सोहिला साहिब

अध्यात्मतर्फको यात्रा

नेपाली अनुवाद

SikhBookClub.com

SGGSONLINE.COM

अनुक्रमणिका

1. सोहिला साहिब -- 1
2. अरदास-प्रार्थना -- 9
3. आत्माको मार्ग -- 14
4. यात्राको लागि दर्शन -- 16
5. महिलाको भूमिका -- 18
6. पगडीको महत्त्व -- 21
7. तपाईंको यात्रामा नम्रता मुख्य सार -- 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 ਰਾਗੁ ਗਉੜੀ ਦੀਪਕੀ ਮਹਲਾ ੧

सोहिला रागु गउड़ी दीपकी महला १

सोहिला रागु गउड़ी दीपकी महला १

ੴ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥

ੴ सतिगुर प्रसादि ॥

ईश्वर एक छन्, जसलाई सदगुरुको कृपाले पाउन सकिन्छ।

ਜੈ ਘਰਿ ਕੀਰਤਿ ਆਖੀਐ ਕਰਤੇ ਕਾ ਹੋਇ ਬੀਚਾਰੋ ॥

जै घरि कीरति आखीऐ करते का होइ बीचारो ॥

जुन सत्संगतिमा निरंकारको कीर्तिको गान हुन्छ तथा सृष्टिकर्ताका गुणहरूको चर्चा गरिन्छ।

ਤਿਤੁ ਘਰਿ ਗਾਵਹੁ ਸੋਹਿਲਾ ਸਿਵਰਿਹੁ ਸਿਰਜਣਹਾਰੋ ॥੧॥

तितु घरि गावहु सोहिला सिवरिहु सिरजणहारो ॥१॥

त्यही सत्संगति रुपी घरमा गएर सृष्टकर्ताको महिमा गाएर उनको स्मरण गर।।१।।

ਤੁਮ ਗਾਵਹੁ ਮੇਰੇ ਨਿਰਭਉ ਕਾ ਸੋਹਿਲਾ ॥

तुम गावहु मेरे निरभउ का सोहिला ॥

हे मानव! तिमी निर्धक्क भएर मेरो वाहेगुरुको प्रसंसा गान गाऊ।

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

हउ वारी जितु सोहिलै सदा सुखु होइ ॥१॥ रहाउ ॥

साथै यो पनि भन कि म त्यो सतगुरुमा समर्पित छु। जसको स्मरण गरेर सधैं आनन्द प्राप्त हुन्छ ।। १ ।।रहाउ।।

ਨਿਤ ਨਿਤ ਜੀਅੜੇ ਸਮਾਲੀਅਨਿ ਦੇਖੈਗਾ ਦੇਵਣਹਾਰੁ ॥

नित नित जीअड़े समालीअनि देखैगा देवणहारु ॥

हे मानव! जुन पालनकर्ता ईश्वरले संधैव अनेक प्राणीहरूको पालनपोषण गरिरहेका छन्, उनले तिमीमाथि पनि कृपादृष्टि राख्नेछन्।

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

तेरे दानै कीमति ना पवै तिसु दाते कवणु सुमारु ॥२॥

ती ईश्वरद्वारा प्रदत् पदार्थहरूको कुनै मुल्य छैन, किन कि उनी त अनन्त हुन्।।२।।

ਸੰਬਤਿ ਸਾਹਾ ਲਿਖਿਆ ਮਿਲਿ ਕਰਿ ਪਾਵਹੁ ਤੇਲੁ ॥

स्मबति साहा लिखिआ मिलि करि पावहु तेलु ॥

यस संसारबाट बाहिर जानका लागि पत्र, सम्वत्-दिन आदिको रूपमा सन्देश लेखेर निर्णय गरिएको हुन्छ, त्यसैले वाहेगुरुसँग मिल्नका लागि अन्य सत्संगीहरूको साथमा तेल खन्याउने प्रयास गर्नुहोस्। अर्थात् मृत्युको रूपी विवाह गर्नुभन्दा पहिले सत्कर्म गर्नुहोस्।

ਦੇਹੁ ਸਜਣ ਅਸੀਸੜੀਆ ਜਿਉ ਹੋਵੈ ਸਾਹਿਬ ਸਿਉ ਮੇਲੁ ॥੩॥

देहु सजण असीसड़ीआ जिउ होवै साहिब सिउ मेलु ॥३॥

हे मित्रहरू! सतगुरूसँग भेट होस् भनी अब आशीर्वाद हिनुहोस्।।३।।

ਘਰਿ ਘਰਿ ਏਹੋ ਪਾਹੁਚਾ ਸਦੜੇ ਨਿਤ ਪਵੰਨਿ ॥

घरि घरि एहो पाहुचा सदड़े नित पवंनि ॥

प्रत्येक घरमा यो सन्धि-पत्र पठाइरहेको छ, प्रत्येक दिन यो सन्देश कुनै न कुनै घरमा पुगिरहेको छ। (प्रत्येक दिन कोही न कोही मरिरहेको छ)

ਸਦਣਹਾਰਾ ਸਿਮਰੀਐ ਨਾਨਕ ਸੇ ਦਿਹ ਆਵੰਨਿ ॥੪॥੧॥

सदणहारा सिमरीऐ नानक से दिह आवंनि ॥४॥१॥

श्री गुरु नानक देव जी भन्नुहुन्छ कि हे प्राणी! मृत्युको निमन्त्रणा पठाउनेको स्मरण गर, किन कि त्यो दिन नजिक आइरहेको छ।

ਰਾਗੁ ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੧ ॥

रागु आसा महला १ ॥

रागु आसा महला १ ॥

ਛਿਅ ਘਰ ਛਿਅ ਗੁਰ ਛਿਅ ਉਪਦੇਸ ॥

छिअ घर छिअ गुर छिअ उपदेस ॥

सृष्टिको रचनामा छवटा शास्त्र भए, यिनका छवटा नै रचयिता तथा उपदेश पनि आफ्नो आफ्नो प्रकारले छवटा नै छन्।

ਗੁਰੁ ਗੁਰੁ ਏਕੋ ਵੇਸ ਅਨੇਕ ॥੧॥

गुरु गुरु एको वेस अनेक ॥१॥

तर यिनका मूल तत्व केवन एक परमात्मा हुन्, जसको भेष अनन्त छ।

ਬਾਬਾ ਜੈ ਘਰਿ ਕਰਤੇ ਕੀਰਤਿ ਹੋਇ ॥

बाबा जै घरि करते कीरति होइ ॥

हे मनुष्य! जुन शास्त्र रूपी घरमा निरंकरको प्रशंसा गरिएको छ, उनको गुणगान हुन्छ,

ਸੋ ਘਰੁ ਰਾਖੁ ਵਡਾਈ ਤੋਇ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

सो घरु राखु वडाई तोइ ॥१॥ रहाउ ॥

त्यो धर्मशास्त्र धारण गर, यसले तिम्रो संसारमा र परलोक दुवै सुन्दर हुनेछ।।१।।रहाउ।।

ਵਿਸੁਏ ਚਸਿਆ ਘੜੀਆ ਪਹਰਾ ਥਿਤੀ ਵਾਰੀ ਮਾਹੁ ਹੋਆ ॥

विसुए चसिआ घड़ीआ पहरा थिती वारी माहु होआ ॥

काठ, चासा, घडी, दिन, तिथि र समयलाई मिलाएर एक महिना बन्छ।

ਸੂਰਜੁ ਏਕੋ ਰੁਤਿ ਅਨੇਕ ॥

सूरजु एको रुति अनेक ॥

यसरी नै अनेक ऋतुहरू भएर पनि सूर्य एउटै नै छ।(यी त सूर्यका अलग-अलग अंश हुन्)

ਨਾਨਕ ਕਰਤੇ ਕੇ ਕੇਤੇ ਵੇਸ ॥੨॥੨॥

नानक करते के केते वेस ॥२॥२॥

यसरी नै हे नानक ! कर्ता-पुरुषका माथिका सबै रूपहरू नै देखिन्छन्।।२।।२।।

ਰਾਗੁ ਧਨਾਸਰੀ ਮਹਲਾ ੧ ॥

रागु धनासरी महला १ ॥

रागु धनासरी महला १ ॥

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

गगन मै थालु रवि चंदु दीपक बने तारिका मंडल जनक मोती ॥

सम्पूर्ण आकास रूपी थालमा सूर्य र चन्द्रमा दिपक बनिएका छन्, ताराहरूको समूहले थालमा मोति भई जडिएका छन्।

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

धूपु मलआनलो पवणु चवरो करे सगल बनराइ फूलंत जोती ॥१॥

मलय पर्वतसर्फबाट आउने चन्द्रको सुगन्ध धुपको समान छ, हावा चलिरहेको छ, फुल फुल्ने समस्त वनस्पति, ज्योतिस्वरूप अगाल पुरखको आरतीका लागि समर्पित छन्।

ਕੈਸੀ ਆਰਤੀ ਹੋਇ ॥

कैसी आरती होइ ॥

प्रकृतिमा तिम्रो कस्तो आरती भइरहेको छ।

ਭਵ ਖੰਡਨਾ ਤੇਰੀ ਆਰਤੀ ॥

भव खंडना तेरी आरती ॥

सृष्टिका प्रणीहरूको जन्म-मृत्यु नाश गर्ने हे प्रभु!

ਅਨਹਤਾ ਸਬਦ ਵਾਜੰਤ ਭੇਰੀ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

अनहता सबद वाजंत भेरी ॥१॥ रहाउ ॥

जस्तो कि एक रस वेदको ध्वनि हो जो मानौं बजिरहेको छ। ।।१।। रहाउ।।

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

सहस तव नैन नन नैन हहि तोहि कउ सहस मूरति नना एक तोही ॥

हे सर्वव्यापक निराकार ईश्वर! तिम्रो हजारौं आँखा छन्, तर निर्गुणरूपी तिम्रो कुनै आँखा छैन, जसरी तिम्रो हजारौं मूर्तिहरू छन्, तर तिम्रो एउटै रूप छैन किनभने तिमी निर्गुण स्वरूपी छौ।

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

सहस पद बिमल नन एक पद गंध बिनु सहस तव गंध इव चलत मोही ॥२॥

सगुण स्वरूपमा तिम्रा हजारौं चोखा चरण-कमल छन् तर तिमी निर्गुण स्वरूप भएका कारण पनि चरण छैन, तिमी घाणेन्द्रिय(नाक) रहित पनि छौ अनि तिम्रा हजारौं नाकहरू पनि छन्; तिम्रो अश्चर्यजनक रूपले मलाई मोहित गरिरहेको छ ।।२।।

ਸਭ ਮਹਿ ਜੋਤਿ ਜੋਤਿ ਹੈ ਸੋਇ ॥

सभ महि जोति जोति है सोइ ॥

सृष्टिको समस्त प्राणिहरूमा त्यस ज्योति-स्वरूपके ज्योति नै बलिरहेको छ।

ਤਿਸ ਦੈ ਚਾਨਣਿ ਸਭ ਮਹਿ ਚਾਨਣੁ ਹੋਇ ॥

तिस दै चानणि सभ महि चानणु होइ ॥

उसैको प्रकाश रूपी कृपाले सबैमा जीवनको प्रकाश छ।

ਗੁਰ ਸਾਖੀ ਜੋਤਿ ਪਰਗਟੁ ਹੋਇ ॥

गुर साखी जोति परगटु होइ ॥

तर गुरु उपदेशद्वारा मात्र यो ज्योति बारे जान्न सकिन्छ।

ਜੋ ਤਿਸੁ ਭਾਵੈ ਸੁ ਆਰਤੀ ਹੋਇ ॥੩॥

जो तिसु भावै सु आरती होइ ॥३॥

ती ईश्वरलाई जो राम्रो लाग्छ त्यही उनको आरती हुन्छ।।३।।

ਹਰਿ ਚਰਣ ਕਵਲ ਮਕਰੰਦ ਲੋਭਿਤ ਮਨੋ ਅਨਦਿਨੋ ਮੋਹਿ ਆਹੀ ਪਿਆਸਾ ॥

हरि चरण कवल मकरंद लोभित मनो अनदिनो मोहि आही पिआसा ॥

हरिको चरण रूपी फुलको रसको लागि मेरो मन तिर्खाएको छ, हरेक दिन म यो रसको लागि तिर्खाएको छु।

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

क्रिपा जलु देहि नानक सारिंग कउ होइ जा ते तेरै नाइ वासा ॥४॥३॥

हे निरंकार! मलाई नानक कोयललाई तिम्रो कृपाको पानी देऊ, ताकि मेरो मन तिम्रो नाममा स्थिर होस्।।४।।३।।

ਰਾਗੁ ਗਉੜੀ ਪੂਰਬੀ ਮਹਲਾ ੪ ॥

रागु गउड़ी पूरबी महला ४ ॥

रागु गउड़ी पूरबी महला ४ ॥

ਕਾਮਿ ਕਰੋਧਿ ਨਗਰੁ ਬਹੁ ਭਰਿਆ ਮਿਲਿ ਸਾਧੂ ਖੰਡਲ ਖੰਡਾ ਹੇ ॥

कामि करोधि नगरु बहु भरिआ मिलि साधू खंडल खंडा हे ॥

यो मानव शरीर काम र क्रोधजस्ता विकारहरूले पूर्ण रूपमा भरिएको छ; तर सन्तहरूको मिलनले तिमीले काम, क्रोधलाई कमजोर पारेका छौ।

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

पूरबि लिखत लिखे गुरु पाइआ मनि हरि लिव मंडल मंडा हे ॥१॥

जुन मानिसले पूर्वलिखित कर्मको माध्यम गुरुलाई प्राप्त गरेको छ, उसको चन्चल मन ईश्वरमा लीन भएको छ ।।१।।

ਕਰਿ ਸਾਧੂ ਅੰਜੁਲੀ ਪੁਨੁ ਵਡਾ ਹੇ ॥

करि साधू अंजुली पुनु वडा हे ॥

हात जोडेर सन्तको पूजा गर्नु महान् पुण्य कर्म हो।

ਕਰਿ ਡੰਡਉਤ ਪੁਨੁ ਵਡਾ ਹੇ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

करि डंडउत पुनु वडा हे ॥१॥ रहाउ ॥

उनलाई दण्डवत् प्रणाम गर्नु पनि महान कार्य हो।।१।। रहाउ।।

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

साकत हरि रस सादु न जाणिआ तिन अंतरि हउमै कंडा हे ॥

पतन भएका मानिस (मायामा लिप्त वा भगवानलाई बिर्सने)ले अकालपूरखको रसको आनन्द लिन पाएनन्, किनकि उनीहरूभित्र अहंकारको रूपमा काँडा हुन्छ।

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

जिउ जिउ चलहि चुभै दुखु पावहि जमकालु सहहि सिरि डंडा हे ॥२॥

जसो-जसो ऊ अहंकारवस जीवन मार्गमा हिँडदछ, अहंकारको त्यो काँटाले उनीहरूलाई घोचिघोची उनीहरूलाई दुःख दिन्छ र अन्तिम क्षणमा यमहरूले दिएको यातना सहनु पर्दछ।

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

हरि जन हरि हरि नामि समाणे दुखु जनम मरण भव खंडा हे ॥

यसका अतिरिक्त सांसारिक वैभव वा भौतिक कुराहरू त्याग गरेर भगवान्‌को भक्त बनी उहाँको स्मरनमा विलीन हुने मानिसहरू गतिको चक्रबाट मुक्त हुन्छन् र संसारका दु:खहरूबाट मुक्त हुन्छन्।

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

अबिनासी पुरखु पाइआ परमेसरु बहु सोभ खंड ब्रहमंडा हे ॥३॥

तिनीहरूले विनाशरहित सर्वव्यापी परमेश्वरलाई पाउँछन् र तिनीहरूलाई अखण्ड ब्रह्माण्डमा सुशोभित गरिन्छन्।।३।।

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

हम गरीब मसकीन प्रभ तेरे हरि राखु राखु वड वडा हे ॥

हे प्रभु! हामी, गरीब तथा असहाय, तिम्रै अधिनमा छौं, तिमी सर्वोच्च शक्ति हो, त्यसैले हामीलाई यी विकारहरूबाट बचाउनु।

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

जन नानक नामु अधारु टेक है हरि नामे ही सुखु मंडा हे ॥४॥४॥

हे नानक! तिम्रो नाममा नै जीवात्माको आश्रय हुन्छ, हरिको नाम धारण गर्नाले मात्र आध्यात्मिक सुख प्राप्त हुन्छ।।४।।४।।

ਰਾਗੁ ਗਉੜੀ ਪੂਰਬੀ ਮਹਲਾ ੫ ॥

रागु गउड़ी पूरबी महला ५ ॥

रागु गउड़ी पूरबी महला ५ ॥

ਕਰਉ ਬੇਨੰਤੀ ਸੁਣਹੁ ਮੇਰੇ ਮੀਤਾ ਸੰਤ ਟਹਲ ਕੀ ਬੇਲਾ ॥

करउ बेनंती सुणहु मेरे मीता संत टहल की बेला ॥

हे सत्सगङ्गी मित्रहरू! सुन, म तिमीलाई विन्ती गर्दछु कि प्राप्त भएको यो मानव शरीर सन्तहरूको सेवा गर्ने शुभ अवसर हो।

ਈਹਾ ਖਾਟਿ ਚਲਹੁ ਹਰਿ ਲਾਹਾ ਆਗੈ ਬਸਨੁ ਸੁਹੇਲਾ ॥੧॥

ईहा खाटि चलहु हरि लाहा आगै बसनु सुहेला ॥१॥

सेवा गऱ्यौ भने यस जन्ममा प्रभुको नाम-स्मरणको लाभ प्राप्त हुन्छ, जसले गर्दा सजिलै परलोकमा बास हुनेछ।।१।।

ਅਉਧ ਘਟੈ ਦਿਨਸੁ ਰੈਣਾਰੇ ॥

अउध घटै दिनसु रैणारे ॥

हे मन! समयबित्दै जाँदा यो उमेर दिनहुँ घट्दै गइरहेको छ।

ਮਨ ਗੁਰ ਮਿਲਿ ਕਾਜ ਸਵਾਰੇ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

मन गुर मिलि काज सवारे ॥१॥ रहाउ ॥

त्यसकारण गुरुसँग भेटेर उनको उपदेश ग्रहण गर र जीवनलाई पार लगाउनका कारण सबै काम पूरा गर।।१।।रहाउ।।

ਇਹੁ ਸੰਸਾਰੁ ਬਿਕਾਰੁ ਸੰਸੇ ਮਹਿ ਤਰਿਓ ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ॥

इहु संसारु बिकारु संसे महि तरिओ ब्रहम गिआनी ॥

यस जगत्मा सम्पूर्ण प्राणी काम-क्रोधजस्ता विकारहरू तथा भ्रममा लिप्त छन्, यहाँबाट जसलाई तत्त्व अर्थात् ब्रह्माको ज्ञान भएको छ, उसले मात्र मोक्ष प्राप्त गरेको छ।

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

जिसहि जगाइ पीआवै इहु रसु अकथ कथा तिनि जानी ॥२॥

विकारहरूमा लिप्त भएका जुन मानवलाई ईश्वर आँफैले मायारूपी निद्राबाच जगाएर नाम-रस पियाइदिएका छन्, तिनैले ती अकथनीय प्रभउको अलौकिक कथा जान्दछन्।

ਜਾ ਕਉ ਆਏ ਸੋਈ ਬਿਹਾਝਹੁ ਹਰਿ ਗੁਰ ਤੇ ਮਨਹਿ ਬਸੇਰਾ ॥

जा कउ आए सोई बिहाझहु हरि गुर ते मनहि बसेरा ॥

यसैले, हे सत्सङ्गीहरू! जुन नाम रुप अमूल्य वस्तुको व्यापार गर्न आएको हौ त्यो मात्र किन, यस मनमा हरिको वास गुरुद्वारा नै हुन्छ।

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

निज घरि महलु पावहु सुख सहजे बहुरि न होइगो फेरा ॥३॥

यदि तिमीले गुरुको शरण लियौ भने मात्र हृदय रूपी घरमा हरिको स्वरूप बास गर्न सक्नेछन् र आत्मिक शुखको आनन्द प्रप्त गर्नेछौ, जसले गर्दा फेरि यो संसारमा आउने-जाने चक्र समाप्त हुनेछ।

ਅੰਤਰਜਾਮੀ ਪੁਰਖ ਬਿਧਾਤੇ ਸਰਧਾ ਮਨ ਕੀ ਪੂਰੇ ॥

अंतरजामी पुरख बिधाते सरधा मन की पूरे ॥

ए मेरो अन्तरमनलाई जान्ने सर्वव्यापी सृष्टिकर्ता! मेरो मनको विश्वास पूरा गर्नुहोस्।

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

नानक दासु इहै सुखु मागै मो कउ करि संतन की धूरे ॥४॥५॥

गुरु साहेब भन्छन् कि यो सेवक केवल मलाई सन्तहरूको चरण-धुली मात्र बनाओस् भन्ने चाहन्छ, अर्थात् मलाई उनले देखाएका मार्गको अनुयायी बनाओस्।

ਅਰਦਾਸ
प्रार्थना

ੴ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫ਼ਤਹਿ॥

Ek-Oankar. Waheguroo Ji Ki Fateh

भगवान् एक छन्। सबै विजय परम गुरु (भगवान्) को हो।

ਸ੍ਰੀ ਭਗੌਤੀ ਜੀ ਸਹਾਇ।

Sri Bhagouti ji Sahai

आदरनीय तरवार वा कृपाण (दुष्टहरूलाई नष्ट गर्ने भगवान्) ले हामीलाई सहयोग गरून्!

ਵਾਰ ਸ੍ਰੀ ਭਗੌਤੀ ਜੀ ਕੀ ਪਾਤਸ਼ਾਹੀ ੧੦||

Vaar Sri Bhagouti Ji Ki Paatshaahee Dasvee

दसौँ गुरुद्वारा पठन गरिएको पूजनीय तरवार कविता।

ਪ੍ਰਿਥਮ ਭਗੌਤੀ ਸਿਮਰਿ ਕੈ ਗੁਰ ਨਾਨਕ ਲਈਂ ਧਿਆਇ॥

Pritham Bhagouti Simar Kai, Guru Naanak Layee Dhiyae

पहिले तरवार (दुष्टहरूलाई नष्ट गर्ने भगवान्) लाई सम्झनुहोस्; त्यसपछि गुरु नानकलाई सम्झनुहोस् (उनको आध्यात्मिक योगदानलाई नोट गर्नुहोस्)।

ਫਿਰ ਅੰਗਦ ਗੁਰ ਤੇ ਅਮਰਦਾਸੁ ਰਾਮਦਾਸੈ ਹੋਈਂ ਸਹਾਇ॥

Angad Gur Te Amar Das, Raamdaasai Hoye Sahai

त्यसपछि श्री गुरु अङ्गद, श्री गुरु अमर दास र गुरु राम दासलाई सम्झनुहोस् र ध्यान गर्नुहोस्; उनीहरूले हामीलाई मद्दत गरून्! (उनीहरूको आध्यात्मिक योगदानमा ध्यान केन्द्रित गर्नुहोस्)

ਅਰਜਨ ਹਰਗੋਬਿੰਦ ਨੋ ਸਿਮਰੌਂ ਸ੍ਰੀ ਹਰਿਰਾਇ॥

Arjan Hargobind No Simrou Sri Har Rai

श्री गुरु अर्जन, गुरु हरगोबिन्द र गुरु हर रायलाई सम्झनुहोस् र ध्यान गर्नुहोस्। (तिनीहरूको आध्यात्मिक योगदानमा ध्यान केन्द्रित गर्नुहोस्)

ਸ੍ਰੀ ਹਰਿਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਧਿਆਈਐ ਜਿਸ ਡਿਠੈ ਸਭਿ ਦੁਖ ਜਾਇ॥

Sri HarKrishan Dhiyaa-eeai Jis Dhithi Sabh Dukh Jaye
पूजनीय गुरु हर कृष्णको स्मरण अनि ध्यान गर्नुहोस्, जसलाई मात्र देखेर सबै दुःखहरू हट्छन् । (उनीहरूको आध्यात्मिक योगदानमा ध्यान केन्द्रित गर्नुहोस्)

ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਸਿਮਰਿਐ ਘਰ ਨਉ ਨਿਧਿ ਆਵੈ ਧਾਇ॥

Teg Bahadur Simareeai Ghar No Nidh Avai Dhai
गुरु तेगबहादुरलाई सम्झनुहोस् र त्यसपछि आध्यात्मिक धनका नौ स्रोतहरू (धैर्य, क्षमा दम, अस्तेय, शौचा, इन्द्रिया प्रबन्ध, बुद्धि, विद्या सत्य, अक्रोध) तपाईंको घरमा छिटो आउनेछन्।

ਸਭ ਥਾਂਈ ਹੋਇ ਸਹਾਇ॥

Sabh Thai Ho-e Sahaai
हे प्रभु ! कृपया हामीलाई सबै ठाउँमा मार्गदर्शन र मद्दत गर्नुहोस्।

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

Dasvaa Paatshaah Guru Gobind Singh Ji Sabh Thai Ho-e Sahaai
आदरनीय दशौँ गुरु गोविन्द सिंहलाई सम्झनुहोस् (उनको आध्यात्मिक योगदानमा ध्यान दिनुहोस्)। हे भगवान् ! कृपया हामीलाई सबै ठाउँमा मार्गदर्शन र मद्दत गर्नुहोस्।

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
आदरनीय गुरु ग्रन्थ साहिबमा निहित दस राजाहरूको दिव्य प्रकाशको बारेमा सोच्नुहोस् अनि ध्यान गर्नुहोस् तथा आफ्ना विचारहरूलाई गुरु ग्रन्थ साहिबको दिव्य शिक्षातिर घुमाउनुहोस् र आनन्द प्राप्त गर्नुहोस्। (अद्वितीय गुरु)।

ਪੰਜਾਂ ਪਿਆਰਿਆਂ, ਚੌਹਾਂ ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਿਆਂ, ਚਾਲ੍ਹੀਆਂ ਮੁਕਤਿਆਂ, ਹਠੀਆਂ ਜਪੀਆਂ, ਤਪੀਆਂ,
ਜਿਨ੍ਹਾਂ 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 Chalaaee, Teg Vaahee, Dekh Ke Andhith Keetaa, Tinhaa Piariyaa, Sachiaariyaa Dee Kamaaee, Da Dhiyaan Dhar Ke Bolo Ji Waheguroo
पाँच प्रिय, चार छोराहरू (गुरु गोविन्द सिंहका); चालीस शहीदहरु; अदम्य दृढ संकल्पका

बहादुर सिखहरू; नामको रङ्मा डुबेका भक्तहरू; नाममा मिसिएका व्यक्तिहरूको कार्यहरूको बारेमा सोच्नुहोस्। नाम सम्झेर सँगै खाना खानेहरूलाई; निःशुल्क भान्सा सुरु गर्नेहरूलाई; तरवार चलाउनेहरुलाई (सत्यको रक्षा गर्न); अरूको कमजोरीहरूलाई बेवास्ता गर्नेहरूलाई; माथिका सबै शुद्ध र साँच्चै समर्पित व्यक्तिहरू थिए; बोल वाह गुरु! (अद्वितीय गुरु)

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸਿੰਘਾਂ ਸਿੰਘਣੀਆਂ ਨੇ ਧਰਮ ਹੇਤ ਸੀਸ ਦਿੱਤੇ, ਬੰਦ ਬੰਦ ਕਟਾਏ, ਖੋਪਰੀਆਂ ਲੁਹਾਈਆਂ, ਚਰਖੜੀਆਂ ਤੇ ਚੜ੍ਹੇ, 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 Chiraae Ge, Gurdwaraiya Di Seva Layee Kurbaniya Keethiya, Dharam Nehee Haariye, Sikhi Kesaa Suwaasaa Naal Nibaahee, Tina Dee Kamaaee Daa Dhiyaan Dhar Ke Bolo Ji Waheguroo

बहादुर सिख पुरुष र महिलाहरुले गरेको अतुलनीय सेवाको बारेमा सोच्नुहोस् र सम्झनुहोस् जसले आफ्नो टाउको राखे तर आफ्नो सिख धर्मलाई समर्पण गरेनन्। जसले शरीरको हरेक जोडा टुक्रा-टुक्रा पार्छन्; जसले आफ्नो टाउको छाला पार्छन्; जो बाँधिएका थिए र पाङ्ग्रामा राखिएका थिए र टुक्रा-टुक्रा पारिएका थिए; जो आरीले काटिएका थिए;

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

Saarey Takhta Sarbat Gurdwariya Daa Dhiyaan Dhur Ke Bolo Ji Waheguroo

आफ्ना विचारहरू सिख धर्मका सबै सिंहासन र सबै गुरुद्वाराहरूमा केन्द्रित गर्नुहोस्; भन हे गुरु!

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

सुरुमा सबै पूजनीय खालसाहरुले प्रार्थना गर्छन् कि उनीहरूले तपाईंको नामको ध्यान गर्न सकून्; र यस्तो ध्यानद्वारा सबै सुख र सान्त्वना प्राप्त होस्।

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

जहाँ पनि पूजनीय खालसा उपस्थित हुन्छन्, आफ्नो सुरक्षा र अनुग्रह प्रदान गर्छन्; नि:शुल्क भान्सा र तरवार कहिल्यै असफल नहुन सक्छ; आफ्ना भक्तहरूको सम्मान कायम राख्नुहोस्; सिख जनतालाई विजय प्रदान गर्नुहोस्; पूजनीय तरवार सधैँ हाम्रो सहायतामा आउन सक्छ; खालसालाई सधैँ सम्मान होस्; भन्नुहोस्, हे गुरु!

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

सिखहरूलाई सिख धर्मको दान, लामो कपालको दान, सिख धर्मको दान, इश्वरीय ज्ञानको दान, दृढ विश्वासको दान, विश्वासको दान र नामको सबैभन्दा ठुलो उपहार प्रदान गर्नुहोस्। हे भगवान्! राग-रागी, हवेली र झन्डा लामो समयसम्म जिऊन्; सत्य सधैँ विजयी होस्; भन वाहे गुरु!

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

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

सबै सिखहरूको हृदय विनम्र होस् र उनीहरूको ज्ञान उच्च होस्; हे प्रभु! तिमी ज्ञानका रक्षक हौ।

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)

हे साँचो राजा, हे गुरु! तपाईं नम्र मानिसका गर्व, असहायका शक्ति, आश्रयहीनका आश्रय हुनुहुन्छ, हामी विनम्रतापूर्वक तपाईंको उपस्थितिमा प्रार्थना गर्दछौं...... (यहाँ गरिएको अवसर वा प्रार्थनालाई प्रतिस्थापन गर्नुहोस्)।

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

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

कृपया माथिको प्रार्थना पढ्नाले हाम्रा गल्ती र कमजोरीहरूलाई क्षमा गर्नुहोस्। कृपया सबैका उद्देश्यहरु पूरा गर्नुहोस्।

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

हामीलाई साँचो भक्तहरूसँग भेटाउने कृपा गर्नुहोस् जसबाट हामी तपाईंको नाम स्मरण गर्न र ध्यान गर्न सक्छौं। हे भगवान्! साँचो गुरु नानकको माध्यमबाट, तपाईंको नाम उच्च हुन सक्दछ,अनि तपाईंको इच्छाअनुसार सबै समृद्ध हुन सक्दछ।

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕਾ ਖ਼ਾਲਸਾ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫਤਹਿ

Waheguroo Ji Ka Khaalsaa Waheguroo Ji Ki Fateh

वाहेगुरुजीको खालसा, वाहेगुरुको फतेह।

आत्माको यात्रामा लाग्नुहोस्: आफ्नो आत्मालाई पोषण गर्नुहोस्

आफ्नो आध्यात्मिक यात्रालाई उचाल्ने र जीवनमा गहिरो अर्थ खोज्ने अभ्यासहरू पत्ता लगाउनुहोस्।

यात्राको लागि सिख धर्मका तीन आधारभूत सिद्धान्तहरू:

नाम जप्नुहोस्: ईश्वरलाई सम्झनुहोस्

राम्रो काम गर्नुहोस्: इमानदारीपूर्वक काम गर्नुहोस्

चुपचाप नबस्नुहोस् : अरुहरुसँग कुरा साझा गर्नुहोस्

हामीलाई आध्यात्मिक मुक्ति (मुक्ति) र न्यायपूर्ण समाजतर्फ मार्गदर्शन गर्नुहोस्। गुरु ग्रन्थ साहिबमा निहित यी सिद्धान्तहरूले सिख जीवनको आधार बनाउँछन्।

चौथो गुरु राम दास जीको दैनिक अभ्यासको लागि ज्ञान: गुरु ग्रन्थ साहिबमा (पृष्ठ 305-306), उहाँले सिखको दैनिक आध्यात्मिक यात्रामा गहिरो अन्तर्दृष्टि प्रदान गर्नुहुन्छ:

दिनको पहिलो कार्य: गुरुको साँचो शिष्यले प्रत्येक दिन मायालुपूर्वक ईश्वरीय सम्झना गरेर सुरु गर्छ।

शरीर र मनलाई शुद्ध गर्नुहोस्: चाँडै उठ्नुहोस्, स्नान गर्नुहोस्, र ईश्वरको सम्झनामा आँफूलाई डुबाउनुहोस्, आफ्नो आत्मा दिव्य अमृतमा नुहाएको महसुस गर्नुहोस्।

सम्झनाद्वारा मुक्ति: गुरुको शिक्षा पालना गर्नाले र भक्तिपूर्वक ईश्वरीय नाम सम्झनाले सांसारिक आसक्तिले गर्दा हुने दुःख र भित्री अशान्ति हट्छ।

गान र चिन्तन गर्नुहोस्: आफ्नो दैनिक क्रियाकलापहरुमा निरन्तर ईश्वरीय स्तुतिगान गाउनुहोस् र ईश्वरीय नामको चिन्तन गर्नुहोस्।

शान्तिको किरण बन्नुहोस्: प्रत्येक सासमा ईश्वरीय नामलाई मायालु पूर्वक सम्झने गुरुको अनुयायी एक शान्त र प्रेरणादायी आत्मा बन्छ।

दिव्य ज्ञान प्राप्त गर्नुहोस्: गुरुले आफ्नो अनुग्रह प्राप्त गरेकाहरूलाई यो गहन ज्ञान प्रदान गर्नुहुन्छ।

अरूलाई प्रेरित गर्नुहोस्: गुरु नानकले त्यो शिष्यलाई नमन गर्नुहुन्छ जसले ईश्वरीय नाम मात्र सम्झँदैन तर अरूलाई पनि त्यसै गर्न प्रेरित गर्दछ।

दुर्लभ र बहुमूल्य आत्माहरू: साँच्चै समर्पित व्यक्तिहरू दुर्लभ हुन्छन्, तैपनि उनीहरूको इश्वरीय सम्झनाले अनगिन्ती अरूलाई आध्यात्मिक रूपमा लाभ पुर्‍याउँछ।

नकारात्मकताबाट बच्नुहोस्: गुरुको शिक्षालाई बेवास्ता गर्ने र आध्यात्मिक अज्ञानताको चक्रमा फसेकाहरूबाट आँफूलाई टाढा राख्नुहोस्। तपाईंको उपस्थितिमा मीठो बोल्ने तर तपाईंको पछाडि नकारात्मकता फैलाउनेहरुबाट सावधान रहनुहोस्।

यात्राका लागि दर्शन

सिख धर्मको दर्शनशास्त्रको विशेषता आध्यात्मिक तथा भौतिक संसारको लागि तर्क, व्यापकता तथा "तामझामरहित"दृष्टिकोण हो। यसको धर्मशास्त्र सरलताद्वारा चिह्नित छ। सिख नैतिकतामा, एक व्यक्तिको आँफू प्रतिको कर्तव्य र समाजप्रतिको कर्तव्य (संगत) बीच कुनै द्वन्द्व छैन।

सिख धर्म लगभग 500 वर्ष पहिले गुरु नानकद्वारा स्थापित सबैभन्दा कम्ति उमेरको विश्व धर्म हो। यसले ब्रह्माण्डको एकजना सर्वोच्च अस्तित्व तथा सृष्टिकर्ता मा गरिने (वाहेगुरु) विश्वासलाई जोड दिन्छ। यसले अनन्त आनन्दको लागि सरल प्रत्यक्ष मार्ग प्रदान गर्दछ अनि प्रेम र विश्वव्यापी भ्रातृत्वको सन्देश फैलाउँछ। सिख धर्म एकेश्वरवादी विश्वास हो र यसले भगवान्लाई एक मात्र व्यक्तिको रूपमा चिन्दछ जो समय वा स्थानको सीमितताको अधीनमा हुनुहुन्न।

सिख धर्मले विश्वास गर्दछ कि एक मात्र ईश्वर हुनुहुन्छ, जो सृष्टिकर्ता, पालनकर्ता, विनाशक हुनुहुन्छ र मानव रूप लिनुहुन्न। सिख धर्ममा अवतारको सिद्धान्तको कुनै स्थान छैन। यसले देवी-देवता र अन्य देवी-देवताहरुलाई कुनै मूल्य दिँदैन।

सिख धर्ममा नैतिकता र धर्म सँगसँगै चल्छन्। इमानदारी, करुणा, उदारता, धैर्य र नम्रता जस्ता गुणहरू प्रयास र मनको लगनशीलताले मात्र विकास गर्न सकिन्छ। हाम्रा महान् गुरुहरूको जीवन यस दिशामा प्रेरणाको स्रोत हो।

सिख धर्मले मानव जीवनको लक्ष्य जन्म र मृत्युको चक्रलाई तोडेर ईश्वरमा विलिन हुनु हो भनी सिकाउँछ। यो गुरुको उपदेश पालन गरेर, पवित्र नाम मा ध्यान अनि सेवा गरेर (नाम) र परोपकारको कार्य गरेर पूरा गर्न सकिन्छ।

नाम मार्गले भगवान्को स्मरणका लागि दैनिक भक्तिमा जोड दिन्छ। मोक्ष प्राप्तिका लागि काम (इच्छा), क्रोध (क्रोध), लोभ (लोभ), मोह गरी (घमण्ड) र अहंकार (सांसारिक मोह) पाँच भावनालाई नियन्त्रण गर्नुपर्छ। संघ रीतिरिवाज र व्रत, तीर्थयात्रा, शकुन र तपस्या जस्ता नियमित अभ्यासहरूलाई सिख धर्ममा अस्वीकार गरिएको छ। मानव जीवनको लक्ष्य ईश्वरमा विलिन हुनु हो र यो गुरु ग्रन्थ साहिबको उपदेशलाई अनुसरण गरेर पूरा हुन्छ। सिख धर्मले भक्ति मार्ग वा निष्ठा मार्गमा जोड दिन्छ। तथापि, यसले ज्ञान मार्ग (ज्ञानको मार्ग)) र कर्म मार्गकार्यको मार्गको महत्व (लाई मान्यता दिन्छ। यसले आध्यात्मिक लक्ष्य हासिल गर्न ईश्वरको अनुग्रह प्राप्त गर्नुपर्ने आवश्यकतामा जोड दिन्छ।

सिख धर्म एक आधुनिक, तार्किक र व्यावहारिक धर्म हो। यसले सामान्य पारिवारिक जीवन मोक्षको (गृहस्थ)लागि कुनै बाधा होइन भन्ने विश्वास गर्दछ। मोक्ष प्राप्तिका लागि ब्रह्मचर्य वा संसारको त्याग आवश्यक छैन। सांसारिक रोगहरू र प्रलोभनहरुको बीचमा अलग रहन सम्भव छ। एक भक्तले संसारमा बाँच्नु पर्छ र अझै पनि आफ्नो सिरलाई सामान्य तनाव तथा प्रलोभनबाट आँफूलाई टाढा राख्नुपर्छ। ऊ एकजना विद्वान् सैनिक अनि भगवान्का लागि सन्त हुनुपर्छ।

सिख धर्म सम्पूर्ण विश्वको एक हो र "धर्मनिरपेक्ष धर्म"यसले जाति, सम्प्रदाय, वंश वा लिंगको आधारमा सबै भेदभावलाई अमान्य गर्दछ। यसले विश्वास गर्दछ कि भगवान्को नजरमा सबै मानिस समान छन्। गुरुहरूले महिलाको समानतामा जोड दिए र कन्या भ्रूण हत्या र सती प्रथालाई अस्वीकार गरे। उनले सक्रिय रूपमा विधवा पुनर्विवाहलाई बढावा दिए र पर्दा प्रथा)महिलाहरु पर्दा लगाउने (लाई अस्वीकार गरे। भगवान्मा मन केन्द्रित गर्नका लागि पवित्र नाम को ध्यान गर्नु पर्दछ (नाम)र सेवा र परोपकारको कार्य गर्नु पर्दछ। भीख मागेर वा बेइमानी गरेर होइन, इमानदारीपूर्वक काम गरेर जीविकोपार्जन गर्नु सम्मानजनक मानिन्छ। अरूसँग साझेदारी गर्नु पनि सामाजिक जिम्मेवारी हो। उक्त व्यक्तिले दशवन्ध आफ्नो कमाइको) 10 प्रतिशतमार्फत खाँचोमा परेकाहरू (लाई सहयोग गर्ने अपेक्षा गरिएको छ। सेवा, सामुदायिक सेवा पनि सिख धर्मको अभिन्न अङ्ग हो। सबै धर्मका मानिसहरूका लागि खुला प्रत्येक गुरुद्वारामा पाइने निःशुल्क सामुदायिक भान्सा)लंगरयस सामुदायिक सेवाको अभिव्यक (ृति हो।

सिख धर्मले आशावाद र आशाको वकालत गर्दछ। यसले निराशावादको विचारधारालाई स्वीकार गर्दैन।

गुरुहरूले यो जीवनको एउटा उद्देश्य र लक्ष्य छ भन्ने विश्वास गर्थे। यसले आत्मज्ञान र ईश्वरको प्राप्तिको अवसर प्रदान गर्दछ। यसबाहेक, मानिस आफ्ना कार्यहरूको लागि आफै जिम्मेवार छ। उसले आफ्नो कार्यको परिणामबाट उन्मुक्ति को दावा गर्न सक्दैन। त्यसैले उसले जे गर्छ, त्यसमा धेरै होसियार हुनुपर्छ।

सिख ग्रन्थगुरु ग्रन्थ साहिब ,, शाश्वत गुरु हो। यो एक मात्र धर्म हो जसले पवित्र पुस्तकलाई धार्मिक गुरुको दर्जा दिएको छ। सिख धर्ममा जीवित मानव गुरु को (अवतार)लागि कुनै स्थान छैन।

महिलाहरुको भूमिका

सिख धर्मका सिद्धान्तहरूमा भनिएको छ कि महिलाहरुको आत्मा पुरुषसरह समान हुन्छ र उनीहरूलाई आफ्नो आध्यात्मिकता विकास गर्ने समान अधिकार छ। उनीहरूले धार्मिक जमघटको नेतृत्व गर्न सक्छन्, अखण्ड पथ (पवित्र शास्त्रहरुको निरन्तर पाठ) मा भाग लिन सक्छन्, किर्तन (भजनहरूको सामूहिक गायन) गर्न सक्छन्, ग्रन्थी (पुजारी) को रूपमा काम गर्न सक्छन्। उनीहरूले सबै धार्मिक, सांस्कृतिक, सामाजिक र धर्मनिरपेक्ष गतिविधिहरूमा भाग लिन सक्दछन्। सिख धर्म पुरुष र महिलालाई समानता प्रदान गर्ने पहिलो प्रमुख विश्व धर्म थियो। गुरु नानकले लैङ्गिक समानताको उपदेश दिए र उनलाई अनुसरण गर्ने गुरुहरूले महिलाहरुलाई सिख पूजा र अभ्यासका सबै गतिविधिहरूमा पूर्ण भाग लिन प्रोत्साहित गरे।

गुरु ग्रन्थ साहिबमा भनिएको छ,

"महिला र पुरुष, सबै भगवान्‌द्वारा सृष्टि गरिएका हुन्। यो भगवान् को खेल हो। तपाईंका सबै रचनाहरू राम्रा र शुद्ध छन्, नानक भन्छन्।- गुरु ग्रन्थ, पृष्ठ 304

सिख इतिहासले पुरुषको सेवा, भक्ति, बलिदान र बहादुरीमा महिलाको भूमिकालाई समान रूपमा चित्रण गरेको छ। सिख परम्परामा महिलाको नैतिक गरिमा, सेवा र आत्मबलिदानका धेरै उदाहरणहरू लेखिएका छन्।

सिख धर्मका अनुसार पुरुष र महिला एउटै सिक्काका दुई पक्ष हुन्। अन्तरसम्बन्ध र अन्योन्याश्रितताको प्रणालीमा जहाँ पुरुष महिलाबाट जन्मन्छ, र महिला पुरुषको बीजबाट जन्मन्छ। सिख धर्मअनुसार पुरुषले महिला बिना आफ्नो जीवनमा सुरक्षित र पूर्ण महसुस गर्न सक्दैन, र पुरुषको सफलता उनीसँग आफ्नो जीवन साझा गर्ने महिलाको प्रेम र समर्थनसँग सम्बन्धित छ जसले आफ्नो जीवन उनीसँग बाँड्छिन् र यसको विपरीत। गुरु नानकले भनेका छन्: "[यी] एक महिला हुन् जसले दौड जारी राख्छिन्" र हामीले "महिलालाई श्रापित र अभियुक्तको रूपमा मान्नुपर्दैन, [जब] महिलाबाट नेता र राजा जन्मन्छन्।" SGGS पृष्ठ 473।

उद्धार: उठाउनु पर्ने एउटा महत्त्वपूर्ण कुरा के हो भने धर्मले महिलाहरुलाई मुक्ति प्राप्त गर्न, भगवान्‌को प्राप्ति, वा सर्वोच्च आध्यात्मिक क्षेत्र प्राप्त गर्न सक्षम ठान्छ। यो गुरु ग्रन्थ साहिबमा भनिएको छ,

"भगवान् सबै प्राणीहरूमा सर्वव्यापी छन्, भगवान् सबै रूपहरूमा सर्वव्यापी छन्, पुरुष र महिला" (गुरु ग्रन्थ साहिब, पृष्ठ 605)।

गुरु ग्रन्थ साहिबको माथिको कथन अनुसार, भगवान्‌को प्रकाश दुवै लिङ्गसँग समान रूपमा बस्छ। तसर्थ, पुरुष र महिला दुवैले गुरुको शिक्षालाई पछ्याएर समान रूपमा मोक्ष प्राप्त गर्न सक्छन्। धेरै धर्महरूमा, महिलाहरुलाई पुरुषको आध्यात्मिकताको बाधाको रूपमा हेरिन्छ, तर सिख धर्ममा होइन। गुरुले यसलाई अस्वीकार गर्नुभयो। 'करेन्ट भ्यूज अन सिख धर्म' मा, एलिस बसार्के भन्छिन्,

"पहिले गुरुले महिलालाई पुरुषको बराबरमा राखे... महिला पुरुषका लागि बाधा थिएन, तर भगवान्‌को सेवा गर्न र मोक्ष प्राप्त गर्नमा सहभागी थियो।"

विवाह: गुरु नानक देवले गृहस्थ जीवनमा ब्रह्मचर्य र त्यागको सट्टा पति र पत्नी समान भागिदार भएर दुवैले ईश्वर ध्यान गर्ने आदेश दिएका छन्। पवित्र पदहरूमा, घरेलु आनन्दलाई पोषित आदर्शको रूपमा प्रस्तुत गरिएको छ र विवाहले भगवान्‌प्रतिको प्रेमको अभिव्यक्तिका लागि निरन्तर रूपक प्रदान गरेको छ। प्रारम्भिक सिख धर्मका कवि र सिख सिद्धान्तका आधिकारिक व्याख्याता भाइ गुरदासले महिलाहरूलाई उच्च सम्मान दिन्छन्। उनी भन्छन्:

"एकजना महिला, आफ्नो आमा-बुवाको घरमा प्यारी हुन्छिन्, जसलाई उनको बुवा र आमाले धेरै माया गर्नुहुन्छ।आफ्नो ससुरालीमा, उनी परिवारको स्तम्भ हुन्छिन्, उनको असल भाग्यको दायित्व हुन्छिन्... आध्यात्मिक ज्ञान एवम् मोक्षमा भागिदारी र महान गुणसम्पन्न, एकजना महिला, पुरुषका आधा हिस्सा, उनलाई मुक्तिको द्वारसम्म पुऱ्याउँछिन्।(वारन, वि. 16)

समान स्थितिः पुरुष र महिलाहरुको बीचमा समान स्थिति सुनिश्चित गर्नका लागि, गुरुहरूले दीक्षा, निर्देश वा संगत(पवित्र फेलोसिप) र पंगत(एकसाथ भोजन गर्नु)जस्ता क्रियाकलापहरुमा लिङ्गबीच कुनै भेदभाव गरेका छैनन्। सरूप दास भल्ला, महिमा प्रकाशका अनुसार गुरु अमर दासले महिलाहरूले घुम्टोको प्रयोगको विरोध गरेका थिए। उनले केही समुदायहरूको निरीक्षण गर्न चेलाहरुमध्ये महिलाहरुलाई नियुक्त गरे र सतीको अभ्यासको विरुद्धमा प्रचार गरे। सिख इतिहासमा धेरै महिलाहरुको नाम अन्तर्भुक्त छन्, जस्तै माता गुजरी माई भागो, माता सुन्दरी, रानी साहिब कौर, रानी सदा कौर र महारानी जिन्द कौर, जसले आफ्नो समयका घटनाहरूमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेलेका थिए।

शिक्षा: सिख धर्ममा शिक्षालाई धेरै महत्त्वपूर्ण मानिन्छ। यो हरेक व्यक्तिको सफलताको कुञ्जी हो। यो व्यक्तिगत विकासको प्रक्रिया हो र त्यसैले तेस्रो गुरुले धेरै विद्यालयहरु स्थापना गरे। गुरु ग्रन्थ साहिबमा भनिएको छ कि,

"**सबै दिव्य ज्ञान र चिन्तन गुरुको माध्यमबाट प्राप्त हुन्छ" (गुरु ग्रन्थ साहिब, पृष्ठ 831) ।**

शिक्षा सबैको लागि आवश्यक छ र सबैले आँफूले सक्ने जति सर्वोत्तम बन्नको लागि काम गर्नुपर्छ। तेस्रो गुरुद्वारा पठाइएका सिख धर्मप्रचारकहरूमध्ये 52 जना महिला थिए। सिख महिलाको भूमिका र स्थितिमा, डा मोहिन्दर कौर गिल लेख्छिन्, **"गुरु अमर दासलाई विश्वास थियो कि कुनै पनि शिक्षाले तबसम्म जड लगाउन सक्दैन जबसम्म यसलाई महिलाहरुले स्वीकार गर्दैनन्।"**

कपडामाथि प्रतिबन्ध: महिलाहरुले घुम्टो नलगाउनु पर्ने आवश्यकता बाहेक, सिख धर्मले परिधान संहिताको सरल तर धेरै महत्त्वपूर्ण विवरण गरेको छ। यो लिङ्को पर्वाह नगरी सबै सिखहरूमा लागू हुन्छ। गुरु ग्रन्थ साहिबमा भनिएको छ कि,

"शरीरलाई असहज बनाउने र मनलाई नकारात्मक विचारहरूले भरिदिने कपडा लगाउनबाट जोगिनुहोस्। SGGS पृष्ठ 16

यसरी, कस्तो प्रकारको कपडाले दिमागलाई नराम्रो विचारहरूले भरिदिन्छ र यसलाई बेवास्ता गर्नुपर्छ भनी सिखहरूले महसुस गर्नेछन्। सिख महिलाहरुले कृपाण (तरवार) र अन्यले आफ्नो रक्षा गर्ने अपेक्षा गरिन्छ, यो महिलाहरुका लागि अद्वितीय हो किनकि महिलाहरुले आफ्नो सुरक्षा गर्ने अपेक्षा गरिएको र शारीरिक सुरक्षाका लागि पुरुषहरूमा निर्भर हुने अपेक्षा नगरिएको इतिहासमा यो पहिलो पटक हो।

SGGS उद्धरण: गुरु नानकजी भन्नुहुन्छ कि, "पृथ्वी र आकाशमा**,** म अरू कोही देख्दिनँ। सबै महिला र पुरुषहरूमा, उहाँको ज्योति चम्किरहेको छ। " Sggs पृष्ठ 223। स्त्रीबाट, पुरुष जन्मन्छ**;** पुरुषको महिलाभित्र गर्भधारण हुन्छ; उसको एक महिलासँग इन्गेजमेन्ट र विवाह हुन्छ। महिला उसको साथी बन्छिन्**;** महिला मार्फत भावी पुस्ताहरू जन्मन्छन्। जब उसकी श्रीमतीको मृत्यु हुन्छ, उसले अर्को महिला खोज्छ**;** ऊ त्यो महिलासँग बाँधिएको हुन्छ। त्यसोभए किन उनलाई नराम्रो भन्ने? उनीबाट राजाहरू आउँछन्। महिलाबाट महिला आउँछन्; महिला बिना कोही पनि रहँदैन। SGGS पृष्ठ 473

दाइजोको सम्बन्धमा: "हे मेरो प्रभु, मलाई मेरो नाम मेरो विवहाको उपहार र दाइजोको रूपमा दिनुहोस्।" श्री गुरु राम दास जी, पृष्ठ 78, SGGS को पङ्क्ति 18

घुम्टो प्रथाको विषयमा: "पर्खनुहोस्, पर्खनुहोस्, हे दुलही – आफ्नो अनुहार घुम्टोले नढाक्नुहोस्। अन्त्यमा, यसले तपाईंलाई आधा आवरण पनि दिँदैन।" तपाईंको अगाडि अनुहार ढाक्नेहरूको पाइला नपछ्याउनुहोस्। आफ्नो अनुहार ढाक्नुको एउटै मात्र गुण यो हो कि केही दिनको लागि मानिसहरूले भन्नेछन्, "कस्तो सद्‌गुणी दुलही आइन्।" तपाईंको घुम्टो तब मात्र साँचो हुनेछ जब तपाईं निस्कनुहुन्छ, नाच्नुहुन्छ र परमेश्वरको महिमा गाउनुहुन्छ।- पृष्ठ **484, SGGS Women**

महिलाहरु र वास्तवमा सबै आत्माहरूलाई आध्यात्मिक जीवन बिताउन कडा रूपमा प्रोत्साहित गरिएको थियोः "आउनुहोस्, मेरा प्रिय दिदीबहिनीहरू तथा आध्यात्मिक साथीहरू, मलाई आफ्नो अँगालोमा कसेर अँगालो मार्नुहोस्। सँगै सामेल हुनुहोस्, र आफ्ना सर्वशक्तिमान श्रीमान् भगवान्का कथाहरू बताउनुहोस्। "- गुरु नानक, SGGS पृष्ठ 17।

"साथीहरू, अन्य सबै कपडाहरुले सुखलाई नष्ट गरिदिन्छ, अङ्गहरूमा लगाएका कुराले दुखाई निम्त्याउँछ, र गलत सोचाइले दिमाग भरिदिन्छ।" - SGGS पृष्ठ 16

पगडीको महत्त्व

सिखको एउटा अभिन्न अङ्ग पगडी हो। सिखहरूले लगभग 1500 देखि र सिख धर्मका संस्थापक गुरु नानकको समयदेखि पगडी लगाई आएका छन्।

पगडी वा "पगडी" लाई प्रायः "पग" वा "दस्तर" मा संक्षेप गरिन्छ, एउटै कपडाका लागि विभिन्न भाषाहरू फरक शब्दहरु भएका छन्। यी सबै शब्दहरुले पुरुष र महिला दुवैले आफ्नो टाउको ढाक्न लगाउने कपडालाई जनाउँछ। यो लामो स्कार्फ वा कहिले काहीँ भित्री "टोपी" वा पट्काजस्तै टाउको वरिपरि लपेटिने कपडाको टुक्रा हो। परम्परागत रूपमा भारतमा, समाजका उच्च दर्जाका पुरुषहरूले मात्र पगडी लगाउँथे; निम्न हैसियत वा निम्न जातका पुरुषहरूलाई पगडी लगाउने अनुमति थिएन।

यद्यपि यो गुरु गोविन्द सिंह जीद्वारा नकाटिएको कपाल राख्न अनिवार्य गरिएको थियो, जुन पाँचको वा आस्थाका पाँच लेख हरूमध्ये एक थियो, यो लामो समयदेखि सन् 1469 मा सिख धर्मको स्थापनादेखि नै सिख धर्मसँग सम्बन्धित छ। सिख धर्म संसारको एक मात्र धर्म हो। जसमा सबै वयस्क पुरुषका लागि पगडी लगाउनु अनिवार्य छ। पश्चिमी देशहरुमा पगडी लगाउने अधिकांश मानिसहरू सिख हुन्। सिख पगडीलाई दस्तार पनि भनिन्छ। 'दस्तार' एउटा फारसी शब्द हो। यसको अर्थ 'ह्यान्ड अफ गड' हो जसको अर्थ उहाँको आशीर्वाद हो।

सिखहरू आफ्ना धेरै र विशिष्ट पगडीहरूका लागि प्रसिद्ध छन्। परम्परागत रूपमा, पगडीले सम्मानको प्रतिनिधित्व गर्दछ, र लामो समयदेखि कुलीन वर्गका मात्र आरक्षित वस्तु रहेको छ। भारतको मुगल शासनको समयमा, मुसलमानहरुलाई मात्र पगडी लगाउने अनुमति थियो। सबै गैर-मुसलमानहरुलाई पगडी लगाउन कडा प्रतिबन्ध लगाइएको थियो।

गुरु गोविन्द सिंह जीले आफ्ना सबै सिखहरूलाई मुगलहरुको यस चुनौतीलाई बेवास्ता गर्दै पगडी लगाउन आग्रह गर्नुभयो। उहाँले आफ्ना खालका अनुयायीहरूका लागि तयार गरेका उच्च नैतिक स्तरहरूको मान्यताका लागि यो लगाउनुपर्ने थियो। उहाँ आफ्नो खालका अद्वितीय र "बाँकी संसारबाट अलग रहन" दृढ हुन चाहनुहुन्थ्यो। उहाँ उनीहरूले सिख गुरुहरूले तय गरेको अनौठो मार्ग अनुसरण गर्न चाहनुहुन्थ्यो। यसरी, एक पगडीधारी सिख सधैँ भीडबाट अलग खडा हुन्छ, गुरुको अभिप्राय जस्तै; किनकि उनी आफ्ना 'सन्त-सैनिकहरू' लाई सजिलै चिन्न मात्र नभई सजिलै फेला पार्न पनि चाहनुहुन्थ्यो।

जब कुनै सिख पुरुष वा महिलाले पगडी लगाउँछन्, पगडी अब केवल कपडाको टुक्रा मात्र रहँदैन; किनभने यो सिखको टाउकोसँग एक हुन्छ। सिखहरूले लगाउने आस्थाका अन्य चार वस्तुहरूसँगै पगडीको ठुलो आध्यात्मिक र लौकिक महत्त्व छ। जबकि त्यहाँ पगडी लगाउनसँग सम्बन्धित धेरै प्रतीकहरू छन्-स्वतन्त्रता, समर्पण, आत्मसम्मान, साहस, र धर्मनिष्ठा, तर! सिखहरूले पगडी लगाउने मुख्य कारण आफ्ना संस्थापकप्रति उनीहरूको प्रेम, आज्ञाकारिता र सम्मान देखाउनु हो।

माथिको मुख्य अंशमा भनिएका शब्दहरु अरू कसैद्वारा प्रतिस्थापन गर्न आवश्यक छ। 'यसको कारण' हुन सक्छ
"पगडी हाम्रा गुरुले हामीलाई दिनुभएको उपहार हो। यसरी नै हामी आँफूलाई सिंह र कौरको रूपमा मुकुट लगाउँछौँ जसले हाम्रो आफ्नै उच्च चेतनाप्रति हाम्रो प्रतिबद्धतालाई स्थापित गर्दछ। पुरुष र महिलाका लागि समान रूपमा, यो अनुमानित पहिचानले पहिचान, सभ्यता र विशिष्टता व्यक्त गर्दछ। यो अरूका लागि हामी अनन्तको छविमा बाँचिरहेका छौँ भन्ने एउटा सङ्केत हो र सबैको सेवा गर्नाका लागि समर्पित छौँ। पगडीले पूर्ण प्रतिबद्धता बाहेक अरू केही देखाउँदैन। जब तपाईं आफ्नो पगडी बाँधेर सबैभन्दा अलग हुन छनौट गर्नुहुन्छ, तब तपाईं निडर भएर एक्लो रूपमा खडा हुनुहुनेछ। छ अर्ब मानिसबाट अलग उभिएको व्यक्ति। यो सबैभन्दा उत्कृष्ट काम हो।"(सिखनेटबाट उद्‌धृत)

नम्रता तपाईंको यात्राको मुख्य सार हो

नम्रता सिख धर्मको एक महत्त्वपूर्ण दृष्टिकोण हो। यस अनुसार, सिखहरुले नम्रतापूर्वक भगवानको अगाडि झुक्नु पर्छ। विनम्रता वा नम्रता पञ्जाबी भाषामा सँगसँगैका शब्दहरु हुन्। नम्रता भनेको एउटा गुण हो जसलाई गुरबानीमा धेरै जोडदार रूपमा प्रचार गरिन्छ। यस पञ्जाबी शब्दको अनुवाद "नम्रता", "उदारताहो। एक मानिस जसको दिमाग "विनम्रता" वा " अरूभन्दा राम्रो वा बढी महत्त्वपूर्ण छ भन्ने विचारबाटविचलित हुँदैन।

समस्या क्षेत्र -माथिको वाक्य सही छैन -माथिको वाक्य पूर्ण छैन
यो सबै मानव जातिको पालनपोषणको लागि एउटा महत्वपूर्ण गुण हो र एकजना सिखको मानसिकताको एउटा अनिवार्य हिस्सा हो तथा यो गुण सधैं सिखमा हुनुपर्दछ। सिख शस्त्रागारमा अन्य चार गुणहरू छन्(सत्) सत्य :, सन्तुष्टि (सन्तोख), करुणा र प्रेम (दया))माया।(

यी पाँच गुणहरू एकजना सिखका लागि आवश्यक हुन्छन् तथा यी गुणहरू आत्मसात गर्न र तिनीहरूलाई आफ्नो व्यक्तित्वको एक अंश बनाउनका लागि गुरबानीको ध्यान र पाठ गर्नु उसको कर्तव्य हो।

गुरबानीले हामीलाई के बताउँछः

"नम्रताको फल भनेको सहज ज्ञानबाट प्राप्त शान्ति र आनन्द हो। नम्रताका साथ उनीहरूले उत्कृष्टताको खजाना भगवान्को ध्यान गर्न जारी राख्छन्। भगवान्सँग परिचित प्राणी नम्रतामा डुबेको हुन्छ। जसको हृदय दया र नम्रतामा स्थिर हुन्छ। सिख धर्मले नम्रतालाई भगवान्को सामु भिक्षा माग्ने पात्रको रूपमा प्रस्तुत गर्दछ।

गुरु नानक ,सिख धर्मका प्रथम गुरुः

आफ्नो" हृदयमा प्रेम र नम्रताका साथ सुन्नुहोस् अनि विश्वास गर्नुहोस्, तपाईंभित्रको पवित्र मन्दिरमा भगवान्को नाममा आँफूलाई शुद्ध गर्नुहोस्। -" SGGS पृष्ठ 4

सन्तुष्टि"लाई आफ्नो कानको झुम्का बनाउनुहोस्, नम्रतालाई आफ्नो भिक्षापात्र बनाउनुहोस्, र ध्यानलाई आफ्नो शरीर ढाक्ने खरानी बनाउनुहोस्।-" SGGS पृष्ठ 6।

नम्रताको क्षेत्रमा", शब्द सौन्दर्य हो। अतुलनीय सौन्दर्यका सिर्जना गरिएका रूपहरू छन्।" SGGS पृष्ठ 8

नम्रता", उदारता र अन्तर्ज्ञान मेरो सासु र ससुरा हुन्-" SGGS पृष्ठ 152.

आध्यात्मिकतातर्फको यात्रा

गुरु ग्रन्थ साहिब एक शाश्वत जीवित गुरु हो, जो सिख गुरुहरू, हिन्दू र मुस्लिम सन्तहरूको काव्य रचना हो। यो सङ्ग्रह उनका माध्यमबाट सम्पूर्ण मानवजातिका लागि भगवान् ले दिनुभएको उपहार हो। गुरु ग्रन्थ साहिबको दर्शन कुनै पनि प्रकारको उत्पीडन बिना ईश्वरीय न्यायमा आधारित समाजको हो। यो ग्रन्थले हिन्दू धर्म र इस्लामका धर्मग्रन्थहरूलाई स्वीकार र सम्मान गर्दछ, तर यसले यी धर्महरू मध्ये कुनैसँग नैतिक सद्भाव प्रतिबिम्बित गर्दैन। गुरु ग्रन्थ साहिबमा, महिलाहरूलाई पुरुषको बराबर भूमिकासँगै उच्च सम्मान दिइएको छ। महिलाहरूमा पुरुषहरूमा जस्तै आत्मा हुन्छ अनि यसैले मुक्ति प्राप्त गर्ने समान अवसरका साथ उच्च स्तरको आध्यात्मिकता प्राप्त गर्ने समान अधिकार हुन्छ। महिलाहरूले प्रमुख धार्मिक अनुष्ठानसहित सम्पूर्ण धार्मिक, सांस्कृतिक, सामाजिक तथा धर्मनिरपेक्ष गतिविधिहरूमा भाग लिन सक्छन्।

सिख धर्मले समानता, सामाजिक न्याय, मानवताको सेवा र अन्य धर्महरूप्रति सहिष्णुताको वकालत गर्दछ। दैनिक जीवनमा करुणा, इमानदारी, नम्रता र उदारताको आदर्शहरूको अभ्यास गर्दै सिख धर्मको आवश्यक सन्देश भनेको सधैं भगवान्प्रतिको आध्यात्मिक भक्ति र श्रद्धा हो। सिख धर्मका तीन आधारभूत सिद्धान्तहरू ध्यान अनि भगवान्लाई स्मरण गर्नु, इमानदारीपूर्वक बाँच्नका लागि काम गर्नु र अरूसँग बाँड्नु हुन्।

आत्माका लागि यस आध्यात्मिक यात्रामा जाने प्रयास गरेकोमा बधाई। अनुवाद कहिल्यै पनि मूलसँग नजिक हुन सक्दैन, विशेष गरी जब सम्पूर्ण गुरु ग्रन्थ साहिब पद्यमा छ र रूपकहरूको प्रयोगले कार्यलाई अत्यन्त गाह्रो बनाउँछ। कृपया तिनीहरूलाई शाब्दिक रूपमा नपढ्नुहोस् तर तिनीहरूको अन्तर्निहित सन्देश बुझ्नुहोस्। भगवान् एक हुनुहुन्छ र उहाँसँगको मिलन मानव जीवनको लक्ष्य हो भन्ने तथ्यमा ध्यान केन्द्रित गरिएको छ।

यो काम वर्षौंदेखि धेरै स्वयंसेवकहरूले गरेका छन्, जसले गर्दा ईश्वरीय सन्देश तपाईंलाई तपाईंको भाषामा पुग्न सकोस्। यदि तपाईंका कुनै प्रश्नहरू छन् भने, कृपया walnut@gmail.comमा इमेल गर्न नहिचकिचाउनुहोस् अनि हामी यस यात्रामा तपाईंसँग सामेल हुन चाहन्छौं।