

ੴ

# Sodar Rehras Sahib

En resa mot andlighet  
Svensk Översættelse

## Index

1.	Sodar Rehras Sahib -----	1
2.	Ardas bön -----	14
3.	Sjärens resa -----	18
4.	Filosofi för resan -----	20
5.	Kvinnors roll -----	22
6.	Betydelsen av turban -----	24
7.	Ödmjukhet är nyckelessensen i din resa -----	28



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](mailto:walnut@gmail.com).

Publisher: SikhBookClub.com

## **ਸੇ ਦਰੁ ਰਾਗੁ ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੧**

Så Dar~ den dörren, Raag Aasaa. Första Guru:

### **ੴ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥**

En evig Gud, förverkligad genom nåden från den sanna Guru:

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

O Gud, hur magnifik är Din boning och hur fantastisk är den dörren, varifrån Du tar hand om hela Din skapelse.

### **ਵਾਜੇ ਤੇਰੇ ਨਾਦ ਅਨੇਕ ਅਸੰਖਾ ਕੇਤੇ ਤੇਰੇ ਵਾਵਣਹਾਰੇ ॥**

I denna underbara skapelse av din, otaliga musiker spelar otaliga musikinstrument och producerar oändligt antal melodier.

### **ਕੇਤੇ ਤੇਰੇ ਰਾਗ ਪਰੀ ਸਿਉ ਕਹੀਅਹਿ ਕੇਤੇ ਤੇਰੇ ਗਾਵਣਹਾਰੇ ॥**

Otaliga sångare sjunger många musikaliska mått tillsammans med sina konsorter.

### **ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੇ ਪਵਣੁ ਪਾਣੀ ਬੈਸੰਤਰੁ ਗਾਵੈ ਰਾਜਾ ਧਰਮੁ ਦੁਆਰੇ ॥**

Vinden, vattnet och elden sjunger på sitt eget sätt om dig; till och med Dharamraj, domaren för våra gärningar, sjunger dina lovord vid din tröskel.

### **ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੇ ਚਿਤੁ ਗੁਪਤੁ ਲਿਖਿ ਜਾਣਨਿ ਲਿਖਿ ਲਿਖਿ ਧਰਮੁ ਬੀਚਾਰੇ ॥**

Chitra och Gupta (änglar), som skriver berättelsen om människors gärningar och på vars register dharamraj dömer, sjunger också Dina lov.

### **ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੇ ਈਸਰੁ ਬ੍ਰਹਮਾ ਦੇਵੀ ਸੋਹਨਿ ਤੇਰੇ ਸਦਾ ਸਵਾਰੇ ॥**

Guden Shiva, Brahma och gudinnan som är utsmuckade av Dig, sjunger också Dina lovord.

### **ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੇ ਇੰਦ੍ਰੁ ਇੰਦ੍ਰਾਸਣਿ ਬੈਠੇ ਦੇਵਤਿਆ ਦਰਿ ਨਾਲੇ ॥**

Guden Indra sitter på sin tron med många andra änglar som står vid din tröskel och sjunger dina lovord.

### **ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੇ ਸਿਧ ਸਮਾਧੀ ਅੰਦਰਿ ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੇ ਸਾਧ ਬੀਚਾਰੇ ॥**

Otaliga heliga män berömmar dig i djup meditation, otaliga helgon beundrar dig när de absorberas i dina tankar.

**ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੇ ਜਤੀ ਸਤੀ ਸੰਤੋਖੀ ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੇ ਵੀਰ ਕਰਾਰੇ ॥**

O Gud, de män av disciplin, välgörenhet, förnöjsamhet och modiga krigare sjunger alla Dina lovord.

**ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੇ ਪੰਡਿਤ ਪੜਨਿ ਰਖੀਸੁਰ ਜੁਗੁ ਜੁਗੁ ਵੇਦਾ ਨਾਲੇ ॥**

Panditerna och de stora vise som har läst Veda sedan evigheter sjunger Dina lovord.

**ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੇ ਮੋਹਣੀਆ ਮਨੁ ਮੋਹਨਿ ਸੁਰਗੁ ਮਛੁ ਪਇਆਲੇ ॥**

De vackra fascinerande pigorna i himlen, på jorden och i de nedre regionerna sjunger Dina lovord.

**ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੇ ਰਤਨ ਉਪਾਏ ਤੇਰੇ ਅਠਸਠਿ ਤੀਰਥ ਨਾਲੇ ॥**

De dyrbara juveler som skapats av dig, tillsammans med alla sextioåtta pilgrimsfärdplatser sjunger dina lovord.

**ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੇ ਜੋਧ ਮਹਾਬਲ ਸੂਰਾ ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੇ ਖਾਣੀ ਚਾਰੇ ॥**

De modiga och mäktiga krigarna och varelserna från alla fyra livskällor sjunger dina lovord.

**ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੇ ਖੰਡ ਮੰਡਲ ਬ੍ਰਹਮੰਡਾ ਕਰਿ ਕਰਿ ਰਖੇ ਤੇਰੇ ਧਾਰੇ ॥**

Alla kontinenter, galaxer och solsystem i hela universum som skapats och stöds av Dig, sjunger om Dig.

**ਸੇਈ ਤੁਧਨੇ ਗਾਵਨਿ ਜੋ ਤੁਧੁ ਭਾਵਨਿ ਰਤੇ ਤੇਰੇ ਭਗਤ ਰਸਾਲੇ ॥**

Endast de sjunger dina lovord som är behagliga för dig och som verkligen är hängivna och genomsyrade av Din kärlek.

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

Många fler sjunger om Din storhet, som inte kommer in i mitt sinne; hur kan Nanak tänka på alla dem som sjunger Ditt lov?

**ਸੇਈ ਸੇਈ ਸਦਾ ਸਚੁ ਸਾਹਿਬੁ ਸਾਚਾ ਸਾਚੀ ਨਾਈ ॥**

Endast Gud är alltid existerande, Mästar-Guden och Hans härlighet är evig.

**ਹੈ ਭੀ ਹੋਸੀ ਜਾਇ ਨ ਜਾਸੀ ਰਚਨਾ ਜਿਨਿ ਰਚਾਈ ॥**

Gud som har skapat detta universum, är närvarande nu, kommer också att vara närvarande i framtiden; varken han föddes eller han kommer att dö.

**ਰੰਗੀ ਰੰਗੀ ਭਾਤੀ ਕਰਿ ਕਰਿ ਜਿਨਸੀ ਮਾਇਆ ਜਿਨਿ ਉਪਾਈ ॥**

Gud som har skapat Maya, i många färger, sorter och arter.

**ਕਰਿ ਕਰਿ ਦੇਖੈ ਕੀਤਾ ਆਪਣਾ ਜਿਉ ਤਿਸ ਦੀ ਵਡਿਆਈ ॥**

Han skapar och tar sedan hand om sin skapelse enligt hans vilja.

**ਜੇ ਤਿਸੁ ਭਾਵੈ ਸੋਈ ਕਰਸੀ ਫਿਰਿ ਹੁਕਮੁ ਨ ਕਰਣਾ ਜਾਈ ॥**

Han gör vad han vill och ingen kan ge honom order.

**ਸੋ ਪਾਤਿਸਾਹੁ ਸਾਹਾ ਪਤਿਸਾਹਿਬੁ ਨਾਨਕ ਰਹਣੁ ਰਜਾਈ ॥੧॥**

O 'Nanak, Gud är kejsarnas kejsare och att leva enligt hans vilja är bäst för alla.

**ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੧ ॥**

Raag Aasaa, Första guru:

**ਸੁਣਿ ਵਡਾ ਆਖੈ ਸਭੁ ਕੋਇ ॥**

O Gud, efter att ha hört från andra säger alla att du är stor.

**ਕੇਵਡੁ ਵਡਾ ਡੀਠਾ ਹੋਇ ॥**

Men hur bra du verkligen är, kan man bara säga efter att ha visualiserat dig.

**ਕੀਮਤਿ ਪਾਇ ਨ ਕਹਿਆ ਜਾਇ ॥**

Din skapelse kan inte uppskattas eller beskrivas fullständigt.

**ਕਹਣੈ ਵਾਲੇ ਤੇਰੇ ਰਹੇ ਸਮਾਇ ॥੧॥**

De som försöker beskriva, förlorade sin egen identitet och slogs samman i Dig.

**ਵਡੇ ਮੇਰੇ ਸਾਹਿਬਾ ਗਹਿਰ ਗੰਭੀਰਾ ਗੁਣੀ ਗਹੀਰਾ ॥**

O min store Mästare, Du är oerhört generös och en ocean av dygder.

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

Ingen vet storheten i Din vidd.

**ਸਭਿ ਸੁਰਤੀ ਮਿਲਿ ਸੁਰਤਿ ਕਮਾਈ ॥**

För att uppskatta din storhet, övervägde många dig i samklang med många andra,

**ਸਭ ਕੀਮਤਿ ਮਿਲਿ ਕੀਮਤਿ ਪਾਈ ॥**

och många (filosofer) försökte uppskatta Ditt värde med hjälp av många andra.

**ਗਿਆਨੀ ਧਿਆਨੀ ਗੁਰ ਗੁਰਹਾਈ ॥**

De lärda, experterna på meditation, de vise och deras äldste försökte alla beskriva Din storhet,

**ਕਹਣੁ ਨ ਜਾਈ ਤੇਰੀ ਤਿਲੁ ਵਡਿਆਈ ॥੨॥**

men kunde inte ens beskriva ett jota av Din Storhet.

**ਸਭਿ ਸਤ ਸਭਿ ਤਪ ਸਭਿ ਚੰਗਿਆਈਆ ॥**

Alla välgörenhetsgärningar, alla åtstramningar, alla dygder,

**ਸਿਧਾ ਪੁਰਖਾ ਕੀਆ ਵਡਿਆਈਆ ॥**

och alla siddhas storhet med mirakulösa krafter,

**ਤੁਧੁ ਵਿਣੁ ਸਿਧੀ ਕਿਨੈ ਨ ਪਾਈਆ ॥**

Utan Din nåd skulle ingen kunna uppnå någon av dessa krafter.

**ਕਰਮਿ ਮਿਲੈ ਨਾਹੀ ਠਾਕਿ ਰਹਾਈਆ ॥੩॥**

De uppnår dessa krafter endast genom Din nåd, ingen kan stoppa den.

**ਆਖਣ ਵਾਲਾ ਕਿਆ ਵੇਚਾਰਾ ॥**

O Gud, hur kan en hjälplös människa beskriva dina dygder?

**ਸਿਫਤੀ ਭਰੇ ਤੇਰੇ ਭੰਡਾਰਾ ॥**

Dina skatter är fulla av dina dygder.

**ਜਿਸੁ ਤੂ ਦੇਹਿ ਤਿਸੈ ਕਿਆ ਚਾਰਾ ॥**

Vem du välsignar med dessa dygder, ingen har makt att hindra hans väg.

**ਨਾਨਕ ਸਚੁ ਸਵਾਰਣਹਾਰਾ ॥੪॥੨॥**

O 'Nanak, Gud själv är utsmyckaren av den lyckliga.

**ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੧ ॥**

Raag Aasaa, Första guru:

**ਆਖਾ ਜੀਵਾ ਵਿਸਰੈ ਮਰਿ ਜਾਉ ॥**

När jag uttalar hans namn känner jag mig andligt levande men om jag glömmer honom känner jag mig andligt död.

**ਆਖਣਿ ਅਉਖਾ ਸਾਚਾ ਨਾਉ ॥**

(Trots att veta det), att uttala Hans Namn verkar så svårt.

**ਸਾਚੇ ਨਾਮ ਕੀ ਲਾਰੈ ਭੂਖ ॥**

När man känner en stark längtan att minnas Honom med tillbedjan,

**ਉਤੁ ਭੂਖੈ ਖਾਇ ਚਲੀਅਹਿ ਦੂਖ ॥੧॥**

sedan genom att tillfredsställa den längtan, slutar alla lidanden.

**ਸੇ ਕਿਉ ਵਿਸਰੈ ਮੇਰੀ ਮਾਇ ॥**

O min mor, varför skulle man överge den Gud?

**ਸਾਚਾ ਸਾਹਿਬੁ ਸਾਚੈ ਨਾਇ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥**

som är den sanne Mästaren och vars ära är evig.

**ਸਾਚੇ ਨਾਮ ਕੀ ਤਿਲੁ ਵਡਿਆਈ ॥**

Försöker beskriva till och med en jota av den eviga Gudens storhet,

**ਆਖਿ ਥਕੇ ਕੀਮਤਿ ਨਹੀ ਪਾਈ ॥**

människor har tröttnat, men de har inte kunnat beskriva det.

**ਜੇ ਸਭਿ ਮਿਲਿ ਕੈ ਆਖਣ ਪਾਹਿ ॥**

Även om alla skulle träffas och tala om hans storhet.

**ਵਡਾ ਨ ਹੋਵੈ ਘਾਟਿ ਨ ਜਾਇ ॥੨॥**

Han skulle inte bli större eller mindre. |||2||

**ਨਾ ਓਹੁ ਮਰੈ ਨ ਹੋਵੈ ਸੋਗੁ ॥**

Gud dör inte, det finns ingen anledning att sörja.

**ਦੇਦਾ ਰਹੈ ਨ ਚੁਕੈ ਭੋਗੁ ॥**

Han fortsätter att ge, och hans gåvor är aldrig korta.

**ਗੁਣੁ ਏਹੋ ਹੋਰੁ ਨਾਹੀ ਕੋਇ ॥**

Den stora dygden är att det inte finns någon annan som han.

**ਨਾ ਕੇ ਹੋਆ ਨਾ ਕੇ ਹੋਇ ॥੩॥**

Det har aldrig funnits, och det kommer aldrig att finnas (någon som Han).

**ਜੇਵਡੁ ਆਪਿ ਤੇਵਡ ਤੇਰੀ ਦਾਤਿ ॥**

(O Gud), Dina gåvor är lika stora som du är.

**ਜਿਨਿ ਦਿਨੁ ਕਰਿ ਕੈ ਕੀਤੀ ਰਾਤਿ ॥**

(O Gud), det är Du som har skapat både dag och natt.

**ਖਸਮੁ ਵਿਸਾਰਹਿ ਤੇ ਕਮਜਾਤਿ ॥**

De som glömmen en sådan Mästare Gud är eländiga och föraktliga.

**ਨਾਨਕ ਨਾਵੈ ਬਾਬੁ ਸਨਾਤਿ ॥੪॥੩॥**

O 'Nanak, en person utan Naam (Guds minne) är eländiga utstötta.

**ਰਾਗੁ ਗੁਜਰੀ ਮਹਲਾ ੪ ॥**

Raag Gujari, Fjärde guru:

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

O Guds hängivne, den sanne Gurun, O Sanna Ursprungliga Varelse, jag frambär mina böner till Dig, min Guru.

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

O sann Guru, jag är ödmjuk och som en ödmjuk mask, jag har kommit för att söka din tillflykt, visa barmhärtighet och upplysa mig med Naam.

**ਮੇਰੇ ਮੀਤ ਗੁਰਦੇਵ ਮੇ ਕਉ ਰਾਮ ਨਾਮੁ ਪਰਗਾਸਿ ॥**

O min vän, den gudomliga Guru, upplysa mig med Guds namn.

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

Naam som tas emot genom guruens läror kan förbli min livsfläkt och att sjunga Guds lov kan bli vägen för mitt liv.

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

Mycket lyckliga är de Guds hängivna som alltid längtar efter att meditera över Guds namn.

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

Genom att inse Guds namn mättas deras längtan efter världsliga begär och genom att gå med i sällskapet av heliga personer manifesteras gudomliga dygder i dem.

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

De som inte har fått Guds namns elixir är olyckliga och förblir andligt döda.



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

De som inte har kommit till den sanne Guruns skydd och församling, förbannade är deras liv och förbannade är deras hopp om att leva.

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

De Guds hängivna, som har uppnått sällskapet med den sanne Gurun, har ett sådant förutbestämt öde.

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

O 'Nanak, välsignad är den heliga församlingen, där man uppnår Guds namns elixir och ens sinne är upplyst med Naam.

**ਰਾਗੁ ਗੁਜਰੀ ਮਹਲਾ ੫ ॥**

Raag Gujari, Femte guru:

**ਕਾਰੇ ਰੇ ਮਨ ਚਿਤਵਹਿ ਉਦਮੁ ਜਾ ਆਹਰਿ ਹਰਿ ਜੀਉ ਪਰਿਆ ॥**

Tänk på, varför fortsätter du att oroa dig för ansträngningarna för näring, som Gud redan tar hand om?

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

Till och med i ödsliga stenar och stenar skapade Han de levande varelserna, och Han har redan placerat deras näring där.

**ਮੇਰੇ ਮਾਧਉ ਜੀ ਸਤਸੰਗਤਿ ਮਿਲੇ ਸੁ ਤਰਿਆ ॥**

O min käre Gud, var och en som ansluter sig till de heliga personernas församling kan korsa den världsliga oceanen av laster.

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

Genom Gurus nåd uppnår han det högsta andliga tillståndet och återfår sådan ny andlig energi, som ett torrt träd som blir grönt igen.

**ਜਨਨਿ ਪਿਤਾ ਲੋਕ ਸੁਤ ਬਨਿਤਾ ਕੇਇ ਨ ਕਿਸ ਕੀ ਧਰਿਆ ॥**

O'my mind, mamman, fadern, vännerna, barnen och makan, ingen är det stöd du kan lita på.

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

O mitt sinne, Gud ger näring åt varje individ, varför är du rädd för det? ||2||

**ਉਡੈ ਉਡਿ ਆਵੈ ਸੈ ਕੇਸਾ ਤਿਸੁ ਪਾਛੈ ਬਚਰੇ ਛਰਿਆ ॥**

Flamingos flyger hundratals mil och lämnar sina unga bakom sig.

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

Säg mig, vem matar dem och vem lär dem att mata sig själva? Flamingon fortsätter bara att komma ihåg dem (och flyger tillbaka för att mata dem).

**ਸਭ ਨਿਧਾਨ ਦਸ ਅਸਟ ਸਿਧਾਨ ਠਾਕੁਰ ਕਰ ਤਲ ਧਰਿਆ ॥**

Alla skatter och Siddhas arton mirakulösa krafter är under Guds kontroll som om de var i hans handflata.

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

O Nanak, vi bör alltid ägna oss åt en sådan underbar Mästare och säga: O Gud, det finns inget slut på din skapelse.

**ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੪ ਸੈ ਪੁਰਖੁ**

Raag Aasaa, Fjärde Guru, Så Purakh:

**ੴ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥**

En evig Gud, förverkligad av den sanna Guruens nåd:

**ਸੈ ਪੁਰਖੁ ਨਿਰੰਜਨੁ ਹਰਿ ਪੁਰਖੁ ਨਿਰੰਜਨੁ ਹਰਿ ਅਗਮਾ ਅਗਮ ਅਪਾਰਾ ॥**

Att all genomträngande Gud är obefläckad (fri från påverkan av världsliga fasthållanden), är obegripligt, otillgängligt och gränslöst.

**ਸਭਿ ਧਿਆਵਹਿ ਸਭਿ ਧਿਆਵਹਿ ਤੁਧੁ ਜੀ ਹਰਿ ਸਚੇ ਸਿਰਜਣਹਾਰਾ ॥**

O 'den evige Skaparen, alla minns Dig med kärleksfull hängivenhet.

**ਸਭਿ ਜੀਅ ਤੁਮਾਰੇ ਜੀ ਤੂੰ ਜੀਆ ਕਾ ਦਾਤਾਰਾ ॥**

O Gud, alla levande varelser tillhör Dig och Du är deras välgörare.

**ਹਰਿ ਧਿਆਵਹੁ ਸੰਤਹੁ ਜੀ ਸਭਿ ਦੁਖ ਵਿਸਾਰਣਹਾਰਾ ॥**

O kära heliga, minns alltid kärleksfullt Gud, förstöraren av alla sorger.

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

O 'Nanak, Gud själv är Mästaren och Han själv tjänaren; (utan honom) vilken existens kan de fattiga levande varelserna ha?

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

O Gud, du genomsyrar alla hjärtan och du ensam är närvarande överallt.

**ਇਕਿ ਦਾਤੇ ਇਕਿ ਭੇਖਾਰੀ ਜੀ ਸਭਿ ਤੇਰੇ ਚੇਜ ਵਿਡਾਣਾ ॥**

Vissa är givare, vissa är tiggare, allt detta är Ditt underbara spel!

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

Du själv är Givaren, och du själv är njutaren; förutom dig känner jag ingen annan som du.

**ਤੂੰ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ਬੇਅੰਤੁ ਬੇਅੰਤੁ ਜੀ ਤੇਰੇ ਕਿਆ ਗੁਣ ਆਖਿ ਵਖਾਣਾ ॥**

Du är den Högste Guden, gränslös och Oändlig; vilka dygder av Dina kan jag tala om och beskriva?

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

O Gud, Nanak är tillägnad dem som minns Dig och kärleksfullt mediterar över Dig.

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

O Gud, de som alltid minns Dig med kärlek och hängivenhet, lever i frid.

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

De som kärleksfullt kom ihåg Gud befriades från materialismens band och rädslan för döden.

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

De som alltid minns den orädda Guden med tillbedjan, Han utrotar all deras rädsla.

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

De som alltid minns Gud med kärleksfull hängivenhet, smälter slutligen samman i honom.

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

Sannerligen välsignade och lyckliga är de som kom ihåg Gud med kärleksfull hängivenhet; Nanak är hängiven dem.

**ਤੇਰੀ ਭਗਤਿ ਤੇਰੀ ਭਗਤਿ ਭੰਡਾਰ ਜੀ ਭਰੇ ਬਿਅੰਤ ਬੇਅੰਤਾ ॥**

O Gud, oändliga skatter av Din hängivna dyrkan är överfulla.

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

O Gud, oräkneliga är Dina hängivna som prisar Dig på otaliga sätt.

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

O' Gud! oräkneliga människor utför dyrkan, recitera Ditt Namn och utöva botgöringar.

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

Dina otaliga hängivna läser olika Smritis och Shastras (religiösa böcker) och utför de föreskrivna sex sorters ritualer och religiösa ceremonier.

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

O 'Nanak, välsignade är bara de hängivna som är behagliga för min Gud.

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

O Gud, du är den ursprungliga högsta varelsen, allt genomträngande, gränslös skapare av universum; ingen är lika stor som du.

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

Ålder efter ålder Du är densamma, för alltid och alltid är Du själv samma eviga Skapare.

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

O' Gud! det som behagar dig kommer att ske och det bara händer som du själv gör.

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

O' Gud! Du skapade själv hela universum och efter att ha gjort det, är det Du som förstör det.

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

Hängiven Nanak sjunger lovorden från den käre Skaparen, som vet allt.

**ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੪ ॥**

Raag Aasaa, Fjärde Guru:

**ਤੂੰ ਕਰਤਾ ਸਚਿਆਰੁ ਮੈਡਾ ਸਾਂਈ ॥**

O Gud, du är den evige Skaparen och min Mästare.

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

Endast det som behagar dig händer, och jag tar emot vad du ger mig.

**ਸਭ ਤੇਰੀ ਤੂੰ ਸਭਨੀ ਧਿਆਇਆ ॥**

O Gud, hela universum är din skapelse, och alla mediterar på dig (alla lever under ditt kommando).

**ਜਿਸ ਨੇ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਹਿ ਤਿਨਿ ਨਾਮ ਰਤਨੁ ਪਾਇਆ ॥**

Den som Du skänker barmhärtighet över, inser dyrbara Naam.

**ਗੁਰਮੁਖਿ ਲਾਧਾ ਮਨਮੁਖਿ ਗਵਾਇਆ ॥**

Guruens efterföljare insåg Gud och den egensinniga förlorade möjligheten att förverkliga honom.

**ਤੁਧੁ ਆਪਿ ਵਿਛੋੜਿਆ ਆਪਿ ਮਿਲਾਇਆ ॥੧॥**

O Gud, du själv skiljer några från dig själv och du förenar dig själv med dig efter deras gärningar.

**ਤੂੰ ਦਰੀਆਉ ਸਭ ਤੁਝ ਹੀ ਮਾਹਿ ॥**

O Gud, du är livets flod och alla varelser är bara vågor i den floden.

**ਤੁਝ ਬਿਨੁ ਦੂਜਾ ਕੋਈ ਨਾਹਿ ॥**

O Gud, förutom Dig finns ingen som Du.

**ਜੀਅ ਜੰਤ ਸਭਿ ਤੇਰਾ ਖੇਲੁ ॥**

Alla levande varelser är en del av Din underbara lek,

**ਵਿਜੇਗਿ ਮਿਲਿ ਵਿਛੋੜਿਆ ਸੰਜੇਗੀ ਮੇਲੁ ॥੨॥**

Den som är avsedd att skiljas förblir åtskild (från Dig), och andra förenas enligt Din vilja.

**ਜਿਸ ਨੇ ਤੂ ਜਾਣਾਇਹਿ ਸੋਈ ਜਨੁ ਜਾਣੈ ॥**

O Gud, den som Du inspirerar att förstå, han ensam förstår det rättfärdiga sättet att leva,

**ਹਰਿ ਗੁਣ ਸਦ ਹੀ ਆਖਿ ਵਖਾਣੈ ॥**

och han sjunger alltid Dina lovord och beskriver Dina dygder för andra.

**ਜਿਨਿ ਹਰਿ ਸੇਵਿਆ ਤਿਨਿ ਸੁਖੁ ਪਾਇਆ ॥**

Den som har kommit ihåg Gud med kärleksfull hängivenhet har fått inre frid

**ਸਹਜੇ ਹੀ ਹਰਿ ਨਾਮਿ ਸਮਾਇਆ ॥੩॥**

och han smälter samman i ditt namn i ett tillstånd av andlig balans.

**ਤੂ ਆਪੇ ਕਰਤਾ ਤੇਰਾ ਕੀਆ ਸਭੁ ਹੋਇ ॥**

O' Gud! Du själv är skaparen och allt händer genom att du gör.

**ਤੁਧੁ ਬਿਨੁ ਦੂਜਾ ਅਵਰੁ ਨ ਕੋਇ ॥**

Förutom dig finns det ingen som du.

**ਤੂ ਕਰਿ ਕਰਿ ਵੇਖਹਿ ਜਾਣਹਿ ਸੋਇ ॥**

Du skapar hela universum, vakar över det och är medveten om allas behov.

**ਜਨ ਨਾਨਕ ਗੁਰਮੁਖਿ ਪਰਗਟੁ ਹੋਇ ॥੪॥੨॥**

O 'Nanak, en som följer guruens läror, uppenbarar sig Gud inom honom.

**ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੧ ॥**

Raag Aasaa, Första guru:

**ਤਿਤੁ ਸਰਵਰੜੈ ਭਈਲੇ ਨਿਵਾਸਾ ਪਾਣੀ ਪਾਵਕੁ ਤਿਨਹਿ ਕੀਆ ॥**

Vi bor i denna värld som är som en fruktansvärd pool, där Gud har lagt eld av världsliga begär istället för vatten,

**ਪੰਕਜੁ ਮੋਹ ਪਗੁ ਨਹੀ ਚਾਲੈ ਹਮ ਦੇਖਾ ਤਹ ਡੁਬੀਅਲੇ ॥੧॥**

och fastnat i denna tjocka lera av världsliga önskningar kan människor inte röra sig (mot andlig tillväxt); Jag ser många människor drunkna i den.

**ਮਨ ਏਕੁ ਨ ਚੇਤਸਿ ਮੂੜ ਮਨਾ ॥**

O mitt dåraktiga sinne, du kommer inte ihåg Gud.

**ਹਰਿ ਬਿਸਰਤ ਤੇਰੇ ਗੁਣ ਗਲਿਆ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥**

När du fortsätter att glömma Gud, försvinner dina dygder.

**ਨਾ ਹਉ ਜਤੀ ਸਤੀ ਨਹੀ ਪੜਿਆ ਮੂਰਖ ਮੁਗਧਾ ਜਨਮੁ ਭਇਆ ॥**

O Gud, varken är jag en celibat eller medkännande eller en lärd; i själva verket har jag under hela mitt liv varit en ren okunnig dåre.

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

O Gud bevara mig i skydd för dem som inte har glömt Dig, ber Nanak.

**ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੫ ॥**

Raag Aasaa, Femte guru:

**ਭਈ ਪਰਾਪਤਿ ਮਾਨੁਖ ਦੇਹੁਰੀਆ ॥**

Du har blivit välsignad med en vacker mänsklig kropp.

**ਗੋਬਿੰਦ ਮਿਲਣ ਕੀ ਇਹ ਤੇਰੀ ਬਰੀਆ ॥**

Detta är din enda möjlighet att förena dig med Gud.

**ਅਵਰਿ ਕਾਜ ਤੇਰੈ ਕਿਤੈ ਨ ਕਾਮ ॥**

Andra världsliga gärningar är till ingen nytta för dig när du förverkligar Gud,

**ਮਿਲੁ ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਭਜੁ ਕੇਵਲ ਨਾਮ ॥੧॥**

Gå därför med i den heliga församlingen och kom ihåg Guds namn kärleksfullt.

**ਸਰੰਜਾਮਿ ਲਾਗੁ ਭਵਜਲ ਤਰਨ ਕੈ ॥**

Gör allt för att korsa över detta skrämmande världshav av laster,

**ਜਨਮੁ ਬ੍ਰਿਥਾ ਜਾਤ ਰੰਗਿ ਮਾਇਆ ਕੈ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥**

annars försvinner ditt liv förgäves i kärleken till Maya.

**ਜਪੁ ਤਪੁ ਸੰਜਮੁ ਧਰਮੁ ਨ ਕਮਾਇਆ ॥**

Jag har inte utövat meditation, bot, självbehärskning eller rättfärdigt liv.

**ਸੇਵਾ ਸਾਧ ਨ ਜਾਨਿਆ ਹਰਿ ਰਾਇਆ ॥**

O'suverän Gud, jag har inte ens lärt mig att följa guruens läror.

**ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਹਮ ਨੀਚ ਕਰੰਮਾ ॥**

Nanak säger, till och med mina handlingar är avskyvärda;

**ਸਰਣਿ ਪਰੇ ਕੀ ਰਾਖਹੁ ਸਰਮਾ ॥੨॥੪॥**

men jag har kommit till din tillflykt, rädda min ära.

## ਅਰਦਾਸ

Bön

### ੴ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫ਼ਤਹਿ ॥

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 ਲਈ 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 ਹੋਈ 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 ਥਾਈ 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 ਜੇਤ 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 sikh-tro; 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 ਬੋਲੇ 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, ਬੋਲੇ 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, ਚੌਕੀਆਂ, ਝੰਡੇ, ਬੁੰਗੇ, ਜੁਗੇ ਜੁਗ ਅਟੱਲ, ਧਰਮ ਕਾ ਜੈਕਾਰ, ਬੋਲੇ 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. Individen 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 *dastar*. *'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-muslimar 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 Kauras 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 sikhier 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 sikher 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 sikhs tankesätt och denna egenskap måste åtfölja sikherna hela tiden. De andra fyra egenskaperna i sikhernas arsenal är:

*Sanning (lör), 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." - SGGS Sida 4.*

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

*"I ödmjukhetens rike är Ordet Skönhet. Där skapas former av ojämeförlig skönhet." SGGS sida 8.*

*"Blygsamhet, ödmjukhet och intuitiv förståelse är min svärmor och svärfar" - SGGS 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. Sikhreligionens 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 bokstavligen 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.