



Sohila Sahib

En rejse mod spiritualitet

Dansk oversættelse

INDEKS

1. Sohila Sahib -----	1
2. Ardas-Bøn -----	9
3. Sjælens vej -----	14
4. Filosofi for rejsen -----	16
5. Kvindens rolle -----	18
6. Turbanens betydning -----	22
7. Ydmyghed – nøgleessensen i din rejse -----	23



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

This Sewa has been done by Sewadars & SikhBookClub.

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

Publisher

© Sikhbookclub.com

Chino, Ca 91710

ਸੋਹਿਲਾ ਰਾਗ ਗਉੜੀ ਦੀਪਕੀ ਮਹਲਾ ੧

sohila raag ga-orhee deepkee mehlaa 1

Sohilaa, Sangen om lovprisning af Gud. Raag Gauree Deepakee, første Guru:

ੴ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥

ik-oNkaar satgur parsaad.

En evig Gud, realiseret af den sande Gurus nåde:

ਜੈ ਘਰਿ ਕੀਰਤਿ ਆਖੀਐ ਕਰਤੇ ਕਾ ਹੋਇ ਬੀਚਾਰੋ ॥

jai ghar keerat aakhee-ai kartay kaa ho-ay beechaaro.

O' brødre, den hellige menighed, hvor Guds lovprisning reciteres og Hans dyder overvejes,

ਤਿਤੁ ਘਰਿ ਗਾਵਹੁ ਸੋਹਿਲਾ ਸਿਵਰਿਹੁ ਸਿਰਜਣਹਾਰੋ ॥੧॥

tit ghar gaavhu sohilaa sivrihu sirjanhaaro. ||1||

Du går også ind i den hellige menighed, syng Guds lovsang og mediterer kærligt over Skaberen.

ਤੁਮ ਗਾਵਹੁ ਮੇਰੇ ਨਿਰਭਉ ਕਾ ਸੋਹਿਲਾ ॥

tum gaavhu mayray nirbha-o kaa sohilaa.

O bror, syng Sohila (lovsang) om min frygtløse Gud.

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

ha-o vaaree jit sohilai sadaa sukh ho-ay. ||1|| rahaa-o.

Jeg dedikerer mig til den sang af Guds lovprisning, der bringer evig fred.

ਨਿਤ ਨਿਤ ਜੀਅੜੇ ਸਮਾਲੀਅਨਿ ਦੇਖੇਗਾ ਦੇਵਣਹਾਰੁ ॥

nit nit jee-arhay samaalee-an daykhaigaa dayvanhaar.

Den store Velgører, der har taget sig af Sin skabelse dag efter dag, vil også tage sig af Dine behov.

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

tayray daanai keemat naa pavai tis daatay kavan sumaar. ||2||

O dødelige, når Du ikke engang kan vurdere værdien af Hans Gaver; hvordan

kan du så vurdere værdien af denne Velgører?

ਸੰਬਤਿ ਸਾਹਾ ਲਿਖਿਆ ਮਿਲਿ ਕਰਿ ਪਾਵਹੁ ਤੇਲੁ ॥

sambat saahaa likhi-aa mil kar paavhu tayl.

Tiden for min afgang fra denne verden er forudbestemt; O mine venner, forbered mig på min afgang til min Herres hjem.

ਦੇਹੁ ਸਜਣ ਅਸੀਸੜੀਆ ਜਿਉ ਹੋਵੈ ਸਾਹਿਬ ਸਿਉ ਮੇਲੁ ॥੩॥

dayh sajan aseesrhee-aa ji-o hovai saahib si-o mayl. ||3||

O mine venner, skænk velsignelser, så jeg kan forene mig med min Herre Gud.

ਘਰਿ ਘਰਿ ਏਹੋ ਪਾਹੁਚਾ ਸਦੜੇ ਨਿਤ ਪਵੰਨਿ ॥

ghar ghar ayho paahuchaa sad-rhay nit pavann.

Antydninger om afgang fra denne verden bliver leveret til hjem efter hjem, og hver dag kaldes folk.

ਸਦਣਹਾਰਾ ਸਿਮਰੀਐ ਨਾਨਕ ਸੇ ਦਿਹ ਆਵੰਨਿ ॥੪॥੧॥

sadhanhaaraa simree-ai naanak say dih aavann. ||4||1||

O' Nanak, vi skal kærligt huske Gud, den, der indkalder os alle, for dagen for vores afgang nærmer sig også.

ਰਾਗੁ ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੧ ॥

raag aasaa mehlaa 1.

Raag Aasaa, Første Guru:

ਛਿਅ ਘਰ ਛਿਅ ਗੁਰ ਛਿਅ ਉਪਦੇਸ ॥

chhi-a ghar chhi-a gur chhi-a updays.

Der er seks Shastras, seks lærere og seks doktriner.

ਗੁਰੁ ਗੁਰੁ ਏਕੋ ਵੇਸ ਅਨੇਕ ॥੧॥

gur gur ayko vays anayk. ||1||

Men læreren for alle lærerne er Gud selv i utallige former.

ਬਾਬਾ ਜੈ ਘਰਿ ਕਰਤੇ ਕੀਰਤਿ ਹੋਇ ॥

baabaa jai ghar kartay keerat ho-ay.

O bror, bliv på det sted eller den hellige menighed, hvor Skaberens lovprisning synges,

ਸੋ ਘਰੁ ਰਾਖੁ ਵਡਾਈ ਤੋਇ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

so ghar raakh vadaa-ee to-ay. ||1|| rahaa-o.

og bliv i den hellige menighed; i den hviler Din herlighed.

ਵਿਸੁਏ ਚਸਿਆ ਘੜੀਆ ਪਹਰਾ ਬਿਤੀ ਵਾਰੀ ਮਾਹੁ ਹੋਆ ॥

visu-ay chasi-aa gharhee-aa pahraa thitee vaaree maahu ho-aa.

Der er mange sekunder, minutter, timer, dage, uger og måneder,

ਸੂਰਜੁ ਏਕੋ ਰੁਤਿ ਅਨੇਕ ॥

sooraj ayko rut anayk,

og der er forskellige årstider på et år, alle stammer fra den samme sol.

ਨਾਨਕ ਕਰਤੇ ਕੇ ਕੇਤੇ ਵੇਸ ॥੨॥੨॥

Nanak kartay kay kaytay vays. ||2||2||

O' Nanak, på samme måde er der utallige manifestationer af Skaberen, men Han er kun Én.

ਰਾਗੁ ਧਨਾਸਰੀ ਮਹਲਾ ੧ ॥

raag Dhanaasree mehlaa 1.

Raag Dhanasari, Første guru:

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

gagan mai thaal rav chand deepak banay taarikaa mandal janak motee.

O 'Gud, hele skabelsen udfører Din Aarti (tilbedelse), himlen er som et fad, hvor solen og månen er som to lamper, og klyngerne af stjerner er som perler.

ਧੂਪੁ ਮਲਆਨਲੋ ਪਵਣੁ ਚਵਰੋ ਕਰੇ ਸਗਲ ਬਨਰਾਇ ਫੂਲੰਤ ਜੋਤੀ ॥੧॥

Dhoop mal-aanlo pavan chavro karay sagal banraa-ay foolant jotee. ||1||

Den velduftende luft fra det malaysiske bjerg er som røgelse, den blæsende vind er som en kosmisk chavar (fan), og hele vegetationen tilbyder blomster til

Aarti.

ਕੈਸੀ ਆਰਤੀ ਹੋਇ ॥ ਭਵ ਖੰਡਨਾ ਤੇਰੀ ਆਰਤੀ ॥

kaisee aartee ho-ay. bhav khandnaa tayree aartee.

O, ødelæggeren af frygten for fødsel og død, hvilken af Dine vidunderlig Aarti (tilbedelse) udføres?

ਅਨਹਤਾ ਸਬਦ ਵਾਜੰਤ ਭੇਰੀ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

anhataa sabad vaajant bhayree. ||1|| rahaa-o.

Den kontinuerlige lyd af alle levende væseners hjerteslag er som lyden af trommer, der spilles i Din Aartee.

ਸਹਸ ਤਵ ਨੈਨ ਨਨ ਨੈਨ ਹਹਿ ਤੋਹਿ ਕਉ ਸਹਸ ਮੂਰਤਿ ਨਨਾ ਏਕ ਤੋਹੀ ॥

sahas tav nain nan nain heh tohi ka-o sahas moorat nanaa ayk tohee.

O Gud, du har tusinder af øjne (fordi du gennemsyrrer alle), men du har ingen egne øjne; Du har tusinder af former, men alligevel ingen specifik form er din egen.

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

sahas pad bimal nan ayk pad ganDh bin sahas tav ganDh iv chalat mohee.
||2||

Du har tusinder af fejlfrie fødder, men når du er formløs, har du ingen fødder, og du har tusinder af næser, alligevel har du ingen næse; disse vidunderlige spil fra Dig betager mig.

ਸਭ ਮਹਿ ਜੋਤਿ ਜੋਤਿ ਹੈ ਸੋਇ ॥

sabh meh jot jot hai so-ay.

Lyset, der flyder i alle, er det samme højeste lys fra Gud.

ਤਿਸ ਦੇ ਚਾਨਣਿ ਸਭ ਮਹਿ ਚਾਨਣੁ ਹੋਇ ॥

tis dai chaanan sabh meh chaanan ho-ay.

Lyset, der oplyser alles sind, er det samme guddommelige lys.

ਗੁਰ ਸਾਖੀ ਜੋਤਿ ਪਰਗਟੁ ਹੋਇ ॥

gur saakhee jot pargat ho-ay.

Men dette Guddommelige Lys, der gennemsyrrer alt, afsløres kun af Guruens

lære.

ਜੋ ਤਿਸੁ ਭਾਵੈ ਸੁ ਆਰਤੀ ਹੋਇ ॥੩॥

jo tis bhaavai so aartee ho-ay. ||3||

Derfor er hans sande aarti (tilbedelse) at acceptere det, der behager Gud.

ਹਰਿ ਚਰਣ ਕਵਲ ਮਕਰੰਦ ਲੋਭਿਤ ਮਨੋ ਅਨਦਿਨੋ ਮੋਹਿ ਆਹੀ ਪਿਆਸਾ ॥

har charan kaval makrand lobhit mano andino mohi aahee pi-aasaa.

O Gud, mit hjerte længes efter Dit fejlfri navn; Jeg tørster altid efter Dit navns nektar som en humlebi efter lotusblomsten.

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

kirpaa jal deh naanak saaring ka-o ho-ay jaa tay tayrai naa-ay vaasaa. ||4||3||

O Gud, skænk Saarang (sangfugl) Nanak barmhjertighed og velsign med nektaren i Dit Navn, så jeg forbliver optaget af Dit Navn.

ਰਾਗੁ ਗਉੜੀ ਪੂਰਬੀ ਮਹਲਾ ੪ ॥

raag ga-orhee poorbee mehlaa 4.

Raag Gauree Poorbee, fjerde Guru:

ਕਾਮਿ ਕਰੋਧਿ ਨਗਰੁ ਬਹੁ ਭਰਿਆ ਮਿਲਿ ਸਾਧੂ ਖੰਡਲ ਖੰਡਾ ਹੇ ॥

kaam karoDh nagar baho bhari-aa mil saaDhoo khandal khanda hay.

Denne menneskelige krop er fyldt med lyst og vrede, disse laster kan kun ødelægges ved at møde og følge den sande Gurus lære.

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

poorab likhat likhay gur paa-i-aa man har liv mandal mandaa hay. ||1||

En, der mødes med Guruen i henhold til forudbestemt skæbne, hans sind vil blive tilpasset Guds kærlighed.

ਕਰਿ ਸਾਧੂ ਅੰਜੁਲੀ ਪੁਨੁ ਵਡਾ ਹੇ ॥

kar saaDhoo anjulee pun vadaa hay.

O' broder, lydighed til Guruen med ydmyghed, dette er en handling af stor betydning,

ਕਰਿ ਡੰਡਉਤ ਪੁਨੁ ਵਡਾ ਹੇ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

kar dand-ut pun vadaa hay. ||1|| rahaa-o.

bøj dig for ham; dette er virkelig en dydig handling.

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

saakat har ras saad na jaani-aa tin antar ha-umai kandaa hay.

De troløse kynikere kender ikke smagen af den sublime essens i Guds navn, fordi egoisme er indlejret dybt inde i dem som en torn.

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

ji-o ji-o chaleh chubhai dukh paavahi jamkaal saheh sir dandaa hay. ||2||

Når de lever deres liv, sårer egoets torn dem mere og mere, og de bærer torturen af åndelig død på deres skuldre.

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

har jan har har naam samaanay dukh janam maran bhav khanda hay.

Men Guds hengivne forbliver nedsænket i Hans navn, og deres sorg over hele livet, fra fødsel til død, udryddes.

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

abhinaasee purakh paa-i-aa parmaysar baho sobh khand barahmanda hay.

||3||

De indser den allestedsnærværende evige Højeste Gud, og deres berømmelse breder sig i alle universets regioner.

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

ham gareeb maskeen parabh tayray har raakh raakh vad vadaa hay.

O Gud, vi er hjælpeløse og sagtmodige, men stadig dine og Du er den største af de store, vær venlig at beskytte os mod disse laster.

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

jan naanak naam aDhaar tayk hai har naamay hee sukh mandaa hay. ||4||4||

O 'Nanak, en hvis eneste næring og støtte i livet er Naam, han nyder den åndelige lyksalighed gennem Naam.

ਰਾਗੁ ਗਉੜੀ ਪੂਰਬੀ ਮਹਲਾ ੫ ॥

raag ga-orhee poorbee mehlaa 5.

Raag Gauree Poorbee, Femte Guru:

ਕਰਉ ਬੇਨੰਤੀ ਸੁਣਹੁ ਮੇਰੇ ਮੀਤਾ ਸੰਤ ਟਹਲ ਕੀ ਬੇਲਾ ॥

kara-o baynantee sunhu mayray meetaa sant tahal kee baylaa.

Mine venner, hør efter! Jeg underkaster jer, at dette menneskeliv er den eneste mulighed for at følge Guruens lære.

ਈਹਾ ਖਾਟਿ ਚਲਹੁ ਹਰਿ ਲਾਹਾ ਆਗੈ ਬਸਨੁ ਸੁਹੇਲਾ ॥੧॥

eehaa khaat chalhu har laahaa aagai basan suhaylaa. ||1||

Menneskeliv er muligheden for at tjene rigdommen i Guds navn, så du vil være fredfyldt i verdenen herefter.

ਅਉਧ ਘਟੈ ਦਿਨਸੁ ਰੈਣਾਰੇ ॥

a-oDh ghatai dinas rainaaray.

Hver dag og nat mindskes ens resterende liv:

ਮਨ ਗੁਰ ਮਿਲਿ ਕਾਜ ਸਵਾਰੇ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

man gur mil kaaj savaaray. ||1|| rahaa-o.

O' mit sind, opnå målet med dette liv ved at følge Guruens lære.

ਇਹੁ ਸੰਸਾਰੁ ਬਿਕਾਰੁ ਸੰਸੇ ਮਹਿ ਤਰਿਓ ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ॥

ih sansaar bikaar sansay meh tari-o barahm gi-aanee.

Denne verden er opslugt af laster og kynisme, kun en guddommelig vis person er i stand til at svømme over verdenshavet af laster.

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

jisahi jagaa-ay pee-aavai ih ras akath katha tin jaanee. ||2||

Den, som Gud vækker fra verdslige forviklinger og hjælper med at drikke Naams eliksir, forstår Guds ubeskrivelige dyder.

ਜਾ ਕਉ ਆਏ ਸੋਈ ਬਿਹਾਝਹੁ ਹਰਿ ਗੁਰ ਤੇ ਮਨਹਿ ਬਸੇਰਾ ॥

jaa ka-o aa-ay so-ee bihaajhahu har gur tay maneh basayraa.

O mine venner, saml kun den rigdom, som I er kommet til denne verden for;

det er kun gennem Guruen, at Gud manifesterer sig i ens sind.

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

nij ghar mahal paavhu sukh sehjay bahur na ho-igo fayraa. ||3||

Indse intuitivt Guds tilstedeværelse i dit indre selv, og du skal ikke igen blive sendt til cyklussen af fødsel og død.

ਅੰਤਰਜਾਮੀ ਪੁਰਖ ਬਿਧਾਤੇ ਸਰਧਾ ਮਨ ਕੀ ਪੂਰੇ ॥

antarjaamee purakh biDhaatay sarDhaa man kee pooray.

O den allestedsnærværende, alvidende Skaber-Gud, vær venlig at opfylde mit sinds længsel,

ਨਾਨਕ ਦਾਸੁ ਇਹੈ ਸੁਖੁ ਮਾਗੈ ਮੋ ਕਉ ਕਰਿ ਸੰਤਨ ਕੀ ਪੂਰੇ ॥੪॥੫॥

naanak daas ihai sukh maagai mo ka-o kar santan kee Dhooray. ||4||5||

og gør mig til dine helliges mest ydmyge tjener; Din ydmyge hengivne Nanak beder kun om denne lykke.

ਅਰਦਾਸ

Bøn

ੴ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫ਼ਤਹਿ॥

Ek-Oankar. Waheguroo Ji Ki Fateh

Gud er Én. Al sejr er af den vidunderlige Guru (Gud).

ਸ੍ਰੀ ਭਗੋਤੀ ਜੀ ਸਹਾਇ।

Sri Bhagouti ji Sahai

Må det respekterede sværd (Gud i form af ondskabens ødelægger) hjælpe os!

ਵਾਰ ਸ੍ਰੀ ਭਗੋਤੀ ਜੀ ਕੀ ਪਾਤਸ਼ਾਹੀ ੧੦॥

Vaar Sri Bhagouti Ji Ki Paatshaahee Dasvee

Ode til det respekterede sværd reciteret af den tiende Guru.

ਪ੍ਰਿਥਮ ਭਗੋਤੀ ਸਿਮਰਿ ਕੈ ਗੁਰ ਨਾਨਕ ਲਈਂ ਧਿਆਇ॥

Pritham Bhagouti Simar Kai, Guru Naanak Layee Dhiyae

Husk først sværdet (Gud i form af ondskabens ødelægger); husk så Nanak (dvæl ved hans åndelige bidrag).

ਫਿਰ ਅੰਗਦ ਗੁਰ ਤੇ ਅਮਰਦਾਸੁ ਰਾਮਦਾਸੈ ਹੋਈਂ ਸਹਾਇ॥

Angad Gur Te Amar Das, Raamdaasai Hoye Sahai

Husk derefter og mediter på Guru Angad, Guru Amar Das og Guru Ram Das. Må de hjælpe os! (dvæl ved deres åndelige bidrag)

ਅਰਜਨ ਹਰਗੋਬਿੰਦ ਨੇ ਸਿਮਰੈ ਸ੍ਰੀ ਹਰਿਰਾਇ॥

Arjan Hargobind No Simrou Sri Har Rai

Husk og mediter på Guru Arjan, Guru Hargobind og den respekterede Guru Har Rai. (dvæl ved deres åndelige bidrag)

ਸ੍ਰੀ ਹਰਿਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਧਿਆਈਐ ਜਿਸ ਡਿਠੈ ਸਭਿ ਦੁਖ ਜਾਇ॥

Sri HarKrishan Dhiyaa-eeai Jis Dhithi Sabh Dukh Jaye

Husk og mediter på den respekterede Guru Har Krishan, for hvem alle smerter forsvinder. (dvæle ved deres åndelige bidrag)

ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਸਿਮਰਿਐ ਘਰ ਨਉ ਨਿਧਿ ਆਵੈ ਧਾਇ॥

Teg Bahadur Simareeai Ghar No Nidh Avai Dhai

Husk Guru Tegh Bahadur, da vil ni kilder til åndelig rigdom ankomme til dit hjem.

ਸਭ ਥਾਂਈ ਹੋਇ ਸਹਾਇ॥

Sabh Thai Ho-e Sahaai

Åh gud! hjælp os venligt overalt ved at vise os vejen.

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

Dasvaa Paatshaah Guru Gobind Singh Ji Sabh Thai Ho-e Sahaai

Husk den respekterede tiende Guru Gobind Singh (dvæl ved hans åndelige bidrag). Åh gud! hjælp os venligt overalt ved at vise os vejen.

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

Dasa Paatsaaheea Di Jot Sri Guru Granth Sahib Ji, De Paath Deedaar Daa Dhiyaan Dhar Ke Bolo Ji Waheguroo

Tænk og mediter over de ti kongers guddommelige lys, der er manifesteret i den respekterede Guru Granth Sahib, og vend dine tanker til den guddommelige lære og oplev nydelse ved synet af Guru Granth Sahib; Udtal Wahe Guru (Vidunderlige Gud)!

ਪੰਜਾਂ ਪਿਆਰਿਆਂ, ਚੌਹਾਂ ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਿਆਂ, ਚਾਲੀਆਂ 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 ! ਬੋਲੋ ਜੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ !

Panja Piyariya, Chauhaa Sahibzadiya, Chaliya Mukhtiya, Huthiya, Jupiya,
Tupiya, Jina Nam Jupiya, Vand Shakiya, Deg Chalaeee, Teg Vaahee, Dekh
Ke Andhith Keetaa, Tinhaa Piariyaa, Sachiaariyaa Dee Kamaaaa, Da Dhiyaan
Dhar Ke Bolo Ji Waheguroo

Tænk på de fem hengivnes gerninger, på de fire sønner (af Guru Gobind Singh); på de fyrre martyrer; af de modige sikher med ukuelig beslutsomhed; på de hengivne gennemsyret af Naam'ens farve; på dem, der var opslugt af Naam; på dem, der huskede Naam'et og delte deres mad i selskab; på dem, der startede gratis køkkener; på dem, der svingede deres sværd (for at bevare sandheden); på dem, der overså andres mangler; Alle de førnævnte var rene og i sandhed hengivne; Udtal Wahe Guru (Vidunderlige 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 ! ਬੋਲੋ ਜੀ
ਵਾਹਿਗੁਰੂ !

Jinaa Singhaa Singhneeyaa Ne Dharam Het Sees Dithe, Bund Bund Kuttai,
Khopriya Luhayiya, Charukriya Te Churhe, Aariaa Naal Chiraa Ge,
Gurdwaraiya Di Seva Layee Kurbania Keethiya, Dharam Nehee Haariye,
Sikhi Kesaa Suwaasaa Naal Nibaahee, Tina Dee Kamaaaa Daa Dhiyaan Dhar
Ke Bolo Ji Waheguroo

Tænk på og husk den unikke tjeneste, der ydes af de modige sikh-mænd såvel som kvinder, som ofrede deres hoveder, men ikke overgav deres sikh-religion; Som fik sig skåret i stykker ved hvert af kroppens led; Som fik fjernet deres hovedbund; Som blev bundet og roteret på hjulene og brækket i stykker; Som blev skåret af save; Som blev flået levende; Som ofrede sig selv for at bevare Gurdwaraernes værdighed; Som ikke opgav deres sikh-tro; Som bevarede deres sikh-religion og beskyttede deres lange hår til deres sidste åndedrag; Udtal Wahe Guru (Vidunderlige Gud)!

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

Saarey Takhta Sarbat Gurdwariya Daa Dhiyaan Dhur Ke Bolo Ji Waheguroo

Vend dine tanker til alle sæderne i Sikh-religionen og alle Gurdwaraerne;
udtal Wahe Guru (Vidunderlige Gud)!

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

Prithme Sarbat Khaalsaa Ji Ki Ardaas Hai Ji, Sarbat Khaalsaa Ji Ko
Waheguroo Waheguroo Waheguroo Chit Aavai Chit Aavan Ka Sadkaa
Surab Sukh Hovai

Først fremsætter hele den respekterede Khalsa denne bøn om, at de må
meditere over Dit Navn; og må alle fornøjelser og trøst komme gennem
sådan meditation.

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

Jahaa Jahaa Khaalsaa Ji Saahib, Tahaa Tahaa Ruchhiya Riyaa-it, Deg Teg
Fateh, Bira Ki Paij, Panth Ki Jeet, Sree Saahib Ji Sahaai Khaalse Ji Ko Bol
Baaley, Bolo Ji Waheguroo

Uanset hvor respekteret Khalsa, som er til stede, giv din beskyttelse og
nåde; Må det frie køkken og sværd aldrig svigte; Bevar dine hengivnes ære;
Skænk sikh-folket sejr; Må det respekterede sværd altid komme os til
hjælp; Må Khalsa altid få hæder; Udtal Wahe Guru (Vidunderlige Gud)!

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

Sikhaa Noo Sikhee Daan, Kesh Daan, Rehit Daan, Bibek Daan, Bharosaa
Daan, Daanaa Sir Daan Naam Daan, Chounkiyaa Jhande Bunge Jugo Jug
Attal, Dharam Ka Jai Kaar Bolo Ji Waheguroo

Skænk venligst sikherne Sikhismens gave, gaven med langt hår, gaven til at
overholde sikh-lovene, gaven af guddommelig viden, gaven af fast tro,
troens gave og Navnets største gave. O Gud! Må korene, palæet og

bannerne eksistere for evigt; må sandheden altid sejre; Udtal Wahe Guru (Vidunderlige Gud)!

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

Sikhaa Daa Man Neevaa, Mat Uchee, Mat Pat Daa Raakhaa Aap
Waheguroo

Må alle sikhernes sind forblive ydmyge og deres visdom ophøjet; O Gud!
Du er visdommens beskytter.

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

Hey Nimaneeaa De Maan, Nitaneeaa De Taan, Nioteeaa Di Ot, Sachey Pita
Waheguroo (Aap Di Hazoor....Di Aardas hai Ji)

O sande far, Wahe Guru! du er de sagtmodiges ære, de hjælpeløses magt,
de beskyttedes ly, vi beder ydmygt i dit nærvær.....(indsæt lejligheden eller
bønnen her).

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

Akhar Vaadhaa Ghaataa Bhul Chuk Maaf Karnee, Sarbat De Kaaraj Raas
Karney.

Undskyld venligst vores fejl og mangler ved at recitere ovenstående bøn.
Opfyld venligst alles formål.

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

Seyee Piyare Mel, Jina Miliya Teraa Naam Chit Aavai, Naanak Naam Chardi
Kala, Tere Bhaaney Sarbat Daa Bhalaa

Få os allernådigst til at møde de sande hengivne ved at møde hvem, vi kan
huske og meditere over dit navn. O Gud! gennem den Sande Guru Nanak,
må dit navn blive ophøjet, og må alle få fremgang efter din vilje.

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕਾ ਖ਼ਾਲਸਾ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫਤਹਿ

Waheguroo Ji Ka Khaalsaa Waheguroo Ji Ki Fateh

Khalsa tilhører Gud; al sejr er Guds sejr.

Tag ud på en sjælens rejse: Nær din ånd

Oplev praksis til at løfte din spirituelle rejse og finde en dybere mening i livet.

Sikhismens tre grundlæggende principper for rejsen:

Naam Japna: husk det guddommelige

Kirat Karni: arbejd ærligt

Vand Chhakna: del med andre

Led os mod åndelig befrielse (mukti) og et retfærdigt samfund. Disse principper, som er nedfældet i Guruen Granth Sahib, danner grundlaget for Sikh-livet.

4. guru Ram Das Jis visdom til daglig praksis: I guruen Granth Sahib (side 305-306) tilbyder han dyb indsigt i en sikhs daglige åndelige rejse:

1. Dagens 1. opgave: En sand gurus discipel begynder hver dag med kærligt at huske Gud.

2. Rens krop og sind: Stå tidligt op, bad og fordyb dig i erindringen om Gud, og mærk din sjæl badet i guddommelig nektar.

3. Frigivelse gennem erindring: At følge guruens lærdom og huske Guds navn med hengivenhed fjerner lidelse og indre uro forårsaget af verdslige tilknytninger.

4. Syng og reflekter: Syng konstant guddommelige lovprisninger og reflekter over det guddommelige navn gennem dine daglige aktiviteter.

5. Bliv et pejlemærke for fred: En gurus tilhænger, der kærligt husker det guddommelige navn med hvert åndedrag, bliver en fredfyldt og inspirerende sjæl.

6. Modtag guddommelig visdom: Guruen skænker denne dybe visdom til dem, der har fortjent hans nåde.

7. Inspirer andre: Guru Nanak bøjer sig for disciplen, som ikke kun husker det guddommelige navn, men som også inspirerer andre til at gøre det samme.

8. Sjældne og dyrebare sjæle: Virkelig hengivne individer er sjældne, men deres erindring om guddommelige fordele gavner utallige andre åndeligt.

9. Undgå negativitet: Tag afstand fra dem, der ignorerer guruens lære og forbliver fanget i cyklussen af åndelig uvidenhed. Pas på dem, der taler sødt i dit nærvær, men spreder negativitet bag din ryg.

Filosofi for rejsen

Sikhismens filosofi er kendetegnet ved logik, altdækkende og dens "uden dikkedarer" tilgang til den åndelige og materielle verden. Dens teologi er præget af enkelhed. I sikh-filosofien er der ingen konflikt mellem individets pligt over for selvet og over for samfundet (sangat).

Sikhisme er den yngste verdensreligion grundlagt af Guru Nanak for omkring 500 år siden. Den understreger troen på Ét Højeste Væsen og skaberen (Waheguru) af universet. Den tilbyder en enkel lige vej til evig lyksalighed og spreder et budskab om kærlighed og universelt broderskab. Sikhismen er strengt taget en monoteistisk tro og anerkender Gud som den eneste, der ikke er underlagt grænser for tid eller rum. Sikhismen mener, at der kun er én Gud, som er Skaberen, Opretholder, Ødelæggeren og som ikke tager menneskelig form. Teorien om inkarnation har ingen plads i sikhismen. Den tillægger ingen værdi til guder og gudinder og andre guddomme.

I sikhismen hænger etik og religion sammen. Man skal indprente moralske kvaliteter og praktisere dyder i hverdagen for at træde i retning af åndelig udvikling. Egenskaber som ærlighed, medfølelse, generøsitet, tålmodighed og ydmyghed kan kun opbygges ved indsats og vedholdenhed. Vores store guruers liv er en kilde til inspiration i denne retning. Sikh-religionen lærer, at målet med menneskelivet er at bryde cyklussen af fødsel og død og smelte sammen med Gud. Dette kan opnås ved at følge guruens lære, meditation over det hellige navn (Naam) og udførelsen af tjeneste og velgørenhed.

Naam Marg lægger vægt på daglig hengivenhed til erindring om Gud. Man er nødt til at kontrollere de fem følelser, nemlig Kam (Begær), Krodh (vrede), Loabh (grådighed), Moh (verdslig tilknytning) og Ahankar (stolthed) for at opnå frelse. Ritualerne og rutinemæssige praksisser som faste og pilgrimsfærd, varsler og nøjsomheder afvises i sikh-religionen. Målet med menneskelivet er at smelte sammen med Gud, og dette opnås ved at følge Guru Granth Sahibs lære. Sikhismen understreger Bhagti Marg eller hengivenhedens vej. Den anerkender dog vigtigheden af Gian Marg (Kundskabens vej) og Karam Marg (handlingens vej). Den lægger størst vægt på behovet for at gøre sig fortjent til Guds nåde for at nå det åndelige mål.

Sikhisme er en moderne, logisk og praktisk religion. Den mener, at normalt familieliv (Grahast) ikke er nogen hindring for frelse. Cølibat eller forsagelse af verden er ikke nødvendigt for at opnå frelse. Det er muligt at leve løsrevet midt i verdslige dårligdomme og fristelser. En hengiven skal leve i verden og alligevel holde hovedet over den sædvanlige spænding og uro. Han skal være en lærd soldat og helgen for Gud.

Sikhismen er en kosmopolitisk og en "sekulær religion" og afviser således alle sondringer baseret på kaste, tro, race eller køn. Den mener, at alle mennesker er lige i Guds øjne. Guruerne understregede ligestilling af kvinder og afviste kvindedrab og Sati (enkeafbrænding) praksis. De udbredte også aktivt gengifte enker og afviste purdah-systemet (kvinder med slør). For at holde sindet fokuseret på Ham, må man meditere over det hellige navn (Naam) og udføre tjeneste og næstekærlighed. Det anses for ærefuldt at tjene sit levebrød gennem ærligt arbejde (Kirat Karna) og ikke ved tiggeri eller uærlige midler. Vand Chhakna, at dele med andre, er også et socialt ansvar. Individet forventes at hjælpe dem i nød gennem Daswandh (10 % af hans indtjening). Seva, samfundstjeneste er også en integreret del af sikhismen. Det gratis fællesskøkken (langar), der findes ved hver gurdwara og er åbent for mennesker af alle religioner, er et udtryk for denne samfundstjeneste.

Sikh-religion går ind for optimisme og håb. Den accepterer ikke pessimismens ideologi. Guruerne mente, at dette liv har et formål og et mål. Det giver mulighed for selv- og gudserkendelse. Desuden er mennesket ansvarlig for sine egne handlinger. Han kan ikke kræve immunitet over for resultaterne af sine handlinger. Han skal derfor være meget opmærksom på, hvad han gør.

Sikh-skriften, Guru Granth Sahib, er den evige guru. Dette er den eneste religion, der har givet Den Hellige Bog status som en religiøs lærer. Der er ikke plads til en levende menneskelig guru (Dehdhari) i sikh-religionen.

Kvindes rolle

Sikhismens principper fastslår, at kvinder har de samme sjæle som mænd og har lige ret til at dyrke deres spiritualitet. De kan lede religiøse menigheder, deltage i Akhand-stien (den kontinuerlige recitation af de hellige skrifter), udføre Kirtan (menighedssang af salmer) og arbejde som Granthier (præster). De kan deltage i alle religiøse, kulturelle, sociale og sekulære aktiviteter. Sikhismen var den første store verdensreligion, der gav ligestilling mellem mænd og kvinder. Guru Nanak prædikede ligestilling mellem kønnene, og de guruer, der kom efter ham, opfordrede kvinder til at deltage fuldt ud i alle aktiviteter inden for sikhisk tilbedelse og praksis.

Guru Granth Sahib siger, "Kvinder og mænd, de er alle skabt af Gud. Alt dette er Guds spil. Nanak siger: "Hele Din skabelse er god og hellig." - SGGS s. 304

Sikh-historien har dokumenteret kvinders rolle og fremstillet dem som ligeværdige med mænd i tjeneste, hengivenhed, opofrelse og mod. Mange eksempler på kvinders moralske værdighed, tjeneste og selvopofrelse findes i den sikhiske tradition.

Ifølge sikhismen er mænd og kvinder to sider af samme mønt, i et system af indbyrdes relationer og gensidig afhængighed, hvor manden fødes af kvinden, og kvinden fødes af mandens sæd. Ifølge sikhismen kan en mand ikke føle sig tryk og hel i sit liv uden en kvinde, og en mands succes er afhængig af kærligheden og støtten fra den kvinde, der deler sit liv med ham, og omvendt.

Guru Nanak sagde, "[det] er en kvinde, der holder racen i gang", og at vi ikke bør "betragte kvinden som forbandet og fordømt, [når] fra kvinden ledere og konger fødes." SGGS side 473.

Frelse: Et vigtigt fokus er, om en religion anser kvinder for at være i stand til at opnå frelse, erkendelse af Gud eller den højeste åndelige verden.

Guru Granth Sahib siger, "I alle væsener er Herren gennemtrængende, Herren gennemtrænger alle former, mandlige og kvindelige" (Guru Granth Sahib, s. 605).

Ud fra ovenstående udtalelse fra Guru Granth Sahib hviler Guds lys ligeligt på begge køn. Mænd og kvinder kan derfor opnå ligelig frelse ved at følge Guruens lære. I mange religioner betragtes en kvinde som en hindring for mandens spiritualitet, men ikke i sikhismen. Guruen afviser dette. I 'Current Thoughts on Sikhism' skriver Alice Basarke,

"Den første Guru satte kvinden på lige fod med manden ... kvinden var ikke en hindring for manden, men en partner i at tjene Gud og søge frelse".

Ægteskab: Guru Nanak anbefalede grhastha – en husfaders liv. I stedet for cølibat og afsavn var mand og kone ligeværdige partnere, og troskab var pålagt begge. I de hellige vers præsenteres hjemlig lykke som et værdsat ideal, og ægteskabet var en vedvarende metafor for at udtrykke sin kærlighed til det guddommelige. Bhai Gurdas, en digter fra den tidlige sikhisme og en anerkendt fortolker af sikh-doktrinen, hylder kvinder i høj grad. Han siger:

"En kvinde er den foretrukne i sine forældres hjem, elsket højt af sin far og mor. I sine svigerforældres hjem er hun familiens søjle - garantien for dens lykke... Delagtig i åndelig visdom og oplysning og udstyret med ædle egenskaber, ledsager en kvinde, den anden halvdel af manden, ham til befrielsens dør." (Varan, V.16)

Ligestilling: For at sikre lige status mellem mænd og kvinder skelnede guruerne ikke mellem kønnene i spørgsmål om indvielse, instruktion eller deltagelse i sangat (helligt fællesskab) og pangat (spisning sammen). Ifølge Sarup Das Bhalla, Mahima Prakash, misbilligede Guru Amar Das kvinders brug af slør. Han udpegede kvinder til at føre tilsyn med nogle discipelfællesskaber og prædikede

imod skikken med sati. Sikh-historien registrerer navnene på flere kvinder, såsom Mata Gujri Mai Bhago, Mata Sundari, Rani Sahib Kaur, Rani Sada Kaur og Maharani Jind Kaur, der spillede vigtige roller i begivenhederne i deres tid.

Undervisning: Uddannelse anses for at være meget vigtig i sikhismen. Det er nøglen til alles succes. Det er en proces med personlig udvikling, og det er grunden til, at den 3. Guru oprettede mange skoler.

Guru Granth Sahib siger, "Al guddommelig viden og overvejelse opnås gennem Guruen" (Guru Granth Sahib, s. 831).

Uddannelse for alle er afgørende, og alle skal arbejde for at blive den bedste, de kan være. 52 af de sikh-missionærer, der blev sendt ud af den 3. Guru, var kvinder. I 'The Role and Status of Sikh Women' skriver Dr. Mohinder Kaur Gill,

"Guru Amar Das var overbevist om, at ingen lærdom kan slå rod, før og medmindre den accepteres af kvinder."

Begrænsninger på tøj: Udover at kræve, at kvinder ikke bærer slør, fremsætter sikhismen en simpel, men meget vigtig erklæring om påklædning. Dette gælder for alle sikher uanset køn. Guru Granth Sahib siger,

"Undgå at bære tøj, hvori kroppen har det ubehageligt, og sindet er fyldt med onde tanker." SGGS, side 16

Således vil sikherne indse, hvilken type tøj, der fylder sindet med onde tanker, og bør undgå det. Sikh-kvinder forventes at forsvare sig selv med Kirpan (sværd) og andre våben. Dette er unikt for kvinder, fordi det er første gang i historien, at kvinder forventes at forsvare sig selv, og de forventes ikke at være afhængige af mænd for fysisk beskyttelse.

SGGS Citater: "På jorden og i himlen ser jeg ingen anden. Blandt alle kvinder og mænd skinner Hans Lys." Sggs Side 223. Fra kvinden fødes manden; i kvinden undfanges manden; til kvinden forloves og giftes han. Kvinden

bliver hans ven; gennem kvinden kommer de fremtidige generationer. Når hans kvinde dør, søger han en anden kvinde; til kvinden er han bundet. Så hvorfor kalde hende ond? Fra hende fødes konger. Fra kvinder fødes kvinder; uden kvinder ville der slet ikke være nogen. Guru Nanak, SGGS Side 473

Med hensyn til medgift: "O min Herre, giv mig Dit navn som min bryllupsgave og medgift." Shri Guru Ram Das ji, side 78, linje 18 SGGS

Angående Purdah-praksissen: "Bliv, bliv, o svigerdatter - dæk ikke dit ansigt med et slør. Til sidst skal dette ikke engang bringe dig en halv skal. Den før dig plejede at sløre sit ansigt; følg ikke i hendes fodspor. Den eneste fordel ved at sløre dit ansigt er, at folk i et par dage vil sige: "Sikke en ædel brud, der er kommet". Dit slør vil kun være ægte, hvis du hopper, danser og synger Guds herlige lovprisning." -S. 484, SGGS

Kvinder og ja, alle sjæle blev kraftigt opfordret til at leve et åndeligt liv: "Kom, mine kære søstre og åndelige ledsagere; omfavn mig tæt i jeres favn. Lad os forenes og fortælle historier om vores almægtige ægtemand, Herren." - Guru Nanak, s. 17, SGGS.

"Ven, al anden beklædning ødelægger lykken, den beklædning, der er pinsel for lemmerne, og som fylder sindet med urene tanker." - SGGS side 16

Vær visuel

Turban er og har altid været en uadskillelig del af en sikh. Siden omkring 1500 e.Kr. og Guru Nanaks, grundlæggeren af sikhismen, tid, har sikher båret turbanen.

Turbanen eller "pagri", ofte forkortet til "pag" eller "dastar", er forskellige ord på forskellige dialekter for den samme artikel. Alle disse ord henviser til den beklædning, som både mænd og kvinder bærer for at dække deres hoveder. Det er en hovedbeklædning bestående af et enkelt, langt tørklædelignende stykke stof viklet rundt om hovedet eller nogle gange en indre "hat" eller patka. Traditionelt i Indien blev turbanen kun båret af mænd med høj status i samfundet. Mænd med lav status eller af lavere kaster måtte ikke bære turban.

Selvom det at have uklippet hår blev påbudt af Guru Gobind Singh som en af de fem K'er eller fem trosartikler, har det længe været tæt forbundet med sikhismen siden begyndelsen af sikhismen i 1469. Sikhismen er den eneste religion i verden, hvor det at bære turban er obligatorisk for alle voksne mænd. Langt de fleste mennesker, der bærer turban i de vestlige lande, er sikher. Sikh-pagdi kaldes også dastaar. 'Dastar' er et persisk ord. Det betyder 'Guds hånd', hvilket antyder hans velsignelse.

Sikher er berømte for deres mange og karakteristiske turbaner. Traditionelt repræsenterer turbanen respektabilitet og har længe været en genstand, der engang kun var forbeholdt adelen. Under Indiens Mughal-herredømme var det kun muslimerne, der fik lov til at bære en turban. Alle ikke-muslimer var strengt afskåret fra at bære sådan en.

Guru Gobind Singh bad på trods af denne krænkelse fra Mughals alle sine sikher om at bære turbanen. Dette skulle bæres i anerkendelse af de høje moralske standarder, som han havde fastlagt for sine Khalsa-tilhængere. Han ønskede, at hans Khalsa skulle udmærke sig og være fast besluttet på at "skille sig ud fra resten af verden". Han ønskede, at de skulle følge den unikke vej, som var blevet udstukket af sikh-guruerne. En sikh med turban har således altid skilt sig ud fra mængden, som gurun havde til hensigt; for han ønskede, at hans 'Saint-Soldiers' ikke blot skulle være let genkendelige, men også lette at finde.

Når en sikh-mand eller -kvinde tager en turban på, holder turbanen op med blot at være et stykke stof, for det bliver et og det samme med sikhens hoved. Turbanen, såvel som de fire andre trosartikler båret af sikher, har en enorm åndelig og tidslig betydning. Mens symbolikken forbundet med at bære en turban er mange - suverænitet, dedikation, selvrespekt, mod og fromhed, er hovedårsagen til, at sikher bærer en turban, så de kan vise deres kærlighed, lydighed og respekt for grundlæggeren af Khalsa Guru Gobind Singh.

Ovenstående fremhævede ord skal erstattes af noget andet. Kunne være 'årsager til'

"Turbanen er vores Guru's gave til os. Det er sådan, vi kroner os selv som Singhs og Kaurs, der sidder på tronen af forpligtelse til vores egen højere bevidsthed. For både mænd og kvinder formidler denne projektive identitet højtidelighed, ynde og unikhed Det er et signal til andre om, at vi lever i billedet af uendelighed og er dedikeret til at tjene alle. Turbanen repræsenterer ikke andet end fuldstændig engagerede personer, der skiller sig ud fra seks milliarder mennesker. Det er en meget fremragende handling."

Ydmyghedens hovedessens i din rejse

Ydmyghed er et vigtigt aspekt af sikhismen. Ifølge dette skal sikher bøje sig i ydmyghed for Gud. Ydmyghed eller Nimrata, på Punjabi er nært beslægtede ord. Nimrata er en dyd, der promoveres kraftigt i Gurbani. Oversættelsen af dette punjabi-ord er "ydmyghed", "velvilje" eller "villighed". En person, hvis sind ikke distraheres af tanken om, at han eller hun er bedre eller vigtigere end nogen.

Problemområde - ikke en korrekt sætning ovenfor

Dette er en vigtig egenskab for alle mennesker at pleje og en, der er en væsentlig del af en sikh's mindset, og denne egenskab skal ledsage sikhen til enhver tid. De andre fire kvaliteter i Sikh-arsenalet er:

Sandhed (Iør), Tilfredshed (Santokh), Medfølelse (Daya) og Kærlighed (Pyaar).

Disse fem kvaliteter er essentielle for en sikh, og det er deres pligt at meditere og recitere Gurbani for at inokulere disse dyder og gøre dem til en del af deres personlighed.

Hvad Gurbani fortæller os:

"Ydmyghedens frugt er intuitiv fred og fornøjelse. Med ydmyghed fortsætter de med at meditere over Gud, fortræffelighedens skat. Det gudsbevidste væsen er gennemsyret af ydmyghed. En, hvis hjerte barmhjertigt er velsignet med vedvarende ydmyghed. Sikhismen betragter ydmyghed som tiggeri. Knæl foran Guden,"

Guru Nanak, Sikhismens første guru:

"Lyt og tro med kærlighed og ydmyghed i dit sind, rens dig selv med Navnet, ved den hellige helligdom dybt inde." - SGGS Side 4.

"Gør tilfredshed til dine øreringe, ydmyghed til din tiggerskål, og meditation til den aske, du påfører din krop." -SGGS Side 6.

"I ydmyghedens rige er Ordet Skønhed. Der dannes former for uforlignelig skønhed." SGGS Side 8.

"Beskedenhed, ydmyghed og intuitiv forståelse er min svigermor og svigerfar" -SGGS Side 152.

Rejsen mod spiritualitet

Guru Granth Sahib er en evigt levende Guru, en poetisk sammensætning af sikh-guruer og hinduistiske samt muslimske hellige. Samlingen er en gave fra Gud, formidlet gennem dem til hele menneskeheden. Visionen i Guru Granth Sahib er et samfund baseret på guddommelig retfærdighed uden undertrykkelse af nogen art. Selvom Granth anerkender og respekterer hinduismens og Islams skrifter, indebærer det ikke en moralsk forsoning med nogen af disse religioner. I Guru Granth Sahib er kvinder højt respekteret med lige roller som mænd. Kvinder har samme sjæle som mænd og har dermed lige ret til at dyrke deres spiritualitet med lige muligheder for at opnå frelse. Kvinder kan deltage i alle religiøse, kulturelle, sociale og sekulære aktiviteter, herunder førende religiøse menigheder.

Sikhismen går ind for lighed, social retfærdighed, service til menneskeheden og tolerance over for andre religioner. Sikhismens væsentlige budskab er åndelig hengivenhed og ærbødighed for Gud til enhver tid, mens man praktiserer idealerne om medfølelse, ærlighed, ydmyghed og generøsitet i hverdagen. De tre kerneprincipper i sikh-religionen er at meditere og huske Gud, arbejde for et ærligt liv og dele med andre.

Tillykke med, at du har gjort en indsats for at tage på denne åndelige rejse for sjælen. Oversættelsen kan aldrig være tæt på originalen, især når den komplette Guru Granth Sahib er i poesi og brugen af metaforer gør oversættelse overordentlig vanskelig. I det guddommelige budskab bruges hinduistiske og muslimske mytologiske historier ofte såsom Pralahad , Harnakash, laxmi, Brahma osv. Vær venlig ikke at læse dem bogstaveligt, men forstå deres underliggende budskab. Fokus er på, at Gud er én, og at have forening med ham er målet for menneskelivet.

Dette arbejde er blevet udført igennem mange år af adskillige frivillige, for at give dig det guddommelige budskab på dit sprog. Hvis du har spørgsmål, er du velkommen til at sende en e-mail til walnut@gmail.com, og vi vil meget gerne være behjælpelige på denne rejse.