannen, eskorterar honom till befrielsens dörr." (Varan, V.16)

Lika status: För att säkerställa lika status mellan män och kvinnor gjorde gurus ingen skillnad mellan könen i frågor om initiering, undervisning eller deltagande i sangat (helig gemenskap) och pangat (äta tillsammans) aktiviteter. Enligt Sarup Das Bhalla, Mahima Prakash, avfärdade Guru Amar Das kvinnors användning av slöja. Han gav kvinnor i uppdrag att övervaka vissa gemenskaper i lärjungar och predikade mot seden att sati. Sikhernas historia registrerar namnen på flera kvinnor, som Mata Gujri Mai Bhago, Mata Sundari, Rani Sahib Kaur, Rani Sada Kaur och Maharani Jind Kaur, som spelade viktiga roller i sin tids händelser

Utbildning: Utbildning anses mycket viktigt inom sikhismen. Det är nyckeln till allas framgång. Det är en process av personlig utveckling och det är anledningen till att den 3:e gurun startade många skolor. Guru Granth Sahib säger,

"All gudomlig kunskap och kontemplation erhålls genom gurun" (Guru Granth Sahib, s.831).

Utbildning för alla är viktigt och alla måste arbeta för att bli så bra de kan. Femtio två av de sikhiska missionärerna som skickades ut av den tredje gurun var kvinnor. I "The Role and Status of Sikh Women", skriver Dr Mohinder Kaur Gill, ***"Guru Amar Das var övertygad om att inga läror kan slå rot förrän och om de inte accepteras av kvinnligt folk"***.

Begränsningar för kläder: Förutom att kvinnor inte måste bära slöja, gör sikhismen ett enkelt men mycket viktigt uttalande om klädkod. Detta gäller alla sikhers oavsett kön. Guru Granth Sahib säger,

"Undvik att bära kläder där kroppen är obekväm och sinnet är fyllt av onda tankar." SGGGS, sida 16

Således kommer sikherna att inse vilken typ av kläder som fyller sinnet med onda tankar och bör undvika dem. Sikhiska kvinnor förväntas försvara sig själva med Kirpan (svärd) och andra, detta är unikt för kvinnor eftersom det är första gången i historien då kvinnor förväntades försvara sig och de förväntas inte vara beroende av män för fysiskt skydd.

Citat om SGGGS::***"I jorden och på himlen ser jag ingen sekund. Bland alla kvinnor och män skiner Hans ljus. " Sggs Sida 223. Från kvinnan föds mannen; inom kvinnan blir mannen född; till kvinnan är han förlovad och gift. Kvinnan blir hans vän, genom kvinnan kommer framtida generationer. När hans kvinna dör, söker han en annan kvinna; till kvinna är han bunden. Så varför kalla henne dålig? Ur henne föds kungar. Från kvinnan föds kvinnan; utan kvinna skulle det inte finnas någon alls. Guru Nanak, SGGGS Sida 473***

När det gäller hemgift: "O min Herre, ge mig ditt namn som min bröllopsgåva och hemgift." Shri Guru Ram Das ji, Sida 78, rad 18 SGGGS

Angående Purdahs utövning: "Stanna kvar, o svärdotter - täck inte ditt ansikte med en slöja. Till slut kommer detta inte att ge dig ens ett halvt skal. Det som före du brukade skyla hennes ansikte Följ inte i hennes fotspår Den enda fördelen med att beslöja ditt ansikte är att under några dagar kommer folk att säga: "Vilken ädel brud kommer bara att vara sann om du hoppar över, dansar och sjunger den härliga." guds lovsång -P 484, SGGGS

Kvinnor och faktiskt alla själar uppmuntrades starkt att leva ett andligt liv: "Kom, mina kära systrar och andliga följeslagare, krama mig nära i din famn. Låt oss gå samman och berätta historier om vår allsmäktige make Herre."-Guru Nanak , sid 17, SGGs.

"Vän, allt annat slitage förstör lyckan, slitaget som för lemmarna är plåga, och med fult tänkande fyller sinnet"-SGGS Sida 16

Ödmjukhet nyckel Essence In Your Journey

Ödmjukhet är en viktig aspekt av sikhismen. Enligt detta måste sikherna böja sig i ödmjukhet inför Gud. Ödmjukhet eller Nimrata, på Punjabi är närbesläktade ord. **Nimrata** är en dygd som starkt främjas i Gurbani. Översättningen av detta punjabiska ord är "**Ödmjukhet**", "**Välvilja**" eller "**Ödmjukhet**". Någon vars sinne inte distraheras av tanken att han eller hon är bättre eller viktigare än någon.

Problemområde - inte en korrekt mening ovan

Detta är en viktig egenskap för alla människor att vårda och en som är en väsentlig del av en sikhers tankesätt och denna egenskap måste åtfölja sikherna hela tiden. De andra fyra egenskaperna i sikhernas arsenal är:

Sanning (Ior), Förnöjsamhet (Santokh), Medkänsla (Daya) och Kärlek (Pyaar).

Dessa fem egenskaper är viktiga för en sikh och det är deras plikt att meditera och recitera Gurbani för att inkulera dessa dygder och göra dem till en del av deras personlighet.

Vad Gurbani säger till oss:

"Frukten av ödmjukhet är intuitiv frid och njutning. Med ödmjukhet fortsätter de att meditera över Gud, förträfflighetens skatt. Den gudsmedvetna varelsen är genomsyrad av ödmjukhet. En vars hjärta är barmhärtigt välsignat med bestående ödmjukhet. Sikhismen betraktar ödmjukhet som tiggeri. skål inför guden,"

Guru Nanak, Sikhismens första guru:

"Att lyssna och tro med kärlek och ödmjukhet i ditt sinne, rena dig själv med Namnet, vid den heliga helgedomen djupt inom dig." - SGGGS Sida 4.

"Gör belåtenhet till dina örhängen, ödmjukhet till din tiggskål och meditation till askan du applicerar på din kropp." - SGGGS Sida 6.

"I ödmjukhetens rike är Ordet Skönhet. Där skapas former av ojämförlig skönhet." SGGGS sida 8.

"Blygsamhet, ödmjukhet och intuitiv förståelse är min svärmor och svärfar" - SGGGS Sida 152.

Resan mot andlighet

Guru Granth Sahib är en evigt levande guru, en poetisk komposition av sikhgurer, hinduiska och muslimska heliga. Sammanställningen är en gåva från Gud genom dem till hela mänskligheten. Visionen i Guru Granth Sahib är ett samhälle baserat på gudomlig rättvisa utan förtryck av något slag. Medan Granth erkänner och respekterar hinduismens och islams skrifter, innebär det inte en moralisk försoning med någon av dessa religioner. I Guru Granth Sahib är kvinnor högt respekterade med lika roller som män. Kvinnor har samma själar som män och har därmed lika rätt att odla sin andlighet med samma chans att uppnå befrielse. Kvinnor kan delta i alla religiösa, kulturella, sociala och sekulära aktiviteter inklusive ledande religiösa församlingar.

Sikhismen förespråkar jämlikhet, social rättvisa, service till mänskligheten och tolerans för andra religioner. Sikhismens väsentliga budskap är andlig hängivenhet och vördnad för Gud hela tiden samtidigt som man utövar idealen om medkänsla, ärlighet, ödmjukhet och generositet i vardagen. Sikh-religionens tre grundsatser är att meditera och minnas Gud, att arbeta för ett ärligt liv och att dela med andra.

Grattis för att du ansträngt dig för att gå på denna andliga resa för själen. Översättningen kan aldrig vara i närheten av original, särskilt när den kompletta gurun Granth Sahib är i poesi och användningen av metaforer gör uppgiften oerhört svår. I det gudomliga budskapet används ofta hinduiska och muslimska mytologiska berättelser Pralahad , Harnakash, laxmi, Brahma etc. Vänligen läs dem inte bokstavligt utan förstå deras underliggande budskap. Fokus ligger på det faktum att Gud är en och att ha förening med Honom är målet för mänskligt liv.

Detta arbete har utförts under åren av flera frivilliga, för att ge dig det gudomliga budskapet på ditt språk. Om du har några frågor är du välkommen att maila walnut@gmail.com så vill vi gärna följa med dig på denna resa.