



ソヒラ・サヒブ

スピリチュアルへの旅
日本語訳

目次

1. ソヒラ・サヒブ-----	1
2. アルダース-----	8
3. 旅の哲学-----	13
4. ターバンの重要-----	15
5. 女性の役割-----	17
6. 謙虚さはあなたの旅の主な本質です-----	21



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

This Sewa has been done by Sewadars & SikhBookClub.

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

Publisher: SikhBookClub.com

ਸੋਹਿਲਾ ਰਾਗੁ ਗਉੜੀ ਦੀਪਕੀ ਮਹਲਾ ੧

ソフラ・ラグ・ガウディ・ディーバキ・マヤラ 1

ੴ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥

神はサツグルの恵みによって見つけることができる人です

ਜੈ ਘਰਿ ਕੀਰਤਿ ਆਖੀਐ ਕਰਤੇ ਕਾ ਰੋਇ ਬੀਚਾਰੇ ॥

サツンガティがニランカルの名声の国歌であり、カルタルの美德が考慮される

ਤਿਤੁ ਘਰਿ ਗਾਵਹੁ ਸੋਹਿਲਾ ਸਿਵਰਿਹੁ ਸਿਰਜਣਹਾਰੇ ॥੧॥

同じサツガイのような家に行き、創造の創造者の賞賛を歌い、同じことを歌います。1

ਤੁਮ ਗਾਵਹੁ ਮੇਰੇ ਨਿਰਭਉ ਕਾ ਸੋਹਿਲਾ ॥

ああ、人間!あなたは恐れることなく私のワヒグルに賞賛の歌を歌います

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

一緒に、私はそのサツグルでバリハールに行くと言います。シムランを行うことによって、幸福は常に達成される。1 滞在

ਨਿਤ ਨਿਤ ਜੀਅੜੇ ਸਮਾਲੀਅਨਿ ਦੇਖੈਗਾ ਦੇਵਣਹਾਰੁ ॥

ああ、人間!永遠に多くのものを養う主なる神も、あなたに神の恵みを与えるでしょう

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

神によって与えられたものは、永遠であるため、価値がありません。2

ਸੰਬਤਿ ਸਾਹਾ ਲਿਖਿਆ ਮਿਲਿ ਕਰਿ ਪਾਵਹੁ ਤੇਲੁ ॥

この口力を残すために、サハパトラの形でメッセージは、サンヴァット・ディンなどを書くことによって処方されるので、ワヒグルとの会合のために他のサツァニスと一緒に油を注ぐというシャグンを行います。つまり、死の結婚の前に、善行を行います

ਦੇਹੁ ਸਜਣ ਅਸੀਸੜੀਆ ਜਿਉ ਹੋਵੈ ਸਾਹਿਬ ਸਿਉ ਮੇਲੁ ॥੩॥

ああ、私の友人!さて、あなたがサティグルに和解することを幸運に与えましょう。3

ਘਰਿ ਘਰਿ ਏਹੇ ਪਾਹੁਚਾ ਸਦੜੇ ਨਿਤ ਪਵੰਨਿ ॥

この助けの手紙は、すべての家に送られている、このメッセージは常にいくつかの家または他に達しています。(常に死があります)

ਸਦਣਹਾਰਾ ਸਿਮਰੀਐ ਨਾਨਕ ਸੇ ਦਿਹ ਆਵੰਨਿ ॥੪॥੧॥

シュリ・グル・ナナク・デヴ・ジは「おお生き物よ!死への招待状を送った人を覚えておいてください、当時はに近づいています 4.1

ਰਾਗੁ ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੧ ॥

ラグー・アサ・マヤラ 1

ਛਿਅ ਘਰ ਛਿਅ ਗੁਰ ਛਿਅ ਉਪਦੇਸ ॥

創造には6つの聖文があり、そのうちの6つの聖典は創造者であり、教えも6つの方法で書かれています

ਗੁਰੁ ਗੁਰੁ ਏਕੇ ਵੇਸ ਅਨੇਕ ॥੧॥

しかし、彼らの基本的な要素は、変装が永遠である唯一の一つの神です

ਬਾਬਾ ਜੈ ਘਰਿ ਕਰਤੇ ਕੀਰਤਿ ਹੋਇ ॥

おお、おお男!ニランカルが賞賛される聖典の家で、それを賞賛させ、

ਸੇ ਘਰੁ ਰਾਖੁ ਵਡਾਈ ਤੇਇ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

その聖文を守れば、イロクと来世の両方であなたを飾ります。1. 滞在

ਵਿਸੁਏ ਚਸਿਆ ਘੜੀਆ ਪਹਰਾ ਥਿਤੀ ਵਾਰੀ ਮਾਹੁ ਹੋਆ ॥

木材、シャーシ、時計、時計、時計、日付と戦争は一緒に月を作ります

ਸੂਰਜੁ ਏਕੇ ਰੁਤਿ ਅਨੇਕ ॥

同様に、季節が多い場合でも、太陽は同じです。(これらはこの太陽の異なる部分です。)

ਨਾਨਕ ਕਰਤੇ ਕੇ ਕੇਤੇ ਵੇਸ ॥੨॥੨॥

だから、オ・ナナク!ドーマンのすべての上記の形態は、唯一のが表示されま
す2.2

ਰਾਗੁ ਧਨਾਸਰੀ ਮਹਲਾ ੧ ॥

ラグー ダナサリ マハーラ 1

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

太陽と月は、全体のガガンのようなプレート、タールの真珠などの星のグル
ープで作られています

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

マレー山の側から来るサンダルウOODの香りは香のようなもので、空気がブ
ンブン、花のように咲くすべての植生は、炎の形でアカルマンのアーティに
捧げられています。1

ਕੈਸੀ ਆਰਤੀ ਹੋਇ ॥

自然界であなたに何が起きている超自然的なアーティ

ਭਵ ਖੰਡਨਾ ਤੇਰੀ ਆਰਤੀ ॥

創造、誕生と死の生き物を破壊する主よ

ਅਨਹਤਾ ਸਬਦ ਵਾਜੰਤ ਭੇਰੀ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

vedに聞こえる1つのラサが鳴っている可能性があります。1.滞在

ਸਹਸ ਤਵ ਨੈਨ ਨਨ ਨੈਨ ਹਹਿ ਤੇਹਿ ਕਉ ਸਹਸ ਮੂਰਤਿ ਨਨਾ ਏਕ ਤੁੇਹੀ ॥

これは全能のインコーポリアルな神です!あなたは何千もの目を持っていますが、
あなたはニルグンの形で目を持っていないので、あなたのアイドルの何
千ももそうですが、あなたはニルグナであるので、あなたは単一の形を持っ
ていません

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

あなたはサルグナの形で何千もの純粋な相と蓮を持っていますが、あなたのニルグンの形のために、単一の段階はなく、また、ダネンドラ(鼻孔)がなく、何千もの鼻孔しかありません。あなたのこの素晴らしい外観は私を魅了します。2

ਸਭ ਮਹਿ ਜੇਤਿ ਜੇਤਿ ਹੈ ਸੇਇ ॥

創造の存在の中で、そのような光の光は光です

ਤਿਸ ਦੈ ਚਾਨਣਿ ਸਭ ਮਹਿ ਚਾਨਣੁ ਹੋਇ ॥

彼の光の恵みによって、人生の光は全く

ਗੁਰ ਸਾਖੀ ਜੇਤਿ ਪਰਗਟੁ ਹੋਇ ॥

しかし、この光が実現されるのは、グルの教えを通してのみです

ਜੇ ਤਿਸੁ ਭਾਵੈ ਸੁ ਆਰਤੀ ਹੋਇ ॥੩॥

その神のために良いのは、彼のアーティです。3

ਹਰਿ ਚਰਣ ਕਵਲ ਮਕਰੰਦ ਲੇਭਿਤ ਮਨੇ ਅਨਦਿਨੇ ਮੇਹਿ ਆਹੀ ਪਿਆਸਾ ॥

私の心はハリの足の形で花のジュースが好きです、私は毎日このジュースの渇きを持っています

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

ああ、おい、地獄!私の心があなたの名前で休まることができるように、私のナナクパパイヤにあなたの祝福と水を与えてください。4.3

ਰਾਗੁ ਗਉੜੀ ਪੂਰਬੀ ਮਹਲਾ ੪ ॥

ラグ・ガウディ・パービ・マハラ 4

ਕਾਮਿ ਕਰੇਧਿ ਨਗਰੁ ਬਹੁ ਭਰਿਆ ਮਿਲਿ ਸਾਧੁ ਖੰਡਲ ਖੰਡਾ ਰੇ ॥

この人体は、仕事や怒りなどの障害で完全に満たされています。しかし、聖徒の組合によって、あなたは仕事、怒りを減少しました

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

事前に書かれた行為によってグルを受けた人は、彼の気まぐれな心は神に浸っています。1

ਕਰਿ ਸਾਧੂ ਅੰਜੁਲੀ ਪੁਨੁ ਵਡਾ ਹੇ ॥

手を組んで聖徒を礼拝することは大きな美德です

ਕਰਿ ਡੰਡਉਤ ਪੁਨੁ ਵਡਾ ਹੇ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

彼らに頭を下げるのも大きな美德です。1.滞在

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

不純な男性(マヤにふけるか、神に忘れられた人)は、彼らの真っ只中に傲慢さの形でとげがあるので、飢饉の男のジュースを楽しまなかった

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

彼らは傲慢さから人生の道を歩むと、エゴのフォークは彼らを苦しめ、最後の瞬間にヤマが受けた拷問に耐え続けます。2

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

さらに、世の中の素晴らしさや物質を捨て、神の信者となり、神のシムランに住む人間は、動きのサイクルから解放され、世界の奇跡を取り除き、

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

彼らは破壊することなく普遍的な神を見つけ、手とブラーハンダで飾られています。3||

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

主！私たち、貧しい人と貧しい人々は、あなたの下にいる、あなたは最高の力ですので、これらの悪徳から私たちを救います

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

ああ、ナナック!生き物は、あなた自身の名前の避難所を持っている、それは精神的な喜びが達成されることをハリの名の下にふけることによつてのみです。4.4

ਰਾਗੁ ਗਉੜੀ ਪੂਰਬੀ ਮਹਲਾ ੫ ॥

ラグ・ガウディ・パービ・マハラ 5

ਕਰਉ ਬੇਨੰਤੀ ਸੁਣਹੁ ਮੇਰੇ ਮੀਤਾ ਸੰਤ ਟਹਲ ਕੀ ਬੋਲਾ ॥

おお友達よ!聞いて、私は受け取られたこの人体が聖徒に奉仕する幸運であることをあなたに祈ります

ਈਹਾ ਖਾਟਿ ਚਲਹੁ ਹਰਿ ਲਾਹਾ ਆਗੈ ਬਸਨੁ ਸੁਹੇਲਾ ॥੧॥

この奉仕をすれば、この誕生では主シムランの名の恩恵を受け、来世の住居は簡単になります。1

ਅਉਧ ਘਟੈ ਦਿਨਸੁ ਰੈਣਾਰੇ ॥

ああ、心!時間の経過とともに、この年齢は日に日に減少しています

ਮਨ ਗੁਰ ਮਿਲਿ ਕਾਜ ਸਵਾਰੇ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

だから、グルを満たし、彼の教育を受け、あなたの人生を渡るためにすべての作業を完了します。1.滞在

ਇਹੁ ਸੰਸਾਰੁ ਬਿਕਾਰੁ ਸੰਸੇ ਮਹਿ ਤਰਿਓ ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ॥

この世界では、すべての存在は、労働怒りの障害と幻想にふけています、ここから要素の知識を持っている人だけ、つまり、ブラフマ、救いを達成しています

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

マヤの眠りから神自身が目覚め、名ジュースを飲んだ障害に関わった人は、その言い表せない主の超自然的な物語を知るようになりました

ਜਾ ਕਉ ਆਏ ਸੇਈ ਬਿਹਾਝਹੁ ਹਰਿ ਗੁਰ ਤੇ ਮਨਹਿ ਬਸੇਰਾ ॥

そういうわけで、オ・サツァニス!貴重な商品で取引するようになった名前の形式を購入し、この心の中で、ハリの住まいはグルによるもの

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

あなたがグルに避難すれば、この心の中でハリの形を確立し、精神的な喜びを楽しむことができるので、この世界に出入りするサイクルは終わるでしょう。3

ਅੰਤਰਜਾਮੀ ਪੁਰਖ ਬਿਧਾਤੇ ਸਰਧਾ ਮਨ ਕੀ ਪੂਰੇ ॥

私の心を知っているすべてを包含する創造主よ!私の心への信仰を果たしてください

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

グル・サヒブは、この召使いは私に聖徒の足とほこりだけを作ってくれればいいとだけ願っているといます。4.5

ਅਰਦਾਸ

ソルシテーション

ੴ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫ਼ਤਹਿ ॥

神は一つです。すべての勝利は並外れたグル(神)に属します

ਸ੍ਰੀ ਭਗੋਤੀ ਜੀ ਸਹਾਇ।

尊敬される剣またはサーベル(邪悪な者を破壊する神)が私たちに助けてください

ਵਾਰ ਸ੍ਰੀ ਭਗੋਤੀ ਜੀ ਕੀ ਪਾਤਸ਼ਾਹੀ ੧੦॥

10代目グルが唱えた由緒ある剣の詩

ਪ੍ਰਿਥਮ ਭਗੋਤੀ ਸਿਮਰਿ ਕੈ ਗੁਰ ਨਾਨਕ ਲਈ ਧਿਆਇ ॥

最初に剣(邪悪な者を滅ぼす神)を思い出してください。次に、グル・ナナクを思い出してください(彼の精神的な貢献に注意してください)

ਫਿਰ ਅੰਗਦ ਗੁਰ ਤੇ ਅਮਰਦਾਸੁ ਰਾਮਦਾਸੈ ਹੇਈ ਸਹਾਇ ॥

次に、スリ・グル・アングド、スリ・グル・アマル・ダス、グル・ラム・ダスを思い出して瞑想してください。彼らは私たちに助けます!(彼らの霊的な貢献に焦点を当てる)

ਅਰਜਨ ਹਰਗੋਬਿੰਦ ਨੇ ਸਿਮਰੋ ਸ੍ਰੀ ਹਰਿਰਾਇ ॥

スリ・グル・アルジャン、グル・ハーゴビンド、グル・ハーライを思い出し、瞑想してください。(彼らの霊的な貢献に焦点を当てる)

ਸ੍ਰੀ ਹਰਿਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਧਿਆਈਐ ਜਿਸ ਡਿਠੈ ਸਭਿ ਦੁਖ ਜਾਇ ॥

崇拝されているグル・ハル・クリシュナを思い出し、瞑想してください。(彼らの霊的な貢献に焦点を当てる)

ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਸਿਮਰਿਐ ਘਰ ਨਉ ਨਿਧਿ ਆਵੈ ਧਾਇ ॥

グル・テグ・バハドゥルを思い出せば、靈的富の9つの源(忍耐、許し、アステヤ、排便、感覚制御、知性、ヴィディヤ・サティヤ、アクルツダ)があなたの家に早くやって来ます

ਸਭ ਥਾਂਈ ਹੋਇ ਸਹਾਇ ॥

主！道を示すことによってどこでも私たちを助けてください

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

尊敬されている10番目のグル・ゴ-ビンド・シンを思い出してください(彼の精神的な貢献に注意してください)。おやまあ！道を示すことによってどこでも私たちを助けてください

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

由緒あるグル・グランス・サヒブに含まれる10人の王の神聖な光を振り返り、瞑想し、グル・グランス・サヒブの神聖な教えにあなたの考えを向け、至福を達成してください。うわー、すごい!(臨時教祖)

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 ! ਬੇਲੇ ਜੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ!

(グル・ゴ-ビンド・シンの)4人の息子の行いを考えてみてください。40人の殉教者のうち。不屈の決意の勇敢なシーク教徒。名前の色に没頭した信者の。名前に合併した人。名前を覚えて一緒に食べた人。無料のキッチンを始めた人。剣を振るった人々(真実を守るため)。他人の欠点を無視する人。上記のすべては純粹で真に献身的な個人でした。声を上げて、マスター!(臨時教祖)

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! ਬੋਲੋ ਜੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ!

頭を犠牲にしたがシーク教に降伏しなかった勇敢なシーク教徒の男性と女性の比類のない奉仕を考え、思い出してください。体のすべての関節を細かく切り刻んだ人。頭の皮を取り除いた人。縛られて車輪に転がされ、細かく切られた人々。のこぎりで切られた人。生きている皮は取り下げられました。グルドワラの尊厳を維持することに専念した人々。シーク教をあきらめなかった人々。シーク教を守り、最後の息まで長い髪を保った人々。声を上げて、マスター

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

シーク教のすべての王位とすべてのグルドワラにあなたの考えを集中させてください。教えてください、マスター

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

まず第一に、尊敬されているすべてのカルサは、彼らがあなたの名前について瞑想することを祈ります。そして、この種の瞑想を通してすべての幸福と慰めを手に入れましょう

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!

由緒あるカルサがいるところはどこでも、あなたの安全と恵みを提供してください。無料のキッチンと剣は決して失敗しません。あなたの献身者の尊厳を維持します。シーク教徒に勝利を与える。尊敬されている剣はいつも私たちの助けになりました。カルサは常に尊重されるべきです。おやまあ

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕਾ ਖ਼ਾਲਸਾ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫਤਹਿ

ワヘグル・ジ・カ・カルサ、ワヘグル・ジ・キ・ファテ。

旅の哲学

シーク教の哲学は、論理、包括性、そして精神的および物質的世界への「狂乱のない」アプローチによって特徴付けられます。その神学は単純さによって特徴付けられます。シーク教徒の倫理では、自分自身に対する人の義務と社会に対する義務との間に矛盾はありません(互換性があります)

シーク教は、500年近く前にグル・ナーナクによって設立された最年少の世界宗教です。それは、宇宙の至高の存在と創造者(ワヘグル)への信念を強調しています。それは永遠の至福への単純な直接の道を提供し、愛と世界的な兄弟愛のメッセージを広めます。シーク教は強く一神教の信念であり、神を時間や空間の制限を受けない唯一の神として認識しています

シーク教は、創造主、維持者、破壊者であり、人間の形をとらない唯一の神がいると信じています。化身の教義はシーク教には場所がありません。それは神々や女神に何の価値も与えません

シーク教では、道徳と宗教は一緒に行きます。精神的な発達への一步を踏み出すためには、日常生活の中で道徳的資質を心に吸収し、美德を実践する必要があります。誠実さ、思いやり、寛大さ、忍耐力、謙虚さなどの資質は、努力と心の忍耐力によってのみ開発することができます。私たちの偉大な教祖の生活は、この方向へのインスピレーションの源です

シーク教は、人間の人生の目標は誕生と死のサイクルを断ち切り、神に溶け込むことであると教えています。これは、グルの教えに従い、聖なる名前(名前)について瞑想し、奉仕と慈善の機能を編集することによって達成することができます

パスという名前は、神の記憶への毎日の献身を強調しています。救いを得るためには、仕事(欲望)、怒り(怒り)、貪欲(貪欲)、夢中(世俗的な執着)、エゴ(プライド)の5つの感情をコントロールしなければなりません。サンガの儀式や断食や巡礼、シャクン、苦行などの定期的な慣習は、シーク教では拒否されています。人間の人生の目標は神と融合することであり、これはグル・グランス・サヒブの教えに従うことによって達成されます。シーク教は献身や忠誠の道を強調しています。しかし、それはジュニャーナの道(知識の道)とカ

ルマの道(仕事の道)の重要性を認識しています。それは霊的な目標を達成するために神の恵みを得る必要性を強調しています

シーク教は現代的で論理的で実用的な宗教です。それは、通常の家生活(世帯主)が救いの障害ではないことを前提としています。世の独身や放棄は、救いを得るために必要ではありません。世俗的な病気と誘惑の間で離れて暮らすことは可能です。献身者は世界に住んでいなければなりません、それでも通常のストレスや誘惑から頭を遠ざけなければなりません。彼は学識のある兵士であり、神の聖人でなければなりません

シーク教は全世界の「世俗的な宗教」であるため、カースト、宗派、血統、性別に基づくすべての区別を無効にします。それは、すべての人間が神の目に平等であると考えています。グルは女性の平等を強調し、女性の墮胎とサティの実践を拒否しました。彼女はまた、未亡人の再婚を積極的に推進し、ベールの慣行(女性のベールを着用すること)を拒否しました。心を神に集中させるためには、聖なる名前(名前)について瞑想し、奉仕と慈善の行為を行わなければなりません。正直に働くことによって生計を立てることは、物乞いや不正直さではなく、名誉あることと見なされます。ヴァンドを振りかけ、他の人と共有することも社会的責任です。その人は、ダサヴァンド(彼の収入の10%)を通じて困っている人々を助けることが期待されています。奉仕、コミュニティサービスもシーク教の不可欠な部分です。すべての宗教の人々に開かれたすべてのグルドワラにある無料のコミュニティキッチン(ランガー)は、このコミュニティサービスの表現です

シーク教は楽観主義と希望を提唱しています。それは悲観論のイデオロギーを受け入れません

グルは、この人生には目的と目標があると信じていました。それは神の悟りと達成の機会を提供します。さらに、人は自分の行動に責任があります。彼は自分の行動の結果からの免責を主張することはできません。ですから、彼は自分の行動に非常に注意する必要があります

シーク教徒のグランス、グル・グランス・サヒブは永遠のグルです。それは聖典に宗教的な教祖のランクを与えた唯一の宗教です。シーク教には生きている人間のグル(化身)のための場所はありません

ターバンの重要性

ターバンは常にシーク教徒の不可欠な部分でした。西暦1500年頃とシーク教の創設者は、グル・ナーナクの時代からシーク教のターバンを着用してきました

ターバンまたは「パグリ」はしばしば「パグ」または「ダスター」と短縮され、同じ衣服に対して異なる言語で異なる単語があります。これらの用語はすべて、男性と女性の両方が頭を覆うために着用する衣服を指します。それは頭に巻かれている長いスカーフのような一枚の布、あるいは時には内側の「帽子」またはパトカです。伝統的にインドでは、ターバンは社会でより高い地位の男性だけが着用していました。地位の低い男性やカーストの低い男性はターバンを着用することを許可されていませんでした

5つまたは5つの信仰箇条の1つであったグル・ゴービンド・シン・ジによってカットされていない髪を切ることが義務付けられていましたが、1469年のシーク教の始まり以来、長い間シーク教と関連付けられてきました。シーク教は世界で唯一の宗教です。すべての成人男性がターバンを着用することが義務付けられています。欧米諸国でターバンを巻いている人のほとんどはシーク教徒です。シーク教徒のターバンはダスターとしても知られています。「ダスター」はペルシア語です。それは神の祝福を意味する「神の手」を意味します

シーク教徒は、多くの独特のターバンで有名です。伝統的に、ターバンは尊敬を表しており、長い間貴族だけのために予約された商品でした。インドのムガル帝国の支配の間、イスラム教徒だけがターバンを着用することを許可されました。すべての非イスラム教徒はターバンを着用することを強く禁じられていました

グル・ゴービンド・シン・ジはムガル帝国によるこの挑戦に逆らい、すべてのシーク教徒にターバンを着用するように頼みました。それは彼がカルサ信者のために準備した高い道徳的基準を認めて着用されることになっていました。彼は自分のカルサが独特で、「他の世界とは違って見える」ことを決意したかったのです。彼は彼らにシーク教の教祖によって設定されたユニークな道をたどることを望んでいました。したがって、ターバンを巻いたシーク教徒は、グルが意図したように、常に群衆から離れて立っています。彼は自

分の「聖人兵士」を簡単に識別できるだけでなく、簡単に見つけられるようにしたかったからです

シーク教徒の男性または女性がターバンを着用すると、ターバンはもはや単なる布のレースではありません。それはシーク教徒の頭と同じになるからです。ターバンとシーク教徒が身に着けている他の4つの信仰の対象は、精神的および物質的に計り知れない重要性を持っています。ターバンを着用することに関連する多くのシンボルがありますが、自由、献身、自尊心、勇気、敬虔さですが、シーク教徒がターバンを着用する主な理由は、創設者への愛、従順、敬意を示すことです。カルサ・グル・ゴビンド・シン

上記のメインメッセージで主張されている単語は、他の誰かに置き換える必要があります。それは「理由」かもしれません

ターバンは私たちの教祖の贈り物です。このようにして、私たちは自分自身をシンとカウルとして戴冠させ、王位を掘り下げて私たち自身のより高い意識へのコミットメントを掘り下げます。男性と女性の両方にとって、この推定されるアイデンティティは、自己性、礼儀正しさ、および独自性を表しています。それは、私たちが無限のイメージに生き、すべての人に奉仕することに専念しているという他の人への合図です。ターバンは、コミットメント全体以外のオブジェクトを表すものではありません。ターバンを結ぶことで違った見た目を選ぶと、恐れることなく孤独として際立っています。60億人から離れて立っている人。これは最も優れた作品です。(シークネットより引用)

女性の役割

シーク教の教義は、女性は男性と同じ魂を持ち、精神性を発達させる同じ権利を持っていると述べています。彼らは宗教的な集まりを主導し、アカンドパス(聖書の継続的な朗読)に参加し、キルタン(賛美歌の集合的な歌唱)を行い、グランティス(司祭)として働くことができます。彼らはすべての宗教的、文化的、社会的、世俗的な活動に参加することができます。シーク教は、男性と女性に平等を与えた最初の主要な世界宗教でした。グル・ナーナクはジェンダーに基づく平等を説き、彼に従ったグルは女性にシーク教徒の崇拝と実践のすべての活動に完全に参加することを奨励しました

グル・グラント・サヒブでは、

男性も女性もすべて神によって創造されました。それはすべて神のゲームです。ナーナクは、「あなたの創造物はすべて良くて神聖です」と言います-グル・グラント 304ページ

シーク教徒の歴史は、男性の奉仕、献身、犠牲、勇気における女性の役割を等しく描写してきました。女性の道徳的尊厳、奉仕、自己犠牲の多くの例がシーク教徒の伝統に書かれています

シーク教によれば、男性と女性は同じコインの両面です。男性が女性から生まれ、女性が男性の種から生まれる相互関係と相互依存のシステム。シーク教によれば、男性は女性なしでは安全で完全な人生を感じることはできず、男性の成功は彼と人生を共有する女性の愛と支援に関連しており、逆もまた同様です。グル・ナーナクは、「レースを続けるのは女性です」と述べ、「女性が指導者と王に生まれたとき、女性が呪われ、冒涇されたと考えるべきではありません」と述べました。SGGS の 473 ページ

救い:提起すべき重要な点は、宗教が女性が救いを達成したり、神に到達したり、最高の霊的領域に到達したりできると見なすかどうかです。グル・グラント・サヒブでは、

神はすべての存在に浸透しており、神は男性と女性のすべての形で遍在しています」(グル・グラント・サヒブ、p.605)

グル・グラント・サヒブの上記の声明によれば、神の光は両方の性別に等しく存在します。ですから、男性も女性も、グルの教えに従うことによって平等に救いを得ることができます。多くの宗教では、女性は男性の精神性に対

する障害であると考えられていますが、シーク教ではそうではありません。グルはそれを拒否しました。「シーク教に関する現在の見解」で、アリス・バサルケは次のように述べています

最初の教祖は女性を男性と同等にしました...女性は男性にとって障害ではなく、神に仕え、救いを求めるパートナーでした。」

結婚:グル・ナナク・デヴは世帯主を推薦しました-独身と放棄の代わりに、世帯主の生活、夫と妻は対等なパートナーであり、両方ともスワミバクティに捧げるように命じられました。神聖な聖句では、家庭の幸福は大切な理想として提示されており、結婚は神への愛の表現に絶え間ない比喩を提供してきました。初期のシーク教の詩人であり、シーク教の教義の権威ある解釈者であるバイ・グルダスは、女性を高く評価しています。彼らは言う:

実家で愛されている女性は、父親と母親にとっても愛されています。彼女の義理の家では、彼女は家族の柱であり、彼らの幸運の責任です...霊的な知識と救いのパートナーであり、素晴らしい資質に恵まれている女性、男性の半分は、彼を解放の扉に導きます。(ウォーレン、16節)

平等な地位:男性と女性の平等な地位を確保するために、グルは、イニシエーション、指導、またはサンガット(神聖な交わり)とパンガット(一緒に食事をする)活動において性別を区別しませんでした。サラップ・ダス・バラ、マヒマ・プラカシュによると、グル・アマル・ダスは女性によるベールの使用に反対しました。彼は特定のコミュニティを監督するために弟子たちの中に女性を任命し、サティの慣習に反対して説教しました。マタ・グジュリ・マイ・バゴ、マタ・スンドリ、ラニ・サヒブ・カウル、ラニ・サダ・カウル、マハラニ・ジンド・カウルなど、多くの女性の名前はシーク教徒の歴史に記録されています

教育:シーク教では教育が非常に重要であると考えられています。それは誰の成功の鍵でもあります。それは自己啓発のプロセスであり、それが3番目の教祖が多くの学校を設立した理由です。グル・グラント・サヒブでは、

すべての神聖な知識と熟考はグルを通して達成されます」(グル・グラント・サヒブ、p.831)

教育はすべての人にとって不可欠であり、誰もが最高になるために努力する必要があります。3番目のグルによって派遣されたシーク教徒の宣教師のうち

22人は女性でした。シーク教徒の女性の役割と地位について、モヒンダー・カウル・ギル博士は、「グル・アマル・ダスは、女性に受け入れられない限り、教育は根付かないと信じていました

衣服の制限:女性にベールを着用しないことを要求することに加えて、シーク教のダルマは衣服コードに関して単純だが非常に重要な説明をしています。これは、性別に関係なくすべてのシーク教徒に適用されます。グル・グラント・サヒブでは、

体が不快で心が悪い考えでいっばいの服を着ることは避けてください。SGGS、16ページ

したがって、シーク教徒はどのような服が悪い考えで心を満たしているかを理解し、それを避けるべきです。シーク教徒の女性はサーベル(剣)などで身を守ることが期待されていますが、これは女性が自分自身を守ることが期待され、肉体的な保護を男性に依存することが期待されなかったのは歴史上初めてであるため、女性に特有のことです

SGGSの引用:グル・ナナク・ジは、「地球と空では、他に誰も見えません。すべての女性と男性の間で、彼女の光は輝いています。スグス223ページ。女性から、男性が生まれます。男性は女性の中で想像されます。彼は婚約し、女性と結婚しています。女性は彼の友達になります。未来の世代は女性を通して生まれます。彼の妻が死ぬとき、彼は別の女性を探します。彼は女性に縛られています。それで、なぜあなたは彼を悪と呼ぶのですか?そこから王が生まれます。女性は女性から生まれます。女性がいなければ、誰もいないでしょう。SGGS ページ 473

持参金について:「私の主よ、私の結婚祝いと持参金としてあなたの名前をください。スリ・グル・ラム・ダス・ジ、SGGSの78ページ18行目

ベールの練習について:「待つ、待つ、花嫁よ-顔をベールで覆わないでください。」結局、それはあなたにカバーの半分さえ与えません。「あなたの前にあなたの顔を覆っていた人々の足跡をたどらないでください。あなたの顔を覆う唯一の品質は、数日間人々が「なんて才能のある花嫁が来たのだろう」と言うことです。あなたのこのベールは、あなたが神の栄光を歌い、踊り、歌うときにのみ真実になります。-484ページ、SGGSウオメン

女性とすべての魂は靈的な生活を送るように強く勧められました。あなたの抱擁で私にきつく抱きしめてください。一緒に参加して、全能の夫である神の物語を語りましょう。-グル・ナナク、SGGSページ17、

友達、他のすべての服は幸福を破壊し、手足に身に着けているものは傷つき、間違った考えで心を満たします」-SGGSページ16

謙虚さはあなたの旅の主な本質です

謙虚さはシーク教の重要な見方です。これによると、シーク教徒は神の前で謙虚にひれ伏すべきです。謙虚さまたは謙虚さはパンジャブ語で近い言葉です。謙虚さは、グルバーニで熱狂的に広められている品質です。このパンジャブ語の翻訳は、「謙虚さ」、「寛大さ」、または「謙虚さ」です。自分が誰よりも優れている、または重要であるという考えに気を取られていない人

問題領域 - 上記の文が正しくありません 上記の文は完全ではありません

それはすべての人間の栄養にとって重要な品質であり、シーク教徒の考え方の本質的な部分であり、この品質は常にシーク教徒に付随する必要があります。シーク教徒の武器庫の他の4つの資質は、真実(サット)、満足(サントク)、カルナ(慈悲)、愛(愛)です

これらの5つの資質はシーク教徒にとって不可欠であり、これらの資質を吸収し、それらを彼の個性の一部にするためにグルバーニを瞑想して暗唱することは彼の義務です

グルバーニが私たちに言うこと:

謙遜さの実は、直感的な知識から得られる平和と喜びです。謙虚に、彼らは卓越性の宝庫である神について瞑想し続けます。神に取りつかれている生き物は謙虚さに浸っています。その心は思いやりのある謙虚さでしっかりしています。シーク教は、神の前で物乞いの性格として謙虚さを提示します

グル・ナーナク、シーク教の最初のグル:

あなたの心の中で愛と謙虚さをもって耳を傾け、信じ、あなたの奥深くにある聖なる神殿で神の名においてあなた自身を浄化してください。 - SGGGSのページ 4

「満足をイヤリングにし、謙遜さを施しにし、瞑想をあなたの体に宿る完成にしてください。」 - SGGGS p. 6.

「謙遜の分野では、言葉は美しさです。比類のない美しさの形がそこに作成されます。SGGS ページ 8

「謙虚さ、寛大さ、直感是我的義母と義父です」 - SGGGS 152ページ

スピリチュアリティへの旅

グル・グランス・サヒブは永遠の生けるグルであり、シーク教のグル、ヒンドゥー教徒、イスラム教徒の聖人の詩的な構成です。このコレクションは、神から神を通して全人類への贈り物です。グル・グランス・サヒブのアプローチは、神の正義に基づく社会のいかなる種類の抑圧もありません。この論文はヒンドゥー教とイスラム教の経典を認め、尊重していますが、これらの宗教のいずれとも道徳的調和を示していません。グル・グラント・サヒブでは、女性は男性と同等の役割で非常に尊敬されています。女性は男性と同じ精神を持っているので、解脱を達成するための平等な機会により高いレベルの精神性を達成する同じ権利を持っています。女性は、主要な宗教集会を含む、すべての宗教的、文化的、社会的、世俗的な活動に参加することができます

シーク教は、平等、社会正義、人類への奉仕、他の宗教に対する寛容を提唱しています。シーク教の本質的なメッセージは、日常生活の中で思いやり、誠実さ、謙虚さ、寛大さの理想を実践しながら、常に神への精神的な献身と畏敬の念を持つことです。シーク教の3つの基本原則は、瞑想と神を思い出すこと、正直に生きるために働くこと、そして他の人と分かち合うことです

魂のためのこの精神的な旅に乗り出そうと試みたことをおめでとうございます。翻訳は、特にグル・グランス・サヒブ全体が詩の中にあり、比喩の使用がその作業を非常に困難にする場合、オリジナルに近づくことはできません。神のメッセージでは、プラーラッド、ヒラニヤクシャ、ラクシュミ、ブラフマーなどがヒンドゥー教、イスラム教の神話でよく使われます。それらを文字通り読むのではなく、それらの根底にあるメッセージを理解してください。焦点は、神が一つであり、神との結合が人間の人生の目標であるという事実にあります

この仕事は何年にもわたって多くのボランティアによって行われてきたので、神のメッセージをあなたの言語であなたに伝えることができます。ご不明な点がございましたら、お気軽にメールでお問い合わせください
walnut@gmail.com、この旅に参加したいと思います