

ੴ

# ਸੋਹਿਲਾ ਸਾਹੇਬ

ਅਧਿਆਤਮਾਕਛੇ ਪ੍ਰਵਾਸ  
ਮਰਾਠੀ ਅਨੁਵਾਦ

## Index

1.	सोहिला साहेब-----	1
2.	अर्दास प्रार्थना -----	7
3.	प्रवासासाठी तत्वज्ञान -----	11
4.	महिलांची भूमिका -----	13
5.	पगडीचे महत्त्व -----	16
6.	आपल्या प्रवासात नम्रता मुख्य सार -----	18



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

## ਸੋਹਿਲਾ ਰਾਗੁ ਗਉੜੀ ਦੀਪਕੀ ਮਹਲਾ ੧

ਸੋਹਿਲਾ ਰਾਗੁ ਗਉੜੀ ਦੀਪਕੀ ਮਹਲਾ ੧

### ੴ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥

ਪਰਮੇਸ਼ਵਰ ਹਾ ਏਕਚ ਆਹੇ, ਜਾਲਾ ਸਦਗੁਰੂਚ੍ਯਾ ਕ੍ਰਪੇਨੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੇਲੇ ਜਾਠੁ ਸਕਤੇ.

### ਜੈ ਘਰਿ ਕੀਰਤਿ ਆਖੀਐ ਕਰਤੇ ਕਾ ਹੋਇ ਬੀਚਾਰੇ ॥

ਜਯਾ ਚਾਂਗਲਯਾ ਸੰਗਤੀਤ ਨਿਰੰਕਾਰਾਚਾ ਮਹਿਮਾ ਗਾਯਲਾ ਜਾਤੋ ਵ ਨਿਰਮਾਤ੍ਯਾਚੇ ਗੁਣਗਾਨ ਕੇਲੇ ਜਾਤੇ.

### ਤਿਤੁ ਘਰਿ ਗਾਵਹੁ ਸੋਹਿਲਾ ਸਿਵਰਿਹੁ ਸਿਰਜਣਹਾਰੇ ॥੧॥

ਤੂ ਦੇਖੀਲ ਟ੍ਯਾਚ ਸੰਤ ਮੰਡਲੀਚੀ ਸੰਗਤ ਮਿਠਵਯਾਸਾਠੀ ਟ੍ਯਾਂਚ੍ਯਾ ਘਰੀ ਜਾ ਆਣਿ ਨਿਰਮਾਤ੍ਯਾਚੇ ਗੁਣਗਾਨ ਗਾ ਆਣਿ ਟ੍ਯਾਚੇ ਨਾਮਸਮਰਣ ਕਰ. ॥ ੧॥

### ਤੁਮ ਗਾਵਹੁ ਮੇਰੇ ਨਿਰਭਉ ਕਾ ਸੋਹਿਲਾ ॥

ਹੇ ਮਾਨਵ! ਤੂ ਟ੍ਯਾ ਨਿਰਭਯ ਮਾਝ੍ਯਾ ਵਾਹੇਗੁਰੂਚੀ ਸਤੁਤੀ ਗਾ.

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

ਟ੍ਯਾ ਸਤਗੁਰੂਸਾਠੀ ਮੀ ਸਵਤ:ਚਾ ਟ੍ਯਾਗ ਕਰਤੋ, ਅਸੇਹੀ ਮ੍ਹਣ. ਜਯਾਚੇ ਨਾਮਸਮਰਣ ਕੇਲ੍ਯਾਨੇ ਨੇਹਮੀ ਆਨੰਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਤੋ. ॥ ੧॥ ਰਹਾਉ ॥

### ਨਿਤ ਨਿਤ ਜੀਅੜੇ ਸਮਾਲੀਅਨਿ ਦੇਖੈਗਾ ਦੇਵਣਹਾਰੁ ॥

ਹੇ ਮਾਨਵ! ਰੋਜ ਅਸੰਖਯ ਜੀਵਾਂਚੇ ਪਾਲਨਪੋਸ਼ਣ ਕਰਯਾਰਾ ਪਰਮਾਤ੍ਮਾ ਤੁਝ੍ਯਾਵਰਹੀ ਕ੍ਰਪਾ ਕਰੀਲ.

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

ਟ੍ਯਾ ਪਰਮੇਸ਼ਵਰਾਨੇ ਦਿਲੇਲ੍ਯਾ ਪਦਾਰਥਾਂਨਾ ਕਾਹੀ ਕਿੰਮਤ ਨਾਹੀ, ਕਾਰਣ ਟ੍ਯਾ ਅਨੰਤ ਆਹੇਤ. ॥ ੨॥

### ਸੰਬਤਿ ਸਾਹਾ ਲਿਖਿਆ ਮਿਲਿ ਕਰਿ ਪਾਵਹੁ ਤੇਲੁ ॥

ਯਾ ਜਗਾਤੂਨ ਜਾਣ੍ਯਾਸਾਠੀ ਸੰਵਤ-ਦਿਨ ਵਗੈਰੇ ਲਿਹੂਨ ਸਹੇ-ਪਤ੍ਰ ਸਵਰੂਪਾਤ ਸੰਦੇਸ਼ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕੇਲਾ ਆਹੇ, ਮ੍ਹਣੂਨ ਵਾਹੇਗੁਰੂਨਾ ਮੇਟਯਾਸਾਠੀ, ਝੁਤਰ ਸਤ੍ਸੰਗੀਂਸਹ ਟੇਲ ਔਤੂਨ ਸਾਗੁਨ ਕਰਾ. ਅਰਥਾਤ ਮ੍ਰੁਤ੍ਯੂਰੂਪੀ ਵਿਵਾਹ ਹੋਯਾਪੂਰਵੀ ਸੁਭ ਕਾਰਯ ਕਰਾ.

### ਦੇਹੁ ਸਜਣ ਅਸੀਸੜੀਆ ਜਿਉ ਹੋਵੈ ਸਾਹਿਬ ਸਿਉ ਮੇਲੁ ॥੩॥

ਮਾਝ੍ਯਾ ਸਿਤ੍ਰਾਂਨੋ! ਆਤਾ ਮਲਾ ਸਦਗੁਰੂਸੋਬਤ ਮਾਝੀ ਮੇਟ ਹੋਯਾਸਾਠੀ ਸੁਭੇਚ੍ਛਾ ਘਾ. ॥ ੩॥

### ਘਰਿ ਘਰਿ ਏਹੋ ਪਾਹੁਚਾ ਸਦੜੇ ਨਿਤ ਪਵੰਨਿ ॥

ਹੇ ਸਾਹੇ-ਪਤ੍ਰ ਪ੍ਰਟ੍ਯੇਕ ਘਰਾਪਰਯੰਤ ਪੋਹੋਚਤ ਆਹੇ, ਹਾ ਸੰਦੇਸ਼ ਦਰਰੋਜ ਕੋਣਟ੍ਯਾ ਨਾ ਕੋਣਟ੍ਯਾ ਘਰਾਪਰਯੰਤ ਪੋਹੋਚਤ ਆਹੇ. (ਰੋਜ ਕੋਣੀ ਨਾ ਕੋਣੀ ਮਰਤ ਆਹੇ)

## ਸਦਣਹਾਰਾ ਸਿਮਰੀਐ ਨਾਨਕ ਸੇ ਦਿਹ ਆਵੰਨਿ ॥੪॥੧॥

ਸ਼੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਮ੍ਹਣਤਾਤ ਕੀ ਹੇ ਜੀਵ! ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੇਮਾਨੇ ਪਰਮੇਸ਼ੁਰਾਚੇ ਨਾਮਸਮਰਣ ਕਰਾਵੇ, ਜੋ ਆਪਲਾ ਸਰਵੰਨਾ ਮ੍ਰਿਤੂਚੇ ਆਮੰਤ੍ਰਣ ਪਾਠਵਤੋ, ਕਾਰਣ ਆਪਲੇ ਤੇ ਦਿਵਸਹੀ ਜਵਲ ਏਤ ਆਹੇ. ॥ ੪ ॥ ੧ ॥

## ਰਾਗੁ ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੧ ॥

ਰਾਗੁ ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੧ ॥

## ਛਿਅ ਘਰ ਛਿਅ ਗੁਰ ਛਿਅ ਉਪਦੇਸ ॥

ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀਚਾ ਨਿਰਮਿਤੀਮਥੇ ਸਹਾ ਸਾਸ਼੍ਰੇ ਹੋਤੀ, ਤਾਂਚੇ ਸਹਾ ਲੇਖਕ ਹੋਤੇ ਆਠਿ ਸਿਕਵਣੀ ਦੇਖੀਲ ਤਾਂਚਾ ਵਿਚਾਰਾਵਰ ਆਧਾਰਿਤ ਸਹਾ ਆਹੇਤ.

## ਗੁਰੁ ਗੁਰੁ ਏਕੇ ਵੇਸ ਅਨੇਕ ॥੧॥

ਪਰੰਤੂ ਸਰਵ ਸਿਖਕਾਂਚਾ ਸਿਖਕ ਅਸੰਖਯ ਸੁਰੂਪਾਤ ਦੇਵ ਆਹੇ.  
ਪਰੰਤੂ ਤਾਂਚੇ ਮੂਲ ਤਵ ਏਕਚ ਈਸ਼ੁਰ ਆਹੇ, ਜਾਚੇ ਵੇਸ ਅਨੰਤ ਆਹੇਤ. ॥੧॥

## ਬਾਬਾ ਜੈ ਘਰਿ ਕਰਤੇ ਕੀਰਤਿ ਹੋਇ ॥

ਹੇ ਮਾਨਵਾ! ਜਾ ਘਰਾਮਥੇ ਸਾਸ਼੍ਰਾਚਾ ਰੂਪਾਨੇ ਨਿਰੰਕਾਰਾਚੀ ਸੁਤੁਤੀ ਕੇਲੀ ਜਾਤੇ, ਜਿਥੇ ਤਾਚੇ ਗੁਣਗਾਨ ਹੋਤੇ,

## ਸੇ ਘਰੁ ਰਾਖੁ ਵਡਾਈ ਤੋਇ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

ਤਾ ਸਾਸ਼੍ਰਾਚਾ ਅੰਗੀਕਾਰ ਕੇਲਾਸ ਯਾ ਲੋਕਾਤ ਆਠਿ ਪਰਲੋਕਾਤ ਤੁਮਚਾ ਸਨਮਾਨ ਹੋਇਲ. ॥ ੧ ॥  
ਰਹਾਉ ॥

## ਵਿਸੁਏ ਚਸਿਆ ਘੜੀਆ ਪਹਰਾ ਬਿਤੀ ਵਾਰੀ ਮਾਹੁ ਹੋਆ ॥

ਅਨੇਕ ਸੇਕੰਦ, ਮਿਨਿਟੇ, ਤਾਸ, ਦਿਵਸ, ਆਠਵਡੇ ਮਿਲੂਨ ਏਕ ਮਹਿਨਾ ਤਧਾਰ ਹੋਤੋ.

## ਸੂਰਜੁ ਏਕੇ ਰੁਤਿ ਅਨੇਕ ॥

ਤਾਚਪ੍ਰਮਾਣੇ ਅਨੇਕ ਠਰੂ ਅਸੂਨਹੀ ਸੂਰਯ ਏਕਚ ਆਹੇ. (ਹੇ ਯਾ ਸੂਰਯਾਚੇ ਵੇਗਵੇਗਲੇ ਅੰਸ਼ ਆਹੇਤ.)

## ਨਾਨਕ ਕਰਤੇ ਕੇ ਕੇਤੇ ਵੇਸ ॥੨॥੨॥

ਹੇ ਨਾਨਕ ! ਤਾਚਪ੍ਰਮਾਣੇ ਕਰਤਾ ਪੁਰੁਸ਼ਾਚੀ ਵਰੀਲ ਸਰਵ ਰੂਪੇ ਦਿਸਤਾਤ. ॥ ੨ ॥ ੨ ॥

## ਰਾਗੁ ਧਨਾਸਰੀ ਮਹਲਾ ੧ ॥

ਰਾਗੁ ਧਨਾਸਰੀ ਮਹਲਾ ੧ ॥

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

ਸੰਪੂਰਨ ਆਕਾਸ਼ਰੂਪੀ ਤਾਟਾਤ ਸੂਰਯ ਆਠਿ ਚੰਦ੍ਰ ਹੇ ਦਿਵ੍ਯਾਂਸਾਰਖੇ ਆਹੇਤ, ਤਾਨ੍ਯਾਂਚਾ ਸਮੂਹ ਜਠੂ ਤਾਟਾਤ ਜਡਲੇਲਾ ਮੋਤੀਸਾਰਖਾ ਆਹੇਤ.

**ਧੂਧੁ ਮਲਆਨਲੇ ਪਵਣੁ ਚਵਰੇ ਕਰੇ ਸਗਲ ਬਨਰਾਇ ਫੂਲੰਤ ਜੋਤੀ ॥੧॥**

ਮਲਯ ਪਰਵਤਾਤ੍ਨ ਯੇਞਾਰਾ ਚੰਦਨਾਚਾ ਸੁਗੰਧ ਤਦਭੱਤੀਸਾਰਖਾ ਆਹੇ, ਵਾਰਾ ਵਾਹਤੋ ਆਹੇ, ਫੁਲਞਾਰੀ ਸਰਵ ਝਾਡੇ ਆਞਿ ਫੁਲੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਾਚਯਾ ਰੂਪਾਤ ਅਕਾਲਪੁਰੁਸ਼ਾਚਯਾ ਆਰਤੀਸਾਠੀ ਸਮਰਪਿੱਤ ਆਹੇਤ. ॥ ੧॥

**ਕੈਸੀ ਆਰਤੀ ਹੋਇ ॥ ਭਵ ਖੰਡਨਾ ਤੇਰੀ ਆਰਤੀ ॥**

ਜਨਮ ਆਞਿ ਮ੍ਰਿਤ੍ਯੂਚਯਾ ਭੀਤੀਚਾ ਵਿਨਾਸ਼ ਕਰਞਾਨਯਾ ਹੇ ਪਰਮੇਸ਼ਵਰਾ, ਨਿਸਰਗਾਤਿ ਤੁਮਚੀ ਕਿੱਤੀ ਅਦ੍ਭੁੱਤ ਆਰਤੀ (ਤਪਾਸਨਾ) ਕੇਲੀ ਜਾਤ ਆਹੇ.

**ਅਨਹਤਾ ਸਬਦ ਵਾਜੰਤ ਭੇਰੀ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥**

ਜੋ ਏਕ ਰਸਵੇਦ ਖਨੀਚਾ ਨਾਦ ਹੋਤ ਆਹੇ ਤੇ ਜਞੂ ਠੋਲ ਵਾਜਵਲਾ ਜਾਤ ਆਹੇ ਅਸਾ ਤਯਾਚਾ ਆਵਾਜ ਆਹੇ. ॥੧॥ ਰਹਾਤ ॥

**ਸਹਸ ਤਵ ਨੈਨ ਨਨ ਨੈਨ ਹਰਿ ਤੋਹਿ ਕਉ ਸਹਸ ਮੂਰਤਿ ਨਨਾ ਏਕ ਤੁੇਰੀ ॥**

ਹੇ ਸਰਵਵਯਾਪੀ ਨਿਰਾਕਾਰ ਦੇਵਾ ! ਤੁਲਾ ਹਜਾਰੋ ਡੋਲੇ ਆਹੇਤ, ਪਞ ਤੁਝਯਾ ਨਿਰਾਕਾਰ ਰੂਪਾਤ ਤੁਲਾ ਡੋਲੇ ਨਾਹੀਤ, ਤਯਾਚਪ੍ਰਮਾਞੇ ਤੁਝਯਾ ਹਜਾਰੋ ਮੂਰੱੀ ਆਹੇਤ, ਪਞ ਤੁਝੇ ਏਕਹੀ ਰੂਪ ਨਾਹੀ ਕਾਰਞ ਤੂ ਨਿਰਾਕਾਰ ਆਹੇਸ.

**ਸਹਸ ਪਦ ਬਿਮਲ ਨਨ ਏਕ ਪਦ ਰੰਧ ਬਿਨੁ ਸਹਸ ਤਵ ਰੰਧ ਇਵ ਚਲਤ ਮੇਰੀ ॥੨॥**

ਤੁਝਯਾ ਸਞੁਞ ਰੂਪਾਤ ਤੁਝੇ ਹਜਾਰੋ ਨਿਰਮਲ ਚਰਞਕਮਲ ਆਹੇਤ, ਪਞ ਤੁਝਯਾ ਨਿਰੁੰਞ ਰੂਪਾਮੁਲੇ ਤੁਲਾ ਏਕ ਪਾਯਹੀ ਨਾਹੀ, ਤੁਮ੍ਹੀ ਜ਼ਾਨੇਂਦ੍ਰਿਯਾਂਸ਼ਿਵਾਯ (ਨਾਸਿਕਾ) ਦੇਖੀਲ ਆਹਾਤ ਆਞਿ ਤੁਮ੍ਹਾਲਾ ਹਜਾਰੋ ਨਾਸਿਕਾ ਆਹੇਤ; ਤੁਝੇ ਹੇ ਅਦ੍ਭੁੱਤ ਰੂਪ ਮਲਾ ਮੋਹਿੱਤ ਕਰਤੇ. ॥ ੨॥

**ਸਭ ਮਹਿ ਜੋਤਿ ਜੋਤਿ ਹੈ ਸੋਇ ॥**

ਸ੍ਰੁਸ਼ੀਤੀਲ ਸਰਵ ਪ੍ਰਾਞਯਾਂਮਞਯੇ ਕੇਵਲ ਤਯਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਾਚਯਾ ਰੂਪਾਚਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਪਡਤੋ.

**ਤਿਸ ਦੈ ਚਾਨਣਿ ਸਭ ਮਹਿ ਚਾਨਣੁ ਹੋਇ ॥**

ਪਰਮੇਸ਼ਵਰਾਚਯਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਰੂਪੀ ਕ੍ਰੁਪੇਨੇ ਪ੍ਰਤਯੇਕਾਚਯਾ ਜੀਵਨਾਤ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਆਹੇ.

**ਗੁਰ ਸਾਖੀ ਜੋਤਿ ਪਰਗਟੁ ਹੋਇ ॥**

ਪਰੰਤੁ ਹਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਗੁਰੂਚਯਾ ਤਪਦੇਸ਼ਾਮੁਲੇਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਊ ਸਕਤੋ.

**ਜੇ ਤਿਸੁ ਭਾਵੈ ਸੁ ਆਰਤੀ ਹੋਇ ॥੩॥**

ਮ੍ਹਞੂਨ ਦੇਵਾਲਾ ਜੇ ਆਵਡਤੇ ਤੇ ਸਵੀਕਾਰਞੇ ਮ੍ਹਞਜੇ ਤਯਾਚੀ ਖਰੀ ਆਰਤੀ (ਤਪਾਸਨਾ) ਕਰਞੇ ਆਹੇ.

**ਹਰਿ ਚਰਣ ਕਵਲ ਮਕਰੰਦ ਲੇਭਿਤ ਮਨੋ ਅਨਦਿਨੋ ਮੇਰਿ ਆਹੀ ਪਿਆਸਾ ॥**

ਮਾਝੇ ਮਨ ਹਰੀਚਯਾ ਚਰਞਰੂਪੀ ਫੁਲਾਂਚਯਾ ਰਸਾਸਾਠੀ ਆਸੁਸਲੇ ਆਹੇ, ਮਲਾ ਰੋਜ ਯਾ ਰਸਾਚੀ ਤਹਾਨ ਲਾਗਲੀ ਆਹੇ.

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

हे निरंकार ! मज नानक चातकाला तुझ्या कृपेचे पाणी दे, म्हणजे माझे मन तुझ्या नामाने शांत होईल. ॥ ४॥ ३॥

**रागु राउड़ी पुरबी महला ४ ॥**

रागु गउड़ी पूरबी महला ४ ॥

**कामि करेपि नगरु बहु भरिआ मिलि सायु खंडल खंडा हे ॥**

हे मानवी शरीर वासना आणि क्रोध यांसारख्या दुर्गुणांनी पूर्णपणे भरलेले आहे; पण संतांच्या सहवासाने तुम्ही वासना आणि क्रोध क्षीण केला आहे.

**पूरुबि लिखत लिखे गुरु पाਇआ मनि हरि लिख मंडल मंडा हे ॥१॥**

ज्यांना पूर्वलिखित कर्मनि गुरूची प्राप्ती होते, त्याचे चंचल मन परमेश्वरात लीन होते. ॥ १॥

**करि सायु अंजुली पुनु वडा हे ॥**

हात जोडून संतांची पूजा करणे हे अत्यंत पुण्य कर्म आहे.

**करि डंडुउत पुनु वडा हे ॥१॥ रहाउ ॥**

त्यांना नमन करणे हेही मोठे पुण्य आहे. ॥ १॥ रहाउ ॥

**साकत हरि रस सादु न जाणिया तिन अंतरी हउमै कंडा हे ॥**

पतित मानवांनी (मायेत रमलेले किंवा परमेश्वराला विसरलेले) अकालपुरुषाचे सुख उपभोगले नाही, कारण त्यांच्या अंतःकरणामध्ये अहंकार रूपा काटा होता.

**जिउ जिउ चलहि चुबै दुखु पावहि जमकालु सगहि सिरि डंडा हे ॥२॥**

अहंभावाने जीवनाच्या वाटेवर चालताना अहंकाराचा काटा त्यांना टोचत राहतो आणि त्रास देत राहतो आणि शेवटच्या क्षणी ते यमाने दिलेला यातना सहन कराव्या लागतात. ॥ २ ॥

**हरि जन हरि हरि नामि समाटे दुखु जनम मरुण भव खंडा हे ॥**

याशिवाय जे मानव प्रापंचिक वैभव किंवा भौतिक गोष्टींचा त्याग करून परमेश्वराचे भक्त बनून त्यांच्या नामस्मरणात लीन राहतात, त्यांना पुनर्जन्माच्या चक्रातून मुक्ती मिळते आणि संसाराच्या दुःखापासून मुक्ती मिळते.

**अबिनासी पुरखु पाਇआ परमेसरु बहु सेड खंड बूरुमंडा हे ॥३॥**

त्यांना शाश्वत, सर्वव्यापी परमेश्वर मिळतो आणि संपूर्ण सृष्टीत त्यांचा गौरव केला जातो. ॥ ३ ॥

**रुम गरीब मसकीन पूडु तेरे हरि राखु राखु वड वडा हे ॥**

हे परमेश्वरा ! आम्ही निर्धन आणि निराधार तुझ्या अधिपत्याखाली आहोत, तूच परम शक्ती आहेस, म्हणून आम्हाला या विकारांपासून वाचव.

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

हे नानक! सृष्टीतील सर्व जीवाला फक्त तुझ्या नामाचाच आश्रय आहे, हरीच्या नामस्मरणानेच आत्मिक सुख प्राप्त होते. ॥ ४ ॥ ४ ॥

**रागु राउड़ी पुरबी महला ५ ॥**

रागु गउडी पूरबी महला ५ ॥

**करउ बेनंती सुठहु मेरे मीता संत टहल की बेला ॥**

हे सत्संगी मित्रांनो ! ऐका, मी तुला प्रार्थना करतो की हे आपल्याला मिळालेले हे मानवी शरीर संतांच्या सेवेची एक शुभ संधी आहे.

**ਈਹਾ ਖਾਟਿ ਚਲਹੁ ਹਰਿ ਲਾਹਾ ਆਗੈ ਬਸਨੁ ਸੁਹੇਲਾ ॥੧॥**

आपण जर संतांची सेवा केली तर या जन्मात परमेश्वराच्या नामस्मरणाचा लाभ मिळेल, त्यामुळे परलोकात राहणे सोपे होईल. ॥ १ ॥

**ਅਉਧ ਘਟੈ ਦਿਨਸੁ ਰੈਣਾਰੇ ॥**

हे मना! काळाच्या ओघात हे वय दिवसेंदिवस कमी होत आहे.

**ਮਨ ਗੁਰ ਮਿਲਿ ਕਾਜ ਸਵਾਰੇ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥**

म्हणून हे मना! गुरूच्या शिक्षणाचे अनुसरण करून या जीवनाचे उद्दिष्ट पूर्ण करा.

**ਇਹੁ ਸੰਸਾਰੁ ਬਿਕਾਰੁ ਸੰਸੇ ਮਹਿ ਤਰਿਓ ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ॥**

या जगात सर्व जीव वासना, क्रोध इत्यादी दुर्गुण आणि भ्रमात ग्रासलेले आहेत, इथून केवळ तत्ववेत्ता म्हणजेच ब्रह्माचे ज्ञान असलेल्या व्यक्तीलाच मोक्ष प्राप्त होतो.

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

दुर्गुणांनी ग्रासलेला मनुष्य, ज्याला स्वतः परमेश्वराने भ्रमाच्या निद्रेतून उठवून नामाचा रस दिला, त्यालाच त्या अव्यक्त परमेश्वराची अलौकिक कथा समजू शकली. ॥ २ ॥

**ਜਾ ਕਉ ਆਏ ਸੋਈ ਬਿਹਾਝਹੁ ਹਰਿ ਗੁਰ ਤੇ ਮਨਹਿ ਬਸੇਰਾ ॥**

म्हणूनच हे सत्संगींनो! ज्याच्या नावाने आणि रूपाने तू व्यापार करायला आला आहेस तीच अमूल्य वस्तू विकत घे, हरीचा वास या मनात गुरूद्वारेच होतो.

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

जर तुम्ही गुरूचा आश्रय घेतलात तरच तुम्ही या हृदयाच्या घरात हरीरूपाची स्थापना करू शकाल आणि आध्यात्मिक सुखांचा उपभोग घेऊ शकाल, त्यामुळे या जगात येण्याचे आणि जाण्याचे चक्र संपेल. ॥ ३ ॥

**ਅੰਤਰਜਾਮੀ ਪੁਰਖ ਬਿਧਾਤੇ ਸਰਧਾ ਮਨ ਕੀ ਪੂਰੇ ॥**

हे माझे अंतःकरण जाणणाऱ्या सर्वव्यापी निर्मात्या! कृपया माझ्या मनाची इच्छा पूर्ण करा.

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

गुरुसाहेब म्हणतात की या सेवकाची एवढीच इच्छा आहे की तुम्ही मला संतांच्या चरणाची धूळ बनवा म्हणजेच त्यांनी दाखवलेल्या मार्गाचा अनुयायी बनवा. ॥ ५ ॥



## ਅਰਦਾਸ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ

### ੴ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫ਼ਤਹਿ ॥

ਦੇਵ ਏਕਚ ਆਹੇ. ਸਰਵ ਵਿਜਯ ਅਦ੍ਭੂਤ ਗੁਰੂ (ਦੇਵਾਚਾ) ਆਹੇ.

### ਸ੍ਰੀ ਭਗੋਤੀ ਜੀ ਸਹਾਇ।

ਆਦਰਣੀਯ ਤਲਵਾਰ ਕਿੰਵਾ ਕ੍ਰਪਾਣ (ਦੁਝਾਂਚਾ ਨਾਸ਼ ਕਰਣਾਯਾਚ੍ਯਾ ਰੂਪਾਤੀਲ ਦੇਵ) ਆਮ੍ਹਾਲਾ ਮਦਤ ਕਰੋ!

### ਵਾਰ ਸ੍ਰੀ ਭਗੋਤੀ ਜੀ ਕੀ ਪਾਤਸ਼ਾਹੀ ੧੦॥

ਦਹਾਯਾ ਗੁਰੂਨੀ ਵਾਚਲੇਲੀ ਆਦਰਣੀਯ ਤਲਵਾਰੀਚੀ ਕਵਿਤਾ.

### ਪ੍ਰਿਥਮ ਭਗੋਤੀ ਸਿਮਰਿ ਕੈ ਗੁਰ ਨਾਨਕ ਲਈਂ ਧਿਆਇ ॥

ਪ੍ਰਥਮ ਤਲਵਾਰੀਚੇ ਸਮਰਣ ਕਰਾ (ਦੁਝਾਂਚਾ ਨਾਸ਼ ਕਰਣਾਯਾ ਦੇਵਾਚ੍ਯਾ ਰੂਪਾਤ); ਮਗ ਨਾਨਕਚੇ ਸਮਰਣ ਕਰਾ. (ਤ੍ਯਾਂਚ੍ਯਾ ਆਧ੍ਯਾਤਮਿਕ ਯੋਗਦਾਨਾਵਰ ਲਖ ਠੇਵਾ)

### ਫਿਰ ਅੰਗਦ ਗੁਰ ਤੇ ਅਮਰਦਾਸੁ ਰਾਮਦਾਸੈ ਹੋਈਂ ਸਹਾਇ ॥

ਮਗ ਗੁਰੂ ਅੰਗਦ, ਗੁਰੂ ਅਮਰ ਦਾਸ ਆਣਿ ਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਯਾਂਚੇ ਸਮਰਣ ਆਣਿ ਧ੍ਯਾਨ ਕਰਾ; ਤੇ ਆਮ੍ਹਾਲਾ ਮਦਤ ਕਰੂ ਸ਼ਕਤਾਤ! (ਤ੍ਯਾਂਚ੍ਯਾ ਆਧ੍ਯਾਤਮਿਕ ਯੋਗਦਾਨਾਵਰ ਲਖ ਘਾ)

### ਅਰਜਨ ਹਰਗੋਬਿੰਦ ਨੇ ਸਿਮਰੈ ਸ੍ਰੀ ਹਰਿਰਾਇ ॥

ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ, ਗੁਰੂ ਹਰਗੋਵਿੰਦ ਆਣਿ ਆਦਰਣੀਯ ਗੁਰੂ ਹਰ ਰਾਯ ਯਾਂਚੇ ਸਮਰਣ ਆਣਿ ਧ੍ਯਾਨ ਕਰਾ. (ਤ੍ਯਾਂਚ੍ਯਾ ਆਧ੍ਯਾਤਮਿਕ ਯੋਗਦਾਨਾਵਰ ਲਖ ਘਾ)

### ਸ੍ਰੀ ਹਰਿਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਧਿਆਈਐ ਜਿਸ ਡਿਠੈ ਸਭਿ ਦੁਖ ਜਾਇ ॥

ਆਦਰਣੀਯ ਗੁਰੂ ਹਰਿਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਯਾਂਚੇ ਸਮਰਣ ਆਣਿ ਧ੍ਯਾਨ ਕਰਾ, ਜ੍ਯਾਂਚ੍ਯਾ ਦਰਸ਼ਨਾਨੇ ਸਰਵ ਦੁ:ਖ ਨਾਹੀਸੇ ਹੋਤਾਤ. (ਤ੍ਯਾਂਚ੍ਯਾ ਆਧ੍ਯਾਤਮਿਕ ਯੋਗਦਾਨਾਵਰ ਲਖ ਘਾ)

### ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਸਿਮਰਿਐ ਘਰ ਨਉ ਨਿਧਿ ਆਵੈ ਧਾਇ ॥

ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਯਾਂਚੇ ਸਮਰਣ ਕਰਾ ਆਣਿ ਮਗ ਆਧ੍ਯਾਤਮਿਕ ਸੰਪਤੀਚੇ ਨਉ ਸ੍ਰੋਤ (ਧੈਰ੍ਯ, ਕ੍ਸ਼ਮਾ, ਅਸ੍ਤੇਯ, ਸੌਚਾ, ਙੰਦ੍ਰਿਯ ਨਿਗ੍ਰਹ, ਬੁਢੀ, ਵਿਘਾ ਸਤ੍ਯ, ਅਕ੍ਰੋਧ) ਤੁਮਚ੍ਯਾ ਘਰੀ ਟ੍ਵਰੇਨੇ ਯੇਤੀਲ.

### ਸਭ ਥਾਈ ਹੋਇ ਸਹਾਇ ॥

ਹੇ ਦੇਵਾ ! ਕ੍ਰਪਯਾ ਆਮ੍ਹਾਲਾ ਸਰਵਤ੍ਰ ਮਾਰਗ ਦਾਖਵੂਨ ਮਦਤ ਕਰਾ.

## **दसवां पातसाह स्री गुरु रीरुषिंद सिंघ साहिब जी! सड ढांई रीरु सहाइ ॥**

आदरणीय दहावे गुरु गोविंद सिंग यांचे स्मरण करा. (त्यांच्या आध्यात्मिक योगदानावर विचार करा). हे देवा ! कृपया आम्हाला सर्वत्र मार्ग दाखवून मदत करा.

## **दसां पातसाहीआं दी जेत स्री गुरु रीरुष साहिब जी दे पाठ दीदार दा ढिआन ढर के ढेले जी वाहिगुरु!**

आदरणीय गुरू ग्रंथ साहिबमध्ये असलेल्या दहा राजांच्या दिव्य प्रकाशाचा विचार करा आणि मनन करा आणि तुमचे विचार त्यांच्या दैवी शिकवणीकडे वळवा आणि गुरू ग्रंथ साहिबच्या दर्शनाने आनंद मिळवा; म्हणा वाहे गुरू! (अद्भुत देव)!

## **पंजां ढिआरिआं, रींहां साहिबजादिआं, रालुीआं मुकतिआं, हठीआं जपीआं, उपीआं, जिनुं नांम जपीआ, वंड ढकिआ, देग रल्लाई, तेग वाही, देख के अठडिंठ कीता, तिनुं ढिआरिआं, सचिआरिआं दी कमाई दा ढिआन ढर के, ढालसा जी ! ढेले जी वाहिगुरु!**

चार पुत्रांच्या (गुरू गोविंद सिंग यांच्या) पाच प्रिय व्यक्तींच्या कर्माचा विचार करा; चाळीस हुतात्म्यांपैकी; अदम्य वढनिश्चयाच्या शूर शिखांचे; नामाच्या रंगात रंगलेल्या भक्तांपैकी; जे नामात लीन झाले होते; ज्यांनी नामाचे स्मरण केले आणि त्यांच्या सहवासात एकत्र जेवले; ज्यांनी मोफत स्वयंपाकघर सुरू केले; ज्यांनी तलवारी चालवल्या (सत्य राखण्यासाठी); ज्यांनी इतरांच्या कमतरतांकडे दुर्लक्ष केले; उपरोक्त सर्व शुद्ध आणि खरोखर एकनिष्ठ होते; म्हणा वाहे गुरू! (अद्भुत देव)!

## **जिनुं सिंघां सिंघनीआं ने ढरम रेत सीस दिंते, र्बंद र्बंद कटाऐ, ढेपरीआं लुहाईआं, ररधडीआं ते ररडे, आरिआं नाल रिराऐ गाऐ, गुरदुआरिआं दी सेवा लई कुरघानीआं कीतीआं, ढरम नहीं राहिरा, सिंघी केसां सुआसां नाल निघाही, तिनुं दी कमाई दा ढिआन ढर के ढालसा जी! ढेले जी वाहिगुरु!**

विचार करा आणि त्या शूर शीख पुरुषांनी तसेच स्त्रियांनी केलेल्या अनोख्या सेवेचा विचार करा, ज्यांनी आपले मस्तक बलिदान दिले परंतु त्यांच्या शीख धर्माचे समर्पण केले नाही; ज्यांच्या शरीराच्या प्रत्येक भागाचे तुकडे केले गेले; ज्यांच्या डोक्याची त्वचा काढली जायची; ज्यांना बांधून चाकांवर फिरवले गेले आणि त्यांच्या शरीराचे तुकडे-तुकडे केले गेले; ज्यांना आरीने कापले होते; ज्यांची जिवंतपणी कातडी काढली गेली; ज्यांनी गुरुद्वारांची प्रतिष्ठा राखण्यासाठी स्वतःचे बलिदान दिले; ज्यांनी त्यांच्या शीख धर्माचा त्याग केला नाही; ज्यांनी त्यांचा शीख धर्म पाळला आणि शेवटच्या श्वासापर्यंत त्यांचे लांब केस जतन केले; म्हणा वाहे गुरू! (अद्भुत देव)!

## **पंजां उखतां, सररुत गुरदुआरिआं दा ढिआन ढर के ढेले जी वाहिगुरु!**

तुमचे विचार शीख धर्माच्या सर्व सिंहासनांवर आणि सर्व गुरुद्वारांकडे वळवा; म्हणा वाहे गुरू! (आश्चर्यकारक देव)!

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

ਪ੍ਰਥਮ ਸੰਪੂਰਨ ਆਦਰਣੀਯ ਖਾਲਸ਼ਾਂਨੀ ਤੁਝ੍ਯਾ ਨਾਮਾਚੇ ਚਿੰਤਨ ਕਰਾਵੇ ਅਸ਼ੀ ਵਿਨੰਤੀ ਕਰਤੋ; ਆਣਿ ਸਰਵ ਸੁਖ ਆਣਿ ਆਰਾਮ ਅਸ਼ਾ ਧ੍ਯਾਨਾਦ੍ਵਾਰੇ ਮਿਲ੍ਯੋ ਸ਼ਕਤਾਤ.

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

ਜੇਥੇ ਜੇਥੇ ਆਦਰਣੀਯ ਖਾਲਸਾ ਉਪਸਥਿਤ ਅਸੇਲ ਤੇਥੇ ਤੁਮਚੇ ਸੰਰਕ੍ਸ਼ਣ ਆਣਿ ਕ੍ਰੁਪਾ ਏ; ਮੁਕਤ ਸੁਵਯੰਪਾਕਘਰ ਆਣਿ ਤਲਵਾਰ ਕਥੀਹੀ ਅਪਯਸ਼ੀ ਹੋਯੁ ਨਯੇ; ਆਪਲ੍ਯਾ ਭਕਤਾਂਚਾ ਸਨਮਾਨ ਰਾਖਾ; ਸ਼ੀਖੁ ਲੋਕਾਂਵਰ ਵਿਜਯ ਮਿਲ੍ਯਾ; ਆਦਰਣੀਯ ਤਲਵਾਰ ਨੇਹਮੀ ਆਮਚ੍ਯਾ ਮਦਤੀਲਾ ਯੇਵੋ; ਖਾਲਸ਼ਾਂਨਾ ਨੇਹਮੀਚ ਸਨਮਾਨ ਮਿਲ੍ਯੋ; ਮ੍ਹਣਾ ਵਾਹੇ ਗੁਰੂ! (ਅਦ੍ਭੁਤ ਦੇਵ)!

**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, ਜੁਗੋ  
ਜੁਗ ਅਟੱਲ, ਧਰਮ ਕਾ ਜੈਕਾਰ, ਬੇਲੇ ਜੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ!!!**

ਸ਼ਿਖਾਂਨਾ ਸ਼ੀਖੁ ਧਰਮਾਚੀ ਭੇਟ, ਲਾਂਬ ਕੇਸਾਂਚੀ ਦੇਯਗੀ, ਸ਼ੀਖੁ ਕਾਯਦੇ ਪਾਠਯਾਚੀ ਦੇਯਗੀ, ਫੈਵੀ ਜ਼ਾਨਾਚੀ ਦੇਯਗੀ, ਵਠ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਚੀ ਦੇਯਗੀ, ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਚੀ ਦੇਯਗੀ ਆਣਿ ਨਾਮਾਚੀ ਸਰਵਾਤ ਮੋਠੀ ਭੇਟ ਏ। ਹੇ ਦੇਵਾ! ਗਾਯਕ, ਵਾਡਾ ਆਣਿ ਧ੍ਵਜ ਸਦੈਵ ਅਸ਼ਿਤ੍ਵਾਤ ਅਸੂ ਏ; ਸਲ੍ਯਾਚਾ ਸਦੈਵ ਵਿਜਯ ਅਸੋ; ਵਾਹੇ ਗੁਰੂ (ਆਸ਼੍ਚਰ੍ਯਕਾਰਕ ਦੇਵ)!

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

ਸਰਵ ਸ਼ੀਖਾਂਚੀ ਮਨੇ ਨਮ੍ਰ ਰਾਹੋਤ ਆਣਿ ਲ੍ਯਾਂਚੀ ਭੁਫ਼ੀ ਉਦਾਤ ਹੋਵੋ; ਹੇ ਦੇਵਾ! ਤੂ ਭੁਫ਼ੀਚਾ ਰਕ੍ਸ਼ਕ ਆਹੇਸ.

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

ਹੇ ਖਰੇ ਪਿਤਾ, ਵਾਹੇ ਗੁਰੂ! ਤੂ ਨਮ੍ਰਾਂਚਾ ਸਨਮਾਨ ਆਹੇਸ, ਅਸਹਾਯਾਂਚੇ ਸਾਮਥ੍ਯ ਆਹੇਸ, ਨਿਰਾਧਾਰਾਂਚੇ ਆਸ਼੍ਰਯਸਥਾਨ ਆਹੇਸ, ਆਮ੍ਹੀ ਤੁਝ੍ਯਾ ਉਪਸਥਿਤੀਤ ਨਮ੍ਰਪਯੇ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਕਰਤੋ...

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

ਵਰੀਲ ਪ੍ਰਾਰਥਨੇਚੇ ਪਠਣ ਕਰਤਾਨਾ ਆਮਚ੍ਯਾ ਚੁਕਾ ਆਣਿ ਉਣੀਵਾ ਕ੍ਸ਼ਮਾ ਕਰਾ. ਦਯਾਕ੍ਰੁਪਯੇ ਸਰਵਾਚ੍ਯਾ ਉਦੇਸ਼ਯਾਂਨਾ ਪੂਰਨ ਕਰਾ.

**मेडी पलआरे मेल, जलनूडं मलललआं डेर न ऑऑऑऑऑ। नननक ननन ऑडुडी कलल, डेरे डरडे सरडड डर डलल।**

कृडर करून आडुडंलर डर खरुडर डकुतंऑी डेट डडवून दे, ऑडंऑुडर डेडीने आडुडी तुडुडर नरडरडे सुडरण व ऑलतन करू शकतुी. हे देवर! खरे गुरू नननक डरंऑुडर दुदरे, तुडुडे नरव उंऑ हुरुी आणल तुडुडर इऑुडेनुसर सरुवंऑी उनुतुी हुरुी।

**वरुहलरुतुु नी कर डरलसर, वरुहलरुतुु नी कुी डडतलरु**

खरलसर देवरऑर आहे; सरुव वलऑड हर देवरऑर वलऑड आहे.

## प्रवासासाठी तत्त्वज्ञान

शीख धर्माचे तत्त्वज्ञान तर्क, सर्वसमावेशकता आणि अध्यात्मिक आणि भौतिक जगाकडे "ढोंगीपणापासून मुक्त" दृष्टिकोनाने वैशिष्ट्यीकृत आहे. त्याचे धर्मशास्त्र साधेपणाने चिन्हांकित केले आहे. शीख नीतिमतेमध्ये व्यक्तीचे स्वतःचे कर्तव्य आणि समाज (संगत) यांच्यात कोणताही संघर्ष नाही.

शीख धर्म हा गुरु नानक यांनी सुमारे 500 वर्षांपूर्वी स्थापन केलेला सर्वात तरुण जागतिक धर्म आहे. हा एक सर्वोच्च अस्तित्व आणि विश्वाचा निर्माता (वाहेगुरु) यांच्या वरील विश्वासावर जोर देतो. हा शाश्वत आनंदाचा साधा सरळ मार्ग देतो आणि प्रेम आणि वैश्विक बंधुत्वाचा संदेश पसरवतो. शीख धर्म हा एकेश्वरवादी विश्वास आहे आणि परमेश्वराला एकमेव अस्तित्व मानतो जो वेळ किंवा स्थानाच्या मर्यादांच्या अधीन नाही.

शीख धर्माचा असा विश्वास आहे की एकच परमेश्वर आहे, जो निर्माता, पालनकर्ता, संहारक आहे आणि तो मानवी रूप घेत नाही. शिख धर्मात अवताराच्या सिद्धांताला स्थान नाही. देवी-देवता आणि इतर देवतांना ते कोणतेही मूल्य देत नाही.

शीख धर्मात नीतिमत्ता आणि धर्म एकत्र मानतात. आध्यात्मिक विकासाकडे पाऊल टाकण्यासाठी दैनंदिन जीवनात नैतिक गुण आणि सद्गुणांचे पालन केले पाहिजे. प्रामाणिकपणा, करुणा, औदार्य, संयम आणि नम्रता यासारखे गुण केवळ प्रयत्न आणि चिकाटीनेच निर्माण होऊ शकतात. आपल्या महान गुरूंचे जीवन या दिशेने प्रेरणादायी आहे.

शीख धर्म शिकवतो की मानवी जीवनाचे ध्येय हे जन्म-मृत्यूचे चक्र तोडून ईश्वरात विलीन होणे आहे. हे गुरूंच्या शिकवणुकीचे पालन करून, पवित्र नामाचे (नाम) ध्यान करून आणि सेवा आणि दानधर्माचे कार्य करून साध्य करता येते.

नाम मार्ग दररोज परमेश्वराच्या स्मरणाच्या भक्तीवर भर देतो. मोक्षप्राप्तीसाठी काम (इच्छा), क्रोध (क्रोध), लोभ (लोभ), मोह (संसारिक आसक्ती) आणि अहंकार (अभिमान) या पाच भावनांवर नियंत्रण ठेवावे लागते. युनियन शीख धर्मात उपवास आणि तीर्थयात्रा, शगुन आणि तपस्या यांसारख्या विधी आणि नित्य पद्धती नाकारल्या जातात. मानवी जीवनाचे ध्येय भगवंतात विलीन होणे आहे आणि हे गुरु ग्रंथसाहिबच्या शिकवणीचे पालन केल्याने साध्य होते. शीख धर्म भक्तिमार्ग किंवा भक्ती मार्गावर जोर देते. तथापि, हे ज्ञान मार्ग (ज्ञानाचा मार्ग) आणि करम मार्ग (कृतीचा मार्ग) यांचे महत्त्व ओळखते. अध्यात्मिक ध्येयापर्यंत पोहोचण्यासाठी परमेश्वराची कृपा मिळवण्याच्या गरजेवर हे सर्वात जास्त जोर देते.

शीख धर्म हा आधुनिक, तार्किक आणि व्यावहारिक धर्म आहे. त्याचा असा विश्वास आहे की सामान्य कौटुंबिक जीवन (गृहस्थ) मोक्षात अडथळा नाही. मोक्षप्राप्तीसाठी ब्रह्मचर्य किंवा संसाराचा त्याग आवश्यक नाही. सांसारिक त्रास आणि मोहांमध्ये अलिप्त राहून जगणे शक्य आहे. एका भक्ताने संसारात राहूनही तणाव आणि प्रलोभनांपासून आपले डोके दूर ठेवले पाहिजे. तो एक विद्वान सैनिक आणि परमेश्वरासाठी संत असावा.

शीख धर्म हा एक वैश्विक आणि "धर्मनिरपेक्ष धर्म" आहे आणि अशाप्रकारे जात, पंथ, वंश किंवा लिंग यावर आधारित सर्व भेद नाकारतो. परमेश्वराच्या दृष्टीने सर्व माणसे समान आहेत असा विश्वास आहे. गुरूंनी स्त्रियांच्या समानतेवर भर दिला आणि स्त्री भ्रूणहत्या आणि सती (विधवा जाळणे) प्रथा नाकारली. त्यांनी विधवा पुनर्विवाहाचा सक्रियपणे प्रचार केला आणि पर्दा पद्धतीला (स्त्रियांनी बुरखा घालणे) नाकारले. मन एकाग्र ठेवण्यासाठी पवित्र नामाचे (नाम) चिंतन केले पाहिजे आणि सेवा आणि परोपकाराची कृत्ये केली पाहिजेत. भीक मागून किंवा अप्रामाणिक मार्गाने नव्हे तर प्रामाणिक काम (किरत करणे) करून उदरनिर्वाह करणे हे सन्माननीय मानले जाते. वंद छकना, इतरांसोबत सामायिक करणे ही देखील एक सामाजिक जबाबदारी आहे. व्यक्तीने दासवंध (त्याच्या कमाईच्या 10%) माध्यमातून गरजूंना मदत करणे अपेक्षित आहे. सेवा, सामुदायिक सेवा हा देखील शीख

धर्माचा अविभाज्य भाग आहे. प्रत्येक गुरुद्वारामध्ये मिळणारे मोफत सामुदायिक भोजन (लंगर) हे या सामुदायिक सेवेची एक अभिव्यक्ती आहे.

शीख धर्म आशावाद आणि आशावादाचा पुरस्कार करतो. ते निराशावादाची विचारधारा मान्य करत नाही.

गुरुंचा विश्वास होता की या जीवनाचा एक उद्देश आणि एक ध्येय आहे. हे स्वतःला आणि परमेश्वराच्या साक्षात्काराची संधी देते. शिवाय माणूस स्वतःच्या कृतीसाठी जबाबदार असतो. तो त्याच्या कृतींच्या परिणामांपासून प्रतिकारशक्तीचा दावा करू शकत नाही. त्यामुळे तो जे काही करतो त्यामध्ये त्याने अत्यंत सतर्क असले पाहिजे.

शीख धर्मग्रंथ, गुरु ग्रंथ साहिब, शाश्वत गुरू आहे. हा एकमेव धर्म आहे ज्याने पवित्र ग्रंथाला धर्मगुरूचा दर्जा दिला आहे. शीख धर्मात जिवंत मानवी गुरूला (देहधारी) स्थान नाही.

## शीख धर्मातील महिलांची भूमिका

शीख धर्माचे सिद्धांत सांगतात की स्त्रियांना पुरुषांसारखेच आत्मा आहेत आणि त्यांचे अध्यात्म विकसित करण्याचे समान अधिकार आहेत. ते धार्मिक मंडळांचे नेतृत्व करू शकतात, अखंड पाठात भाग घेऊ शकतात (पवित्र शास्त्राचे निरंतर पठण), कीर्तन करू शकतात (समाजगीतेचे गायन), ग्रंथी ((पुजारी)) म्हणून काम करू शकतात. ते सर्व धार्मिक, सांस्कृतिक, सामाजिक आणि धर्मनिरपेक्ष कार्यात सहभागी होऊ शकतात. शीख धर्म हा जगातील पहिला प्रमुख धर्म होता ज्याने स्त्री-पुरुष समानता दिली. गुरु नानक यांनी लिंग-आधारित समानतेचा उपदेश केला आणि त्यांच्यानंतर आलेल्या गुरूंनी महिलांना शीख उपासना आणि सरावाच्या सर्व क्रियाकलापांमध्ये पूर्ण सहभाग घेण्यास प्रोत्साहित केले.

गुरु ग्रंथ साहिब सांगतात,

"स्त्रिया आणि पुरुष, सर्व परमेश्वराने निर्माण केले आहेत. हा सर्व परमेश्वराचा खेळ आहे. नानक म्हणतात, तुझी सर्व निर्मित सृष्टी चांगली आणि पवित्र आहे." -SGGS p.304

शीख इतिहासाने स्त्रियांची सेवा, भक्ती, त्याग आणि शौर्य पुरुषांच्या बरोबरीची भूमिका नोंदवली आहे. शीख परंपरेत स्त्रियांच्या नैतिक प्रतिष्ठा, सेवा आणि आत्मत्यागाची अनेक उदाहरणे लिहिली आहेत.

शीख धर्मानुसार स्त्री आणि पुरुष एकाच नाण्याच्या दोन बाजू आहेत. परस्परसंबंध आणि परस्परावलंबनाच्या व्यवस्थेत जिथे पुरुष स्त्रीपासून जन्म घेतो आणि स्त्रीचा जन्म पुरुषाच्या बीजातून होतो. शीख धर्मानुसार एक पुरुष स्त्रीशिवाय त्याच्या जीवनात त्याला सुरक्षित आणि परिपूर्ण वाटू शकत नाही आणि पुरुषाचे यश त्याच्यासोबत तिचे जीवन सामायिक करणाऱ्या स्त्रीच्या प्रेम आणि समर्थनाशी संबंधित आहे आणि त्याउलट. गुरु नानक म्हणातात:

"[ती] एक स्त्री आहे जी वंश चालू ठेवते" आणि आपण "स्त्रीला शापित आणि निंदित समजू नये, [जेव्हा] स्त्रीपासून पुढारी आणि राजे जन्माला येतात." SGGS पृष्ठ 473.

उद्धार:

एक महत्त्वाचा मुद्दा मांडायचा आहे की एखादा धर्म स्त्रीला मोक्ष, परमेश्वराचा साक्षात्कार किंवा सर्वोच्च आध्यात्मिक क्षेत्र प्राप्त करण्यास सक्षम मानतो. गुरु ग्रंथ साहिब सांगतात,

"सर्व प्राण्यांमध्ये परमेश्वर सर्वव्यापी आहे, परमेश्वर सर्व प्रकारात स्त्री-पुरुष व्याप्त आहे" (गुरु ग्रंथ साहिब, पृ. 605).

गुरु ग्रंथसाहिबमधील वरील विधानावरून, ईश्वराचा प्रकाश दोन्ही लिंगांमध्ये सारखाच राहतो. म्हणून स्त्री आणि पुरुष दोघेही गुरूंच्या शिकवणीचे पालन करून समान मोक्ष मिळवू शकतात. अनेक धर्मांमध्ये, स्त्रीला पुरुषाच्या अध्यात्मात अडथळा मानले जाते, परंतु शीख धर्मात नाही. गुरू हे नाकारतात. 'करंट थॉट्स ऑन शीख धर्म' मध्ये, अॅलिस बसरके म्हणतात,

"पहिल्या गुरूंनी स्त्रीला पुरुषाच्या बरोबरीने ठेवले... स्त्री ही पुरुषासाठी अडथळा नव्हती, तर परमेश्वराची सेवा आणि मोक्ष मिळविण्यात भागीदार होती".

लग्न:

गुरु नानक यांनी गृहस्थाची शिफारस केली - गृहस्थाचे जीवन, ब्रह्मचर्य आणि त्याग करण्याऐवजी, पत्नी आणि पत्नी समान भागीदार होते आणि दोघांनाही निष्ठा ठेवण्याची आज्ञा दिली होती. पवित्र श्लोकांमध्ये, घरगुती आनंदाला एक प्रेमळ आदर्श म्हणून सादर केले आहे आणि लग्नाला दैवी प्रेमाच्या अभिव्यक्तीसाठी एक चालू रूपक प्रदान केले आहे. भाई गुरदास, प्रारंभिक शीख धर्माचे कवी आणि शीख सिद्धांताचे अधिकृत दुभाषी, स्त्रियांना उच्च श्रद्धांजली अर्पण करतात. ते म्हणतात:

"एक स्त्री, तिच्या पालकांच्या घरात प्रिय असते, तिच्या वडिलांनी आणि आईने तिच्यावर खूप प्रेम करतात. तिच्या सासरच्या घरात, ती कुटुंबाचा आधारस्तंभ असते, ती त्यांच्या उत्तम भाग्यासाठी जबाबदार असते... आध्यात्मिक ज्ञान आणि मोक्षाची भागीदार आणि महान गुणांनी संपन्न, एक स्त्री, पुरुषाचा अर्धा भाग, त्याला मुक्तीच्या दारापर्यंत घेऊन जाते." (वारन, वि. 16)

### समान स्थिती:

स्त्री-पुरुष समान दर्जा सुनिश्चित करण्यासाठी, गुरूंनी दीक्षा, सूचना किंवा संगत (पवित्र सहवास) आणि पंगत (एकत्र भोजन) क्रियाकलापांमध्ये सहभागी होण्याच्या बाबतीत लिंगांमध्ये भेद केला नाही. सरूप दास भल्ला, महिमा प्रकाश यांच्या म्हणण्यानुसार, गुरु अमर दास यांनी स्त्रियांना बुरख्याचा वापर करण्यास विरोध केला. त्यांनी शिष्यांमधील काही समुदायांवर देखरेख करण्यासाठी स्त्रियांना नियुक्त केले आणि सती प्रथेविरुद्ध प्रचार केला. शीख इतिहासात माता गुजरी माई भागो, माता सुंदरी, राणी साहिब कौर, राणी सदा कौर आणि महाराणी जिंद कौर यांसारख्या अनेक महिलांची नावे नोंदवली गेली आहेत, ज्यांनी त्यांच्या काळातील घटनांमध्ये महत्त्वपूर्ण भूमिका बजावल्या.

### शिक्षण:

शीख धर्मात शिक्षणाला खूप महत्त्व आहे. ती कोणाच्याही यशाची गुरुकिल्ली आहे. ही वैयक्तिक विकासाची प्रक्रिया आहे आणि त्यामुळेच तिसऱ्या गुरूंनी अनेक शाळांची स्थापना केली. गुरु ग्रंथ साहिब सांगतात,

"सर्व दैवी ज्ञान आणि चिंतन गुरूंद्वारे प्राप्त होते" (गुरु ग्रंथ साहिब, पृष्ठ 831).

सर्वांसाठी शिक्षण आवश्यक आहे आणि प्रत्येकाने ते सर्वोत्कृष्ट होण्यासाठी कार्य केले पाहिजे. तिसऱ्या गुरूंनी पाठवलेल्या शीख मिशनर्यांमध्ये बावन्न महिला होत्या. 'शीख महिलांची भूमिका आणि स्थिती' मध्ये, डॉ मोहिंदर कौर गिल लिहितात,

**"गुरु अमरदासांना खात्री होती की कोणतीही शिकवण जोपर्यंत महिला लोक स्वीकारत नाहीत आणि तोपर्यंत रुजत नाहीत."**

### कपड्यांवर निर्बंध:

स्त्रियांनी बुरखा घालू नये या व्यतिरिक्त, शीख धर्म ड्रेस कोडबद्दल एक साधे परंतु अत्यंत महत्त्वाचे विधान करते. हे लिंग पर्व न करता सर्व शीखांना लागू होते. गुरु ग्रंथ साहिब सांगतात,

"ज्या कपड्यांमध्ये शरीर अस्वस्थ आहे आणि मन वाईट विचारांनी भरलेले आहे ते कपडे घालणे टाळा." SGGs, पृष्ठ 16

अशाप्रकारे, शीखांना हे समजेल की कोणत्या प्रकारचे कपडे वाईट विचारांनी भरतात आणि ते टाळले पाहिजेत. शीख महिलांनी किरपाण (तलवार) आणि इतरांनी स्वतःचा बचाव करणे अपेक्षित आहे, हे स्त्रियांसाठी अद्वितीय आहे कारण इतिहासात ही पहिलीच वेळ आहे जेव्हा महिलांनी स्वतःचा बचाव करणे अपेक्षित होते आणि त्यांनी शारीरिक संरक्षणासाठी पुरुषांवर अवलंबून राहणे अपेक्षित नाही.

### SGGS उद्धरण:

"पृथ्वी आणि आकाशात, मला दुसरे कोणी दिसत नाही. सर्व स्त्रिया आणि पुरुषांमध्ये, त्याचा प्रकाश चमकत आहे." SGGs पृष्ठ 223.

स्त्रीपासून पुरुषाचा जन्म होतो; स्त्रीमध्ये, पुरुषाची गर्भधारणा होते; स्त्रीशी त्याने साखरपुडा आणि लग्न केले आहे. स्त्री त्याची मैत्रीण बनते; स्त्रीच्या माध्यमातून भावी पिढ्या घडतात. त्याची स्त्री मरण पावल्यावर तो दुसरी स्त्री



शोधतो; तो स्त्रीशी बांधील आहे. मग तिला वाईट का म्हणायचे? तिच्यापासून राजे जन्माला येतात. स्त्रीपासून स्त्रीचा जन्म होतो; स्त्रीशिवाय, कोणीही नसेल. गुरु नानक, SGGS पृष्ठ 473

हुंड्याच्या संदर्भात: "हे माझ्या प्रभु, माझे लग्न आणि हुंडा म्हणून मला तुझे नाव दे." श्री गुरु राम दास जी, पृष्ठ 78, ओळ 18 SGGS

पर्दाच्या प्रथेबद्दल: "राहा, राहा, अरे सून - बुरख्याने तोंड झाकून ठेवू नकोस. शेवटी, हे तुम्हाला अर्धा शेल देखील आणणार नाही. तुझ्या आधी तोंडावर पडदा घालत असे ; तिच्या पावलावर पाऊल ठेवू नकोस. आपल्या चेहऱ्यावर पडदा टाकण्यात एकच योग्यता आहे की, काही दिवस लोक म्हणतील, "काय उमदा नवरी आली आहे." तुमचा पडदा तेव्हाच खरा होईल जेव्हा तुम्ही टाळाल, नाचता आणि परमेश्वराची स्तुती केली.

-P. 484, SGGS

स्त्रिया आणि खरंच सर्व आत्म्यांना आध्यात्मिक जीवन जगण्यासाठी जोरदार प्रोत्साहन देण्यात आले: "माझ्या प्रिय भगिनींनो आणि आध्यात्मिक सोबतींनो, या; मला तुमच्या मिठीत घट्ट मिठी मारा. चला एकत्र येऊ आणि आपल्या सर्वशक्तिमान पती परमेश्वराच्या कथा सांगा." - गुरु नानक , पृष्ठ 17, SGGS.

"मित्रा, इतर सर्व परिधान सुखाचा नाश करतात, अंगाला घालणे हे यातना आहे, आणि चुकीच्या विचारांनी मन भरते" - SGGS पृष्ठ 16

## पगडीचे महत्त्व

पगडी हा शिखांचा अविभाज्य भाग आहे. सुमारे 1500 इसवी आणि शीख धर्माचे संस्थापक गुरु नानक यांच्या काळापासून शीख पगडी घालत आहेत.

पगडी किंवा "पगरी" हे सहसा "पग" किंवा "दस्तर" या रूपात लहान केले जाते. हे एकाच वस्त्रासाठी विविध बोलीभाषेतील भिन्न शब्द आहेत. हे सर्व शब्द स्त्रिया आणि पुरुष दोघांनी डोके झाकण्यासाठी परिधान केलेल्या कपड्यांचा संदर्भ देतात. हा एक लांब स्कार्फसारखा कापडाचा तुकडा असतो जो डोक्याभोवती गुंडाळलेला असतो किंवा कधी-कधी आतील "टोपी" किंवा "पटका" असतो. भारतात पारंपारिकपणे, पगडी फक्त समाजात उच्च दर्जाचे पुरुष परिधान करायचे; खालच्या दर्जाच्या किंवा खालच्या जातीतील पुरुषांना पगडी घालण्याची परवानगी नव्हती.

गुरू गोविंद सिंग यांनी न कापलेले केस ठेवणे अनिवार्य केले होते, जे पाच के किंवा विश्वासाच्या पाच लेखांपैकी एक होते, ते 1469 मध्ये त्याच्या स्थापनेपासून शीख धर्माशी दीर्घकाळ संबंधित आहे. शीख धर्म हा जगातील एकमेव धर्म आहे. सर्व प्रौढ पुरुषांसाठी पगडी घालणे अनिवार्य आहे. पाश्चात्य देशांमध्ये पगडी घालणारे बहुसंख्य लोक शीख आहेत. शीख पगडीला दस्तार असेही म्हणतात. 'दस्तार' हा फारसी शब्द आहे. याचा अर्थ हँड ऑफ गॉड' म्हणजे त्याचे आशीर्वाद असा आहे.

शीख त्यांच्या अनेक आणि विशिष्ट पगड्यांसाठी प्रसिद्ध आहेत. पारंपारिकपणे, आदराचे प्रतिनिधित्व करते आणि ती फार पूर्वीपासून फक्त खानदानी व्यक्तीसाठी राखीव असलेली वस्तू होती. भारतावर मुघलांच्या वर्चस्वाच्या काळात फक्त मुस्लिमांनाच पगडी घालण्याची परवानगी होती. सर्व गैर-मुस्लिमांना पगडी घालण्यास सक्त मनाई होती.

गुरू गोविंद सिंग यांनी मुघलांनी केलेल्या या उल्लंघनाचा निषेध म्हणून त्यांच्या सर्व शिखांना पगडी घालण्यास सांगितले. त्याने आपल्या खालसा अनुयायांसाठी जी उच्च नैतिक मानके ठरवली होती, त्या ओळखण्यासाठी हे परिधान केले जाणार होते. त्याचा खालसा वेगळा असावा आणि "उर्वरित जगापासून वेगळे राहण्याचा" निश्चय असावा अशी त्यांची इच्छा होती. त्यांनी शीख गुरूंनी सांगितलेल्या अनोख्या मार्गाचा अवलंब करावा अशी त्यांची इच्छा होती. अशाप्रकारे, पगडी घातलेला शीख नेहमी गर्दीतून वेगळा उभा दिसतो, गुरूच्या इच्छेप्रमाणे; कारण त्याला त्याचे 'संत-सैनिक' फक्त सहज ओळखता येण्यासारखे नसून ते सहज सापडावेत अशी त्यांची इच्छा होती.

जेव्हा शीख पुरुष किंवा स्त्री पगडी घालतात तेव्हा पगडी फक्त कापडाची एक पट्टी राहात नाही; कारण ते शिखांच्या मस्तकाशी एकरूप होऊन जाते. पगडी, तसेच शिखांनी परिधान केलेल्या विश्वासाच्या इतर चार लेखांना खूप मोठे आध्यात्मिक आणि ऐहिक महत्त्व आहे. पगडी घालण्याशी संबंधित प्रतीक अनेक आहेत - सार्वभौमत्व, समर्पण, स्वाभिमान, धैर्य आणि धार्मिकता, परंतु!, शिखांनी पगडी घालण्याचे मुख्य कारण म्हणजे - त्यांचे प्रेम, आज्ञाधारकता आणि संस्थापकांबद्दल आदर. खालसा गुरू गोविंद सिंग.

वरील मुख्य उताऱ्यातील शब्दांना दुसऱ्या शब्दांशी बदलण्याची आवश्यकता आहे. 'याचे कारण' असू शकते.

"पगडी ही आपल्या गुरूंनी आपल्याला दिलेली देणगी आहे. आपल्या स्वतःच्या उच्च चेतनेशी बांधिलकीच्या सिंहासनावर बसलेल्या सिंह आणि कौरांच्या रूपात आपण स्वतःला मुकूट देतो. स्त्रिया आणि पुरुषांसाठी समान रूपाने, ही प्रक्षिप्त ओळख राजेपणा, कृपा आणि विशिष्टता दर्शवते.. हे इतरांसाठी एक संकेत आहे की आपण अनंताच्या प्रतिमेत राहतो आणि सर्वांच्या सेवेसाठी समर्पित आहोत. पगडी पूर्ण वचनबद्धतेशिवाय इतर कशाचे प्रतिनिधित्व करत नाही. जेव्हा तुम्ही तुमची पगडी बांधून उभे राहणे निवडता तेव्हा तुम्ही निर्भयपणे एकटे म्हणून उभे राहता. सहा अब्ज लोकांमधून उभी असलेली व्यक्ती. ही सर्वात उत्कृष्ट कृती आहे."

## विनम्रता हे तुमच्या प्रवासाचे मुख्य सार आहे

विनम्रता हा शीख धर्माचा एक महत्त्वाचा पैलू आहे. यानुसार शीखांनी देवापुढे नम्रतेने नतमस्तक झाले पाहिजे. पंजाबी भाषेतील विनम्रता किंवा नम्रता हे शब्द जवळून संबंधित आहेत. निम्रता हा एक गुण आहे जो गुरबानीमध्ये जोमाने प्रचारित केला जातो. या पंजाबी शब्दाचे भाषांतर "विनम्रता", "उदारता" किंवा "नम्रता" असे आहे. कोणीतरी ज्याचे मन या विचाराने विचलित होत नाही की तो किंवा ती एखाद्यापेक्षा अधिक चांगली किंवा महत्त्वाची आहे.

समस्या क्षेत्र - वरील योग्य वाक्य नाही. वरील वाक्य पूर्ण नाही.

सर्व मानवांचे पालनपोषण करण्याचा हा एक महत्त्वाचा सद्गुण आहे आणि तो शीखांच्या मानसिकतेचा एक आवश्यक भाग आहे आणि हा सद्गुण सदैव शीखांसोबत असायला हवा. शीख शस्त्रागारातील इतर चार गुण आहेत: सत्य (सत), संतोष (समाधान), करुणा (दयाळूपणा) आणि प्रेम (प्रीती).

हे पाच गुण शीखांसाठी आवश्यक आहेत आणि हे गुण विकसित करण्यासाठी आणि त्यांना त्यांच्या व्यक्तिमत्त्वाचा एक भाग बनवण्यासाठी ध्यान करणे आणि गुरवानीचे पठण करणे हे त्यांचे कर्तव्य आहे.

गुरवानी आपल्याला काय सांगते:

विनम्रतेचे फळ म्हणजे अंतर्ज्ञानी शांती आणि आनंद आहे. विनम्रतेने ते उत्कृष्टतेचा खजिना असलेल्या देवाचे चिंतन करत राहतात. देवाशी अभिज्ञ असलेला व्यक्ती हा विनम्रतेने भारलेला असतो. त्याचे हृदय दया आणि विनम्रतेने स्थिर असते. शीख धर्म विनम्रतेला देवासमोर भिक्षापात्र या रूपात सादर करतो.

गुरु नानक, शीख धर्माचे पहिले गुरु:

"आपल्या अंतःकरणात प्रेम आणि नम्रतेने ऐकणे आणि त्यावर विश्वास ठेवून, पवित्र मंदिरात, नामाने स्वतःला शुद्ध करा." - SGGS पृष्ठ 4.

"समाधानाला तुमचे कानातले बनवा, विनम्रतेला तुमचे भिक्षापात्र बनवा आणि ध्यानाला तुमच्या शरीराला लावलेली राख करा." - SGGS पृष्ठ 6.

"विनम्रतेच्या क्षेत्रात, शब्द हे सौंदर्य आहे. तेथे अतुलनीय सौंदर्याची रूपे तयार केली जातात." SGGS पृष्ठ 8.

"विनम्रता, उदारता आणि अंतर्ज्ञानी समज हे माझे सासू आणि सासरे आहेत" - SGGS पृष्ठ 152.

## अध्यात्माकडे प्रवास

गुरु ग्रंथ साहिब हा एक चिरंतन जिवंत गुरू आहे, जो शीख गुरू, हिंदू आणि मुस्लिम संतांची काव्य रचना आहे. हे संकलन त्यांच्याद्वारे सर्व मानवजातीला देवाने दिलेली देणगी आहे. गुरु ग्रंथ साहिबमधील दृष्टी कोणत्याही प्रकारच्या अत्याचाराशिवाय दैवी न्यायावर आधारित समाजाची आहे. हा ग्रंथ हिंदू धर्म आणि इस्लामच्या धर्मग्रंथांना मान्यता देतो आणि त्यांचा आदर करतो, परंतु याचा अर्थ यापैकी कोणत्याही धर्माशी नैतिक सलोखा असणे असा होत नाही. गुरु ग्रंथ साहिबमध्ये स्त्रियांना पुरुषांच्या बरोबरीच्या भूमिकेसह अत्यंत आदर दिला जातो. स्त्रियांचा आत्मा पुरुषांसारखाच असतो आणि त्यामुळे त्यांना मुक्ती मिळण्याच्या समान संधीसह त्यांची अध्यात्म जोपासण्याचा समान अधिकार असतो. महिला सर्व प्रमुख धार्मिक, सांस्कृतिक, सामाजिक आणि धर्मनिरपेक्ष क्रियाकलापांमध्ये अग्रगण्य धार्मिक मंडळांसह सहभागी होऊ शकतात.

शीख धर्म समानता, सामाजिक न्याय, मानवतेची सेवा आणि इतर धर्मांसाठी सहिष्णुतेचा पुरस्कार करतो. दैनंदिन जीवनात करुणा, प्रामाणिकपणा, नम्रता आणि औदार्य या आदर्शांचा सराव करताना नेहमीच आध्यात्मिक भक्ती आणि ईश्वराचा आदर करणे हा शीख धर्माचा महत्त्वाचा संदेश आहे. शीख धर्माचे तीन मुख्य सिद्धांत म्हणजे देवाचे ध्यान करणे आणि त्याचे स्मरण करणे, प्रामाणिक जीवन जगण्यासाठी कार्य करणे आणि इतरांसह सामायिक करणे.

आत्म्यासाठी या अध्यात्मिक प्रवासात जाण्याचा प्रयत्न केलाबद्दल अभिनंदन. अनुवाद कधीही मूळ ग्रंथाच्या जवळ असू शकत नाही, विशेषतः जेव्हा संपूर्ण गुरु ग्रंथ साहिब काव्यात असेल आणि रूपकांचा वापर हे कार्य अत्यंत कठीण करते. दैवी संदेशामध्ये, हिंदू आणि मुस्लिम पौराणिक कथांमध्ये प्रल्हाद, हिरण्याक्ष, लक्ष्मी, ब्रह्मा इत्यादींचा वापर केला जातो. कृपया यांना शब्दशः वाचू नका परंतु त्यांचा अंतर्निहित संदेश समजून घ्या. देव एक आहे आणि त्याच्याशी एकरूप होणे हे मानवी जीवनाचे ध्येय आहे यावर लक्ष केंद्रित केले आहे.

तुमच्यापर्यंत तुमच्या भाषेत दैवी संदेश पोहोचवण्यासाठी हे काम अनेक स्वयंसेवकांनी वर्षानुवर्षे केले आहे. तुम्हाला काही प्रश्न असल्यास, कृपया [walnut@gmail.com](mailto:walnut@gmail.com) वर मोकळ्या मनाने ईमेल करा आणि आम्हाला तुमच्या या प्रवासात सहभागी व्हायला आवडेल.