



Sodar Rehras Sahib

Un viaje hacia la espiritualidad

Traducción al español

ÍNDICE

1. Sodar Rehras Sahib -----	1
2. Oración de Ardas -----	22
3. Sendero del alma -----	26
4. Filosofía para el viaje -----	28
5. El papel de la mujer -----	30
6. Importancia del turbante -----	34
7. La humildad, esencia clave en tu viaje -----	36



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

ਸੋ ਦਰੁ ਰਾਗੁ ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੧

so dar raag aasaa mehlaa 1

El primer canal divino.

ੴ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥

ik-o^Nkaar satgur parsaad.

Hay un Dios universal, que se puede lograr por la gracia del gurú verdadero.

ਸੋ ਦਰੁ ਤੇਰਾ ਕੇਹਾ ਸੋ ਘਰੁ ਕੇਹਾ ਜਿਤੁ ਬਹਿ ਸਰਬ ਸਮਾਲੇ ॥

so dar tayraa kayhaa so ghar kayhaa jit bahi sarab samaalay.

Eh Dios, sin forma ¿ cómo es tu puerta inefable? ¿Cómo es tu casita de donde controlas todo el mundo? (Cómo puedo definirlo?)

ਵਾਜੇ ਤੇਰੇ ਨਾਦ ਅਨੇਕ ਅਸੰਖਾ ਕੇਤੇ ਤੇਰੇ ਵਾਵਣਹਾਰੇ ॥

vaajay tayray naad anayk asankhaa kaytay tayray vaavanhaaray.

¡Oh lo eterno! un sinfín de melodías son tocadas por los músicos en la casita de Dios.

ਕੇਤੇ ਤੇਰੇ ਰਾਗ ਪਰੀ ਸਿਉ ਕਹੀਅਹਿ ਕੇਤੇ ਤੇਰੇ ਗਾਵਣਹਾਰੇ ॥

kaytay tayray raag paree si-o kahee-ahi kaytay tayray gaavanhaaray.

!Creador Bondadoso! Se preparan un sin fin de armonías y compases Para cantarte tus alabanzas.

ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੋ ਪਵਣੁ ਪਾਣੀ ਬੈਸੰਤਰੁ ਗਾਵੈ ਰਾਜਾ ਧਰਮੁ ਦੁਆਰੇ ॥

gaavan tuDhno pavan paanee baisantar gaavai raajaa Dharam du-aaray.

¡Oh ser eterno! Para alabarte están los vientos, el agua y el fuego y también el rey de la muerte está contando tus alabanzas con todos los ángeles.

ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੋ ਚਿਤੁ ਗੁਪਤੁ ਲਿਖਿ ਜਾਣਨਿ ਲਿਖਿ ਲਿਖਿ ਧਰਮੁ ਬੀਚਾਰੇ ॥

gaavan tuDhno chit gupat likh jaanan likh likh Dharam beechaaray.

Chitrugupta que escribe todas las acciones de todos los seres también alaban a Dios. Dharmaraj discute las escrituras de Chitrugupta.

ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੋ ਈਸਰੁ ਬ੍ਰਹਮਾ ਦੇਵੀ ਸੋਹਨਿ ਤੇਰੇ ਸਦਾ ਸਵਾਰੇ ॥

gaavan tuDhno eesar barahmaa dayvee sohan tayray sadaa savaaray.

Siempre cantan tus alabanzas Shiva y Brahma y la diosa Parvati y ellos son glorificados por ti.

ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੋ ਇੰਦ੍ਰ ਇੰਦ੍ਰਾਸਣਿ ਬੈਠੇ ਦੇਵਤਿਆ ਦਰਿ ਨਾਲੇ ॥

gaavan tuDhno indar indaraasan baithay dayviti-aa dar naalay.

¡Oh lo eterno ! Indra (el lord de todas las deidades y el paraíso) está sentado en su trono y está estimándote con otras deidades.

ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੋ ਸਿਧ ਸਮਾਧੀ ਅੰਦਰਿ ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੋ ਸਾਧ ਬੀਚਾਰੇ ॥

gaavan tuDhno siDh samaaDhee andar gaavan tuDhno saaDh beechaaray.

Siddhas cantan tus alabanzas mientras meditan silenciosamente y todos los Santos cantan tus alabanzas en profunda contemplación.

ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੋ ਜਤੀ ਸਤੀ ਸੰਤੋਖੀ ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੋ ਵੀਰ ਕਰਾਰੇ ॥

gaavan tuDhno jatee satee santokhee gaavan tuDhno veer karaaray.

Los entusiastas, los verdaderos, los célibes y los guerreros también te ensalzan.

ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੋ ਪੰਡਿਤ ਪੜਨਿ ਰਖੀਸੁਰ ਜੁਗੁ ਜੁਗੁ ਵੇਦਾ ਨਾਲੇ ॥

gaavan tuDhno pandit parhan rakheesur jug jug vaydaa naalay.

Los escolares, aquellos que leen los Vedas, sosteniendo la sabiduría de las épocas y los ascetas te ensalzan.

ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੋ ਮੋਹਣੀਆ ਮਨੁ ਮੋਹਨਿ ਸੁਰਗੁ ਮਛੁ ਪਇਆਲੇ ॥

gaavan tuDhno mohnee-aa man mohan surag machh pa-i-aalay.

Las doncellas que son encantadoras por su belleza en la tierra, en los cielos y en el abismo cantan tus alabanzas.

ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੋ ਰਤਨ ਉਪਾਏ ਤੇਰੇ ਅਠਸਠਿ ਤੀਰਥ ਨਾਲੇ ॥

gaavan tuDhno ratan upaa-ay tayray athsath tirath naalay.

Las catorce gemas creadas por ti, los 68 lugares sagrados y los santos te alaban.

ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੋ ਜੋਧ ਮਹਾਬਲ ਸੂਰਾ ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੋ ਖਾਣੀ ਚਾਰੇ ॥

gaavan tuDhno joDh mahaabal sooraa gaavan tuDhno khaanee chaaray.

Todos los guerreros y los héroes divinos cantan tus alabanzas, y las cuatro fuentes de creación (el huevo, el vientre, el sudor y la semilla) también te alaban.

ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੋ ਖੰਡ ਮੰਡਲ ਬ੍ਰਹਮੰਡਾ ਕਰਿ ਕਰਿ ਰਖੇ ਤੇਰੇ ਧਾਰੇ ॥

gaavan tuDhno khand mandal barahmandaa kar kar rakhay tayray Dhaaray.

Los planetas, el sistema solar y todas las galaxias que son creados por ti, cantan tu gloria.

ਸੇਈ ਤੁਧਨੋ ਗਾਵਨਿ ਜੋ ਤੁਧੁ ਭਾਵਨਿ ਰਤੇ ਤੇਰੇ ਭਗਤ ਰਸਾਲੇ ॥

say-ee tuDhno gaavan jo tuDh bhaavan ratay tayray bhagat rasaalay.

En realidad, solo los que te complacen pueden cantar tu gloria y son tus devotos.

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

hor kaytay tuDhno gaavan say mai chit na aavan naanak ki-aa beechaaray.

Incontables son los que te adoran , pero no puedo nombrar a todos.

ਸੋਈ ਸੋਈ ਸਦਾ ਸਚੁ ਸਾਹਿਬੁ ਸਾਚਾ ਸਾਚੀ ਨਾਈ ॥

so-ee so-ee sadaa sach saahib saachaa saachee naa-ee.

Dice Nanak, No puedo definirlos.

ਹੈ ਭੀ ਹੋਸੀ ਜਾਇ ਨ ਜਾਸੀ ਰਚਨਾ ਜਿਨਿ ਰਚਾਈ ॥

hai bhee hosee jaa-ay na jaasee rachnaa jin rachaa-ee.

Él era verdad en el pasado y también lo es en el presente.

ਰੰਗੀ ਰੰਗੀ ਭਾਤੀ ਕਰਿ ਕਰਿ ਜਿਨਸੀ ਮਾਇਆ ਜਿਨਿ ਉਪਾਈ ॥

rangee rangee bhaatee kar kar jinsee maa-i-aa jin upaa-ee.

Siempre permanecerá en el futuro también, el creador (Dios) no puede nacer y ni puede morir.

ਕਰਿ ਕਰਿ ਦੇਖੈ ਕੀਤਾ ਆਪਣਾ ਜਿਉ ਤਿਸ ਦੀ ਵਡਿਆਈ ॥

kar kar daykhai keetaa aapnaa ji-o tis dee vadi-aa-ee.

Él es quien creó este mundo con muchos colores y seres y cuida a todos los que ha creado según su voluntad.

ਜੋ ਤਿਸੁ ਭਾਵੈ ਸੋਈ ਕਰਸੀ ਫਿਰਿ ਹੁਕਮੁ ਨ ਕਰਣਾ ਜਾਈ ॥

jo tis bhaavai so-ee karsee fir hukam na karnaa jaa-ee.

Él hace lo que le place y lo haría. No hay nadie que pueda dar instrucciones a Dios.

ਸੋ ਪਾਤਿਸਾਹੁ ਸਾਹਾ ਪਤਿਸਾਹਿਬੁ ਨਾਨਕ ਰਹਣੁ ਰਜਾਈ ॥੧॥

so paatisaahu saahaa patisaahib naanak rahan rajaa-ee. ||1||

Nanak dice, Dios es el rey de los reyes, es aconsejable estar sujeto a su voluntad.

ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੧ ॥

aasaa mehlaa 1.

Primer Canal Divino.

ਸੁਣਿ ਵਡਾ ਆਖੈ ਸਭੁ ਕੋਇ ॥

sun vadaa aakhai sabh ko-ay.

!Dios! oyendo de tí (de las shashtras y los vedas) todos hablan de tu grandeza.

ਕੇਵਡੁ ਵਡਾ ਡੀਠਾ ਹੋਇ ॥

kayvad vadaa deethaa ho-ay.

Pero sólo aquél que te ha visto, sabe qué tan grande eres.

ਕੀਮਤਿ ਪਾਇ ਨ ਕਹਿਆ ਜਾਇ ॥

keemat paa-ay na kahi-aa jaa-ay.

De hecho, nadie puede valorar a Dios o definir su límite porque es eterno e ilimitado.

ਕਹਣੈ ਵਾਲੇ ਤੇਰੇ ਰਹੇ ਸਮਾਇ ॥੧॥

kahnai vaalay tayray rahay samaa-ay. ||1||

Los que han descrito a tí y han conocido tu ser, quedan absortos en tí.

ਵਡੇ ਮੇਰੇ ਸਾਹਿਬਾ ਗਹਿਰ ਗੰਭੀਰਾ ਗੁਣੀ ਗਹੀਰਾ ॥

vaday mayray saahibaa gahir gambheeraa gunee gaheeraa.

¡Grandioso y eterno mío ! Eres lo supremo y el océano de virtudes.

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

ko-ay na jaanai tayraa kaytaa kayvad cheeraa. ||1|| rahaa-o.

Nadie sabe el límite y la expansión de Dios.

ਸਭਿ ਸੁਰਤੀ ਮਿਲਿ ਸੁਰਤਿ ਕਮਾਈ ॥

sabh surtee mil surat kamaa-ee.

Todos los meditadores se han juntado y tratado de contemplarte.

ਸਭ ਕੀਮਤਿ ਮਿਲਿ ਕੀਮਤਿ ਪਾਈ ॥

sabh keemat mil keemat paa-ee.

Todos los evaluadores se han reunido y han tratado de valorarte.

ਗਿਆਨੀ ਧਿਆਨੀ ਗੁਰ ਗੁਰਹਾਈ ॥

gi-aanee Dhi-aanee gur gurhaa-ee.

Todos los teólogos, los místicos y aquéllos que instruyen a los ministros,

ਕਹਣੁ ਨ ਜਾਈ ਤੇਰੀ ਤਿਲੁ ਵਡਿਆਈ ॥੨॥

kahan na jaa-ee tayree til vadi-aa-ee. ||2||

no pueden relatar nada sobre tí.

ਸਭਿ ਸਤ ਸਭਿ ਤਪ ਸਭਿ ਚੰਗਿਆਈਆ ॥

sabh sat sabh tap sabh chang-aa-ee-aa.

Todas las virtudes, la disciplina y los hechos buenos,

ਸਿਧਾ ਪੁਰਖਾ ਕੀਆ ਵਡਿਆਈਆ ॥

siDhaa purkhaa kee-aa vadi-aa-ee-aa.

Todas las virtudes espiritual milagrosos de Siddhas,

ਤੁਧੁ ਵਿਨੁ ਸਿਧੀ ਕਿਨੈ ਨ ਪਾਈਆ ॥

tuDh vin siDhee kinai na paa-ee-aa.

Nadie puede lograr estas virtudes sin la gracia de Dios.

ਕਰਮਿ ਮਿਲੈ ਨਾਹੀ ਠਾਕਿ ਰਹਾਈਆ ॥੩॥

karam milai naahee thaak rahaa-ee-aa. ||3||

Todo lo tenemos por tu gracia y nadie puede cambiar tu orden.

ਆਖਣ ਵਾਲਾ ਕਿਆ ਵੇਚਾਰਾ ॥

aakhan vaalaa ki-aa vaychaaraa.

¡Oh señor eterno ! Si uno tratara de definirte, no podría hacer nada.

ਸਿਫਤੀ ਭਰੇ ਤੇਰੇ ਭੰਡਾਰਾ ॥

siftee bharay tayray bhandaraa.

Oh dios mío ! Las vedas, granthas y los corazones de tus devotos están llenos de tus alabanzas.

ਜਿਸੁ ਤੂ ਦੇਹਿ ਤਿਸੈ ਕਿਆ ਚਾਰਾ ॥

jis too deh tisai ki-aa chaaraa.

A quienes das la sabiduría para alabarte, ¿cómo pueden pensar en otros ?

ਨਾਨਕ ਸਚੁ ਸਵਾਰਨਹਾਰਾ ॥੪॥੨॥

naanak sach savaaranhaaraa. ||4||2||

Dice Nanak, lo verídico es lo único que comparten felicidad entre todos.

ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੧ ॥

aasaa mehlāa 1.

El primer canal divino.

ਆਖਾ ਜੀਵਾ ਵਿਸਰੈ ਮਰਿ ਜਾਉ ॥

aakhaa jeevaa visrai mar jaa-o.

Recordando su nombre me siento vivo, olvidándolo me siento muerto. Es decir, estoy feliz porque recito el nombre de Dios, si no, me sentiría triste.

ਆਖਣਿ ਅਉਖਾ ਸਾਚਾ ਨਾਉ ॥

aakhan a-ukhaa saachaa naa-o.

Sin embargo, es muy difícil recitar el nombre de Dios.

ਸਾਚੇ ਨਾਮ ਕੀ ਲਾਗੈ ਭੂਖ ॥

saachay naam kee laagai bhookh.

Si uno tuviera el afán de recitar el nombre de Dios,

ਉਤੁ ਭੂਖੈ ਖਾਇ ਚਲੀਅਹਿ ਦੁਖ ॥੧॥

ut bhookhai khaa-ay chalee-ahi dookh. ||1||

Este afán destruiría toda la pena.

ਸੋ ਕਿਉ ਵਿਸਰੈ ਮੇਰੀ ਮਾਇ ॥

so ki-o visrai mayree maa-ay.

Oh mi madre ! ¿Cómo puedo olvidar este nombre ?

ਸਾਚਾ ਸਾਹਿਬੁ ਸਾਚੈ ਨਾਇ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

saachaa saahib saachai naa-ay. ||1|| rahaa-o.

Verdad es Él y verdad es su nombre.

ਸਾਚੇ ਨਾਮ ਕੀ ਤਿਲੁ ਵਡਿਆਈ ॥

saachay naam kee til vadi-aa-ee.

No han mencionado todavía ni una pieza de su grandeza,

ਆਖਿ ਥਕੇ ਕੀਮਤਿ ਨਹੀ ਪਾਈ ॥

aakh thakay keemat nahee paa-ee.

Pero, los ascetas se han fatigado sin el valor de Dios.

ਜੇ ਸਭਿ ਮਿਲਿ ਕੈ ਆਖਣ ਪਾਹਿ ॥

jay sabh mil kai aakhan paahi.

Si todos los seres del universo empezaran a alabar a Dios,

ਵਡਾ ਨ ਹੋਵੈ ਘਾਟਿ ਨ ਜਾਇ ॥੨॥

vadaa na hovai ghaat na jaa-ay. ||2||

Él no se haría más grande al alabarlo y ni más bajo al condenarlo.

ਨਾ ਓਹੁ ਮਰੈ ਨ ਹੋਵੈ ਸੋਗੁ ॥

naa oh marai na hovai sog.

El que es sin forma nunca muere y así nunca estamos de luto por él.

ਦੇਦਾ ਰਹੈ ਨ ਚੁਕੈ ਭੋਗੁ ॥

daydaa rahai na chookai bhog.

Él siempre da a los demás pero nunca hace falta de nada.

ਗੁਣੁ ਏਹੋ ਹੋਰੁ ਨਾਹੀ ਕੋਇ ॥

gun ayho hor naahee ko-ay.

Esto es su grandeza y no hay nadie igual a él.

ਨਾ ਕੋ ਹੋਆ ਨਾ ਕੋ ਹੋਇ ॥੩॥

naa ko ho-aa naa ko ho-ay. ||3||

No hubo nadie igual a él y no lo habrá.

ਜੇਵਡੁ ਆਪਿ ਤੇਵਡ ਤੇਰੀ ਦਾਤਿ ॥

jayvad aap tayvad tayree daat.

Sus regalos son tan grandiosos como él.

ਜਿਨਿ ਦਿਨੁ ਕਰਿ ਕੈ ਕੀਤੀ ਰਾਤਿ ॥

jin din kar kai keetee raat.

El que creó los días y las noches,

ਖਸਮੁ ਵਿਸਾਰਹਿ ਤੇ ਕਮਜਾਤਿ ॥

hasam visaareh tay kamjaat.

Viles y miserables son las criaturas que se han olvidado de él.

ਨਾਨਕ ਨਾਵੈ ਬਾਝੁ ਸਨਾਤਿ ॥੪॥੩॥

naanak naavai baajh sanaat. ||4||3||

Dice Nanak, sin recordar el nombre de dios, los hombres son miserables y exiliados.

ਰਾਗੁ ਗੂਜਰੀ ਮਹਲਾ ੪ ॥

raag goojree mehlaa 4.

Raagu Gujar, El cuarto canal divino.

ਹਰਿ ਕੇ ਜਨ ਸਤਿਗੁਰ ਸਤਪੁਰਖਾ ਬਿਨਉ ਕਰਉ ਗੁਰ ਪਾਸਿ ॥

har kay jan satgur sat purkhaa ha-o bin-o kara-o gur paas.

Oh, Dios, ser primordial y verdadero, mi oración es.

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

ham keeray kiram satgur sarnaa-ee kar da-i-aa naam pargaas. ||1||

Soy un simple insecto, un gusano. Oh, verdadero Gurú, estoy en tu santuario. Por favor, muestra tu misericordia y bendíceme con la luz del nombre de dios.

ਮੇਰੇ ਮੀਤ ਗੁਰਦੇਵ ਮੋ ਕਉ ਰਾਮ ਨਾਮੁ ਪਰਗਾਸਿ ॥

mayray meet gurdayv mo ka-o raam naam pargaas.

¡Oh Dios mío ! Concédeme la luz de Ram. (el lord hindú)

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

gurmat naam mayraa paraan sakhaa-ee har keerat hamree rahraas. ||1||
rahaa-o.

el que recita el nombre de Dios según la instrucción del gurú es mi protector y cantar las alabanzas de él es mi profesión.

ਹਰਿ ਜਨ ਕੇ ਵਡ ਭਾਗ ਵਡੇਰੇ ਜਿਨ ਹਰਿ ਹਰਿ ਸਰਧਾ ਹਰਿ ਪਿਆਸ ॥

har jan kay vadbhaag vadayray jin har har sarDhaa har pi-aas.

¡Oh guru verdadero ! Por tu gracia yo sé que Los más afortunados son los que tienen fe en el nombre de dios y tienen sed de recitar su nombre

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

har har naam milai triptaasahi mil sangat gun pargaas. ||2||

Recibiendo el nombre de Dios la sed de sus devotos es saciada y en la compañía de los santos iluminan las virtudes de Dios en su corazón.

ਜਿਨ ਹਰਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਰਸੁ ਨਾਮੁ ਨ ਪਾਇਆ ਤੇ ਭਾਗਹੀਣ ਜਮ ਪਾਸਿ ॥

jinH har har har ras naam na paa-i-aa tay bhaagheen jam paas.

Aquellos que no recitan su nombre, son desafortunados y se atrapan en el ciclo vicioso de Yamraj (el mensajero de muerte).

ਜੋ ਸਤਿਗੁਰ ਸਰਣਿ ਸੰਗਤਿ ਨਹੀ ਆਏ ਪ੍ਰਿਗੁ ਜੀਵੇ ਪ੍ਰਿਗੁ ਜੀਵਾਸਿ ॥੩॥

jo satgur saran sangat nahee aa-ay Dharig jeevay Dharig jeevaas. ||3||

Aquellos que no vienen al santuario de dios, maldita es su vida y sin esperanzas y siempre serán así.

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

jin har jan satgur sangat paa-ee tin Dhur mastak likhi-aa likhaas.

Aquellos que han ido al santuario de dios, tienen sus destinos escritos desde antes en sus frentes desde el principio por el señor eterno.

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

Dhan Dhan satsangat jit har ras paa-i-aa mil naanak naam pargaas. ||4||1||

Dice el gurú verídico, bendita es la asamblea de los santos, donde los devotos reciben la esencia de dios y encuentran la luz del conocimiento de su nombre.
¡Oh guru ! ¡Por favor ! Regálame el nombre de dios.

ਰਾਗੁ ਗੂਜਰੀ ਮਹਲਾ ੫ ॥

raag goojree mehlaa 5.

Raag Gujari, El quinto canal divino.

ਕਾਹੇ ਰੇ ਮਨ ਚਿਤਵਹਿ ਉਦਮੁ ਜਾ ਆਹਰਿ ਹਰਿ ਜੀਉ ਪਰਿਆ ॥

kaahay ray man chitvahi udam jaa aahar har jee-o pari-aa.

¡Oh mi mente ! ¿Por qué piensas tanto ? Cuando el mismo dios cuida de todo el universo.

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

sail pathar meh jant upaa-ay taa kaa rijak aagai kar Dhari-aa. ||1||

Las criaturas vivas que él ha puesto en las rocas y las piedras, ha preparado su sustento de antemano.

ਮੇਰੇ ਮਾਧਉ ਜੀ ਸਤਸੰਗਤਿ ਮਿਲੇ ਸੁ ਤਰਿਆ ॥

mayray maaDha-o jee satsangat milay se tari-aa.

¡Oh Dios ! Aquellos que pasan tiempo en la asamblea de los santos pueden nadar a través del océano terrible de la vida.

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

gur parsaad param pad paa-i-aa sookay kaasat hari-aa. ||1|| rahaa-o.

Se logra la salvación sólo por la gracia de Dios y su corazón florece de la misma manera en la que una madera seca se revive.

ਜਨਨਿ ਪਿਤਾ ਲੋਕੁ ਸੁਤ ਬਨਿਤਾ ਕੋਇ ਨ ਕਿਸ ਕੀ ਧਰਿਆ ॥

janan pitaa lok sut banitaa ko-ay na kis kee Dhari-aa.

No hay nadie que pueda apoyar a otro, ni madre, ni padre, ni amigo, hijo o

esposo.

ਸਿਰਿ ਸਿਰਿ ਰਿਜਕੁ ਸੰਬਾਹੇ ਠਾਕੁਰੁ ਕਾਹੇ ਮਨ ਭਉ ਕਰਿਆ ॥੨॥

sir sir rijak sambhaahay thaakur kaahay man bha-o kari-aa. ||2||

Sólo Dios satisface las necesidades de todos, ¡Oh mi mente ! Entonces, ¿por qué tienes miedo ?

ਊਡੇ ਊਡਿ ਆਵੈ ਸੈ ਕੋਸਾ ਤਿਸੁ ਪਾਵੈ ਬਚਰੇ ਛਰਿਆ ॥

oodai ood aavai sai kosaa tis paachhai bachray chhari-aa.

Las Flamingos emigran cientos de miles dejando sus bebés atrás.

ਤਿਨ ਕਵਣੁ ਖਲਾਵੈ ਕਵਣੁ ਚੁਗਾਵੈ ਮਨ ਮਹਿ ਸਿਮਰਨੁ ਕਰਿਆ ॥੩॥

un kavan khalaavai kavan chugaavai man meh simran kari-aa. ||3||

¿Quién los alimenta ? ¿Quién juega con ellos ? ¿Quién los crece sin su madre ?
Sus madres tienen amor hacia ellos y por eso todo esto es posible.

ਸਭਿ ਨਿਧਾਨ ਦਸ ਅਸਟ ਸਿਧਾਨ ਠਾਕੁਰ ਕਰ ਤਲ ਧਰਿਆ ॥

sabh niDhaan das asat sidhaan thaakur kar tal Dhari-aa.

Dios tiene los nueve tesoros y los dieciocho poderes sobrenaturales.

ਜਨ ਨਾਨਕ ਬਲਿ ਬਲਿ ਸਦ ਬਲਿ ਜਾਈਐ ਤੇਰਾ ਅੰਤੁ ਨ ਪਾਰਾਵਰਿਆ ॥੪॥੫॥

jan naanak bal bal sad bal jaa-ee-ai tayraa ant na paraavari-aa. ||4||1||

¡Oh Nanak ! Yo siempre estoy listo a sacrificarme por tí, lo eterno no tiene un límite y ni un fin.

ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੪ ਸੋ ਪੁਰਖੁ

raag aasaa mehlaa 4 so purakh

Raag Aasa, El cuarto canal divino.

ੴ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥

ik-o^Nkaar satgur parsaad.

Sólo existe un Dios, que se puede lograr por la gracia del gurú.

ਸੋ ਪੁਰਖੁ ਨਿਰੰਜਨੁ ਹਰਿ ਪੁਰਖੁ ਨਿਰੰਜਨੁ ਹਰਿ ਅਗਮਾ ਅਗਮ ਅਪਾਰਾ ॥

so purakh niranjan har purakh niranjan har agmaa agam apaaraa.

El dios está presente en todos los seres vivos, es inmaculado, puro, inalcanzable y eterno.

ਸਭਿ ਧਿਆਵਹਿ ਸਭਿ ਧਿਆਵਹਿ ਤੁਧੁ ਜੀ ਹਰਿ ਸਚੇ ਸਿਰਜਣਹਾਰਾ ॥

sabh Dhi-aavahi sabh Dhi-aavahi tuDh jee har sachay sirjanhaaraa.

¡Oh creador verdadero ! Todos te adoraban, todos te adoran y todos te adorarán.

ਸਭਿ ਜੀਅ ਤੁਮਾਰੇ ਜੀ ਤੂੰ ਜੀਆ ਕਾ ਦਾਤਾਰਾ ॥

sabh jee-a tumaaray jee tooN jee-aa kaa daataaraa.

Todas las criaturas son tuyas. Eres el dador de los seres vivos.

ਹਰਿ ਧਿਆਵਹੁ ਸੰਤਹੁ ਜੀ ਸਭਿ ਦੁਖ ਵਿਸਾਰਣਹਾਰਾ ॥

har Dhi-aavahu santahu jee sabh dookh visaaranhaaraa.

¡Oh devotos ! Recuerden a dios que es el destructor de todas las penas y el dador de la dicha.

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

har aapay thaakur har aapay sayvak jee ki-aa naanak jant vichaaraa. ||1||

El señor sin forma mismo es el maestro r y él mismo es sirviente. ¡Qué insignificante soy ante Dios ! No puedo describirlo.

ਤੂੰ ਘਟ ਘਟ ਅੰਤਰਿ ਸਰਬ ਨਿਰੰਤਰਿ ਜੀ ਹਰਿ ਏਕੋ ਪੁਰਖੁ ਸਮਾਣਾ ॥

tooN ghat ghat antar sarab niranantar jee har ayko purakh samaanaa.

Dios venerable y omnipresente está presente en los corazones de todas las personas.

ਇਕਿ ਦਾਤੇ ਇਕਿ ਭੇਖਾਰੀ ਜੀ ਸਭਿ ਤੇਰੇ ਚੋਜ ਵਿਡਾਣਾ ॥

ik daatay ik bhaykhaaree jee sabh tayray choj vidaanaa.

Algunos son los que dan y otros los pordioseros que toman, ¡Oh Dios ! todo esto es tu maravilloso juego.

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

tooN aapay daataa aapay bhugtaa jee ha-o tuDh bin avar na jaanaa.

Él mismo es el dador y él mismo es el que lo goza. No conozco a nadie más que a él

ਤੂੰ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ਬੇਅੰਤੁ ਬੇਅੰਤੁ ਜੀ ਤੇਰੇ ਕਿਆ ਗੁਣ ਆਖਿ ਵਖਾਣਾ ॥

tooN paarbarahm bay-ant bay-ant jee tayray ki-aa gun aakh vakhaanaa.

Eres el supremo señor, infinito e ilimitado. ¡Qué excelencias tuyas yo podría contar o narrar !

ਜੋ ਸੇਵਹਿ ਜੋ ਸੇਵਹਿ ਤੁਧੁ ਜੀ ਜਨੁ ਨਾਨਕੁ ਤਿਨ ਕੁਰਬਾਣਾ ॥੨॥

jo sayveh jo sayveh tuDh jee jan naanak tin kurbaanaa. ||2||

Dice Guru verdadero, Los que te enaltecen en su corazón y se dedican a tu servicio, yo ofrezco mi ser en sacrificio a ellos.

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

har Dhi-aavahi har Dhi-aavahi tuDh jee say jan jug meh sukhvaasee.

¡Oh señor sin forma ! Aquéllos que te recuerdan, viven contentos y liberados a lo largo de las épocas.

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

say mukat say mukat bha-ay jin har Dhi-aa-i-aa jee tin tootee jam kee faasee.

Aquéllos que te recuerdan, logran la salvación y el Yamraj no les acerca.

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

jin nirbha-o jin har nirbha-o Dhi-aa-i-aa jee tin kaa bha-o sabh gavaasee.

Aquéllos que adoran el valeroso Dios sin tener miedo, no tienen miedo del ciclo de nacimiento y muerte.

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

jin sayvi-aa jin sayvi-aa mayraa har jee tay har har roop samaasee.

Aquéllos que han pensado en Dios, que han servido a él, no tienen sufrimientos en su vida.

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

say Dhan say Dhan jin har Dhi-aa-i-aa jee jan naanak tin bal jaasee. ||3||

¡Oh Nanak ! Aquellos que han recordado a Dios, son benditos, ofrezco mi ser en sacrificio a ellos.

ਤੇਰੀ ਭਗਤਿ ਤੇਰੀ ਭਗਤਿ ਭੰਡਾਰ ਜੀ ਭਰੇ ਬਿਅੰਤ ਬੇਅੰਤਾ ॥

tayree bhagat tayree bhagat bhandaar jee bharay bi-ant bay-antaa.

¡Oh dios ! Los tesoros de tu devoción son infinitos en el corazón de tus devotos.

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

tayray bhagat tayray bhagat salaahan tuDh jee har anik anayk anantaa.

Los innumerables santos tuyos, oh Dios, Te alaban todo el tiempo. Eres sinfín e infinito.

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

tayree anik tayree anik karahi har poojaa jee tap taapeh jaapeh bay-antaa.

Te alabamos de muchas y variadas formas.

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

tayray anayk tayray anayk parheh baho simrit saasat jee kar kiri-aa khat karam karantaa.

Muchos y variados son los santos tuyos que leen los Smritis y los Shastras y hacen rituales y realizan los seis ritos religiosos para cantar tus alabanzas.

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

say bhagat say bhagat bhalay jan naanak jee jo bhaaveh mayray har bhagvantaa.

¡Oh Nanak, magníficos son aquellos santos que complacen a Dios.

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

tooN aad purakh aprampar kartaa jee tuDh jayvad avar na ko-ee.

¡Oh señor eterno ! Eres primordial, el más excelente creador, nadie es más grandioso que tú.

ਤੂੰ ਜੁਗੁ ਜੁਗੁ ਏਕੋ ਸਦਾ ਸਦਾ ਤੂੰ ਏਕੋ ਜੀ ਤੂੰ ਨਿਹਚਲੁ ਕਰਤਾ ਸੋਈ ॥

tooN jug jug ayko sadaa sadaa tooN ayko jee tooN nihchal kartaa so-ee.

Eres lo único desde hace épocas, nunca cambias y eres el creador divino.

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

tuDh aapay bhaavai so-ee vartai jee tooN aapay karahi so ho-ee.

En este universo sucede, lo que quieras que suceda. Y hacemos lo que tú quieras que hagamos.

ਤੁਧੁ ਆਪੇ ਸ੍ਰਿਸਟਿ ਸਭ ਉਪਾਈ ਜੀ ਤੁਧੁ ਆਪੇ ਸਿਰਜਿ ਸਭ ਗੋਈ ॥

tuDh aapay sarisat sabh upaa-ee jee tuDh aapay siraj sabh go-ee.

Tú mismo has creado este universo y tú mismo lo destruirás.

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

jan naanak gun gaavai kartay kay jee jo sabhsai kaa jaano-ee. ||5||1||

Nanak dice, yo alabo al creador Dios que ha creado este universo y que conoce el estado más íntimo de todos.

ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੪ ॥

aasaa mehlaa 4.

El cuarto canal divino.

ਤੂੰ ਕਰਤਾ ਸਚਿਆਰੁ ਮੈਡਾ ਸਾਂਈ ॥

tooN kartaa sachiaar maidaa saaN-ee.

Eh Dios ! Eres el creador, el señor verídico y mi maestro.

ਜੋ ਤਉ ਭਾਵੈ ਸੋਈ ਥੀਸੀ ਜੋ ਤੂੰ ਦੇਹਿ ਸੋਈ ਹਉ ਪਾਈ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

jo ta-o bhaavai so-ee theesee jo tooN deh so-ee ha-o paa-ee. ||1|| rahaa-o.

Sólo sucede lo que te place y sólo recibo lo que me das.

ਸਭ ਤੇਰੀ ਤੂੰ ਸਭਨੀ ਧਿਆਇਆ ॥

sabh tayree tooN sabhnee Dhi-aa-i-aa.

Todos te pertenecen y todos te adoran.

ਜਿਸ ਨੇ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਹਿ ਤਿਨਿ ਨਾਮ ਰਤਨੁ ਪਾਇਆ ॥

jis no kirpaa karahi tin naam ratan paa-i-aa.

A quienes bendices con misericordia, reciben la joya(un compañero) de tu nombre.

ਗੁਰਮੁਖਿ ਲਾਧਾ ਮਨਮੁਖਿ ਗਵਾਇਆ ॥

gurmukh laaDhaa manmukh gavaa-i-aa.

Los santos supremos obtienen esta joya, mientras que los soberbios la pierden.

ਤੁਧੁ ਆਪਿ ਵਿਛੋੜਿਆ ਆਪਿ ਮਿਲਾਇਆ ॥੧॥

tuDh aap vichhorhi-aa aap milaa-i-aa. ||1||

Tú mismo te separas y tú mismo te reunes con tus devotos.

ਤੂੰ ਦਰੀਆਉ ਸਭ ਤੁਝ ਹੀ ਮਾਹਿ ॥

tooN daree-aa-o sabh tujh hee maahi.

Oh Dios ! Eres el río y todo lo ilusorio está dentro de tí.

ਤੁਝ ਬਿਨੁ ਦੂਜਾ ਕੋਈ ਨਾਹਿ ॥

tujh bin doojaa ko-ee naahi.

No hay nadie más aparte de tí.

ਜੀਅ ਜੰਤ ਸਭਿ ਤੇਰਾ ਖੇਲੁ ॥

jee-a jant sabh tayraa khayl.

Todos los seres son tus juguetes.

ਵਿਜੋਗਿ ਮਿਲਿ ਵਿਛੁੜਿਆ ਸੰਜੋਗੀ ਮੇਲੁ ॥੨॥

vijog mil vichhurhi-aa sanjogee mayl. ||2||

El que estaba concentrado en tí, se separó de tí por sus acciones y el que estaba separado de tí, se unió contigo de casualidad. Es decir, el que no pudo participar en la asamblea de los santos por tu gracia, se separó de tí y quienes estaban con los santos obtuvieron tu gracia y devoción.

ਜਿਸ ਨੇ ਤੂੰ ਜਾਣਾਇਹਿ ਸੋਈ ਜਨੁ ਜਾਣੈ ॥

jis no too jaanaa-ihī so-ee jan jaanai.

¡Oh Dios! Sólo el hombre que a quien permites que te entienda, te entiende, y repite para siempre tus alabanzas.

ਹਰਿ ਗੁਣ ਸਦ ਹੀ ਆਖਿ ਵਖਾਣੈ ॥

har gun sad hee aakh vakhaanai.

Entonces él repite para siempre tus alabanzas.

ਜਿਨਿ ਹਰਿ ਸੇਵਿਆ ਤਿਨਿ ਸੁਖੁ ਪਾਇਆ ॥

jin har sayvi-aa tin sukh paa-i-aa.

Aquellos que recuerdan a Dios, reciben la felicidad espiritual.

ਸਹਜੇ ਹੀ ਹਰਿ ਨਾਮਿ ਸਮਾਇਆ ॥੩॥

sehjay hee har naam samaa-i-aa. ||3||

Y entonces, puede absorberse en tu nombre fácilmente.

ਤੂੰ ਆਪੇ ਕਰਤਾ ਤੇਰਾ ਕੀਆ ਸਭੁ ਹੋਇ ॥

too aapay kartaa tayraa kee-aa sabh ho-ay.

Tú mismo eres el creador, todo sucede por tu voluntad.

ਤੁਧੁ ਬਿਨੁ ਦੂਜਾ ਅਵਰੁ ਨ ਕੋਇ ॥

tuDh bin doojaa avar na ko-ay.

No hay nadie aparte de tí.

ਤੂੰ ਕਰਿ ਕਰਿ ਵੇਖਹਿ ਜਾਣਹਿ ਸੋਇ ॥

too kar kar vaykheh jaaneh so-ay.

Sólo tú observas tu creación y sabes todo acerca de todos.

ਜਨ ਨਾਨਕ ਗੁਰਮੁਖਿ ਪਰਗਟੁ ਹੋਇ ॥੪॥੨॥

jan naanak gurmukh pargat ho-ay. ||4||2||

Dice Nanak, Este misterio se revela en el interior de los que siguen al gurú.

ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੧ ॥

aasaa mehlaa 1.

Aasa Mehl, El primer canal divino.

ਤਿਤੁ ਸਰਵਰਹੈ ਭਈਲੇ ਨਿਵਾਸਾ ਪਾਣੀ ਪਾਵਕੁ ਤਿਨਹਿ ਕੀਆ ॥

tit saravrarhai bha-eelay nivaasaa paanee paavak tineh kee-aa.

¡Oh mente ! Has obtenido tu recinto en este universo donde existe la avaricia, ilusión y la atracción hacia los bienes mortales.

ਪੰਕਜੁ ਮੋਹ ਪਗੁ ਨਹੀ ਚਾਲੈ ਹਮ ਦੇਖਾ ਤਹ ਡੂਬੀਅਲੇ ॥੧॥

pankaj moh pag nahee chaalai ham daykhaa tah doobee-alay. ||1||

Alguien que se atrapa en este océano de avaricia, no podrá adorar a Dios. Los que no tienen el autocontrol se ahogan en este océano y lo he visto.

ਮਨ ਏਕੁ ਨ ਚੇਤਸਿ ਮੂੜ ਮਨਾ ॥

Man-ayk na chaytas moorh manaa.

¡Oh mente ! Si el hombre no adoras a dios con concentración,

ਹਰਿ ਬਿਸਰਤ ਤੇਰੇ ਗੁਣ ਗਲਿਆ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

har bisrat tayray gun gali-aa. ||1|| rahaa-o.

Tus virtudes se destruirán al olvidarse de Dios y la soga del mensajero de la muerte agarrá tu cuello.

ਨਾ ਹਉ ਜਤੀ ਸਤੀ ਨਹੀ ਪੜਿਆ ਮੂਰਖ ਮੁਗਧਾ ਜਨਮੁ ਭਇਆ ॥

naa ha-o jatee satee nahee parhi-aa moorakh mugDhaa janam bha-i-aa.

¡Oh Mente ! Yo dile a Dios, "no practico la continencia, ni la verdad; tampoco soy un escolar. Soy tonto e ignorante y mi vida es inútil

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

paranvat naanak tin kee sarnaa jin too naahee veesri-aa. ||2||3||

¡Oh Nanak ! me inclino ante aquéllos y busco su refugio los que no te olvidan.

ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੫ ॥

aasaa mehlā 5.

Aasa Mehl, El quinto canal divino.

ਭਈ ਪਰਾਪਤਿ ਮਾਨੁਖ ਦੇਹੁਰੀਆ ॥

bha-ee paraapat maanukh dayhuree-aa.

¡Oh ser vivo ! Has ganado un cuerpo humano en esta vida.

ਗੋਬਿੰਦ ਮਿਲਣ ਕੀ ਇਹ ਤੇਰੀ ਬਰੀਆ ॥

gobind milan kee ih tayree baree-aa.

Ahora es tu oportunidad de quedar con Dios. Es decir, has obtenido la vida para alabarlo.

ਅਵਰਿ ਕਾਜ ਤੇਰੇ ਕਿਤੇ ਨ ਕਾਮ ॥

avar kaaj tayrai kitai na kaam.

Cualquier otra cosa que hagas, no sirve para nada.

ਮਿਲੁ ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਭਜੁ ਕੇਵਲ ਨਾਮ ॥੧॥

mil saaDhsangat bhaj kayval naam. ||1||

Que participes en la asamblea de los santos y recites el nombre de Dios.

ਸਰੰਜਾਮਿ ਲਾਗੁ ਭਵਜਲ ਤਰਨ ਕੈ ॥

sara^Njaam laag bhavjal taran kai.

Haz todo el esfuerzo por cruzar el terrible océano del mundo.

ਜਨਮੁ ਬ੍ਰਿਥਾ ਜਾਤ ਰੰਗਿ ਮਾਇਆ ਕੈ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

janam baritha jaat rang maa-i-aa kai. ||1|| rahaa-o.

Si no, Tu vida será en vano en el amor por Maya.

ਜਪੁ ਤਪੁ ਸੰਜਮੁ ਧਰਮੁ ਨ ਕਮਾਇਆ ॥

jap tap sanjam Dharam na kamaa-i-aa.

¡Oh hombre ! No has practicado la meditación, no has realizado penitencia, no tienes autocontrol, ni has practicado la fé.

ਸੇਵਾ ਸਾਧ ਨ ਜਾਨਿਆ ਹਰਿ ਰਾਇਆ ॥

sayvaa saaDh na jaani-aa har raa-i-aa.

No has servido al santo ni tampoco has recordado a Dios.

ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਹਮ ਨੀਚ ਕਰੰਮਾ ॥

kaho naanak ham neech karammaa.

¡Oh Nanak ! Mis acciones son despreciables.

ਸਰਣਿ ਪਰੇ ਕੀ ਰਾਖਹੁ ਸਰਮਾ ॥੨॥੪॥

saran paray kee raakho sarmaa. ||2||4||

por favor conserva mi honor en tu santuario

ਅਰਦਾਸ

Oración

ੴ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫਤਹਿ ॥

Dios es uno. Toda victoria es del gurú prodigioso (Dios).

ਭਗੌਤੀ ਜੀ ਸਹਾਇ।

Que el venerable sable nos ayude. (El señor que destruye a los malhechores)

ਵਾਰ ਸ੍ਰੀ ਭਗੌਤੀ ਜੀ ਕੀ ਪਾਤਸ਼ਾਹੀ ੧੦॥

El poema del venerable sable recitado por el décimo Guru.

ਪ੍ਰਿਥਮ ਭਗੌਤੀ ਸਿਮਰਿ ਕੈ ਗੁਰ ਨਾਨਕ ਲਈਂ ਧਿਆਇ ॥

Primeramente recuerda al sable (el señor que destruye a los malhechores) y entonces recuerda a Nanak (medita en su aporte espiritual).

ਫਿਰ ਅੰਗਦ ਗੁਰ ਤੇ ਅਮਰਦਾਸੁ ਰਾਮਦਾਸੈ ਹੋਈਂ ਸਹਾਇ ॥

Luego, Recuerda y medita en Guru Angad Dev Ji, Shri Guru Amar Das ji y Guru Ram Das ji, que ellos nos ayuden. (Fíjate en su aporte espiritual)

ਅਰਜਨ ਹਰਗੋਬਿੰਦ ਨੇ ਸਿਮਰੋ ਸ੍ਰੀ ਹਰਿਰਾਇ ॥

Recuerda y medita en Shri Guru Arjan ji, Shri Guru Hari Gobind ji y Shri Guru Har Raye Ji. (Fíjate en su aporte espiritual)

ਸ੍ਰੀ ਹਰਿਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਧਿਆਈਐ ਜਿਸ ਡਿਠੈ ਸਭਿ ਦੁਖ ਜਾਇ ॥

Recuerda y medita en venerables Shri Guru Har Krishan , pues a través de su visión todas las aflicciones se acaban. (Fíjate en su aporte espiritual).

ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਸਿਮਰਿਐ ਘਰ ਨਉ ਨਿਧਿ ਆਵੈ ਧਾਇ ॥

Recuerda al Guru Teg Bahadur ji y entonces las nueve fuentes de su riqueza espiritual (Paciencia, Perdón, No Robar, Purificación, El control de los sentidos, Inteligencia, Sabiduría, Verdad, el control del enojo) vendrán a tu hogar.

ਥਾਂਈ ਹੋਇ ਸਹਾਇ॥

¡Oh Dios! Por favor, ayúdanos y guíanos.

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

Recuerda al venerable Guru Gobind Singh ji, El décimo gurú (fíjate en su aporte espiritual). ¡Oh Dios! Por favor guíanos y ayúdanos.

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

Reflexiona y fíjate en la iluminación de los diez reyes que están en Shri Guru Granth Sahib y deja que tus pensamientos se dirijan hacia las enseñanzas de Shri Guru Granth Sahib y así encuentra el éxtasis. Di , ¡Waheguru! (El Gurú prodigioso).

**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 ! ਬੋਲੇ ਜੀ
ਵਾਹਿਗੁਰੂ!**

Los cinco queridos, Reflexiona en las acciones de los cuatro hijos de Guru Gobind Singh Ji, Entre los cuarenta mártires, había los sijes valientes con determinaciones, los que recordaron el nombre de Dios y se alimentaron entre sí, los que distribuyeron la comida gratuita, los que utilizaron sus espadas para defender la verdad , los que no tomaron en cuenta los deméritos de los demás, Todos los mencionados arriba eran inmaculados y dedicados). ¡Di Waheguru! (el Gurú prodigioso)

**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! ਬੋਲੇ ਜੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ!**

Recuerda y piensa en el servicio incomparable de aquellos hombres y mujeres sijes y valientes , quienes ofrecieron su ser , pero no abandonaron el sijismo, quienes cortaron sus cuerpos en pedazos, los que quitaron la piel de su cabeza, a quienes arrastraron en las ruedas y les cortaron en pedazos, a quienes cortaron con hacha, les quitaron su piel estando vivo, los que se entregaron a su ser para conservar el honor de los Gurdwaras, los que no

abandonaron sijismo, ellos mantuvieron su religión y su cabello largo hasta el último día. ¡Di Waheguru!

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

Fíjate en todos los tronos de sijismo y en todos los Gurdwaras. ¡Di Waheguru!

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

En primer lugar todos los khalsas (los emancipados) anhelan meditar en tu nombre y de esta manera lograrán toda dicha y comodidad.

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

Por donde sea que habite venerable Khalsa, otórgale tu protección y gracia, que la distribución de la comida gratis y el sable nunca sean en vano, conserva el honor de tus devotos, Haz que los sijes sean victoriosos, que el venerable sable siempre nos ayude, que Khalsa siempre sea respetado. ¡Di Waheguru!

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, ਬੋਲੇ ਜੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ!!!

Otórgales a los sijes el regalo de sijismo, el regalo del cabello largo, el regalo de la sabiduría espiritual, el regalo de la fe y el regalo más grande de tu nombre. Que la música, los músicos, la mansión y la bandera siempre permanezcan, que la verdad siempre gane. ¡Di Waheguru!

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

Que la mente de todos los sijes permanezcan humildes y que tengan la sabiduría más elevada. ¡Oh Señor! Eres el conservador de la sabiduría.

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

¡Oh rey verdadero, Waheguru! Eres el honor de los humildes, la fuerza de los débiles, el amparo de los desamparados y rezamos frente a tí. (por favor reemplaza la oración mencionada aquí)

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

Por favor discúlpanos si hemos cometido un error en la lectura de la oración arriba. Por favor cumple los objetivos de todos.

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

Por tu gracia únenos a tales devotos verdaderos a través de los cuales podemos recordar y meditar en el nombre. ¡Oh Dios! A través del Guru verdadero Guru Nanak Dev ji, el nombre de uno puede ser el más elevado y por tu voluntad todos pueden volverse prósperos.

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕਾ ਖ਼ਾਲਸਾ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫਤਹਿ

Khalsa pertenece a Dios, toda victoria pertenece a Dios.

Embárcate en un viaje del alma: nutre tu espíritu

Descubre prácticas para elevar tu viaje espiritual y encontrar un significado más profundo en la vida.

Los tres principios fundamentales del sijismo para el viaje:

Naam Japna: recordar a lo Divino

Kirat Karni: trabajar honestamente

Vand Chhakna: compartir con los demás

Guíanos hacia la liberación espiritual (mukti) y una sociedad justa. Estos principios, consagrados en el Guru Granth Sahib, forman la base de la vida sij.

4. La cuarta sabiduría de Guru Ram Das Ji para la práctica diaria: En el Guru Granth Sahib (páginas 305-306), ofrece profundas perspectivas sobre el viaje espiritual diario de un sij:

1. **Primera tarea del día:** Un verdadero discípulo del Gurú comienza cada día recordando a lo Divino con amor.
2. **Purifica el cuerpo y la mente:** Levántate temprano, báñate y sumérgete en el recuerdo de Dios, sintiendo tu alma bañada por el néctar divino.
3. **Liberación a través del recuerdo:** seguir las enseñanzas del Gurú y recordar el Nombre Divino con devoción elimina el sufrimiento y la agitación interna causada por los apegos mundanos.
4. **Cantar y reflexionar:** cantar continuamente alabanzas Divinas y reflexionar sobre el Nombre Divino en todas las actividades diarias.

5. **Convertirse en un faro de paz:** un seguidor del Gurú que recuerda amorosamente el Nombre Divino con cada respiración se convierte en un alma serena e inspiradora.
6. **Recibir la sabiduría divina:** el Gurú otorga esta sabiduría profunda a quienes se han ganado Su gracia.
7. **Inspirar a otros:** Gurú Nanak se inclina ante el discípulo que no solo recuerda el Nombre Divino sino que también inspira a otros a hacer lo mismo.
8. **Almas raras y preciosas:** los individuos verdaderamente devotos son raros, sin embargo, su recuerdo de lo Divino beneficia espiritualmente a innumerables personas.
9. **Evitar la negatividad:** distanciarse de aquellos que ignoran las enseñanzas del Gurú y permanecen atrapados en el ciclo de la ignorancia espiritual. Cuídese de aquellos que hablan dulcemente en su presencia pero difunden negatividad a sus espaldas.

Filosofía para el viaje

La filosofía del sijismo se caracteriza por la lógica, la amplitud y su aproximación "sin adornos" al mundo espiritual y material. Su teología se caracteriza por la sencillez. En la ética sij no hay conflicto entre el deber del individuo hacia sí mismo y el deber hacia la sociedad (sangat).

El sijismo es la religión más joven del mundo fundada por Gurú Nanak hace unos 500 años. Hace hincapié en la creencia en un Ser Supremo y el Creador (Waheguru) del universo. Ofrece un camino sencillo y directo hacia la felicidad eterna y difunde un mensaje de amor y hermandad universal. El sijismo es estrictamente una fe monoteísta y reconoce a Dios como el único que no está sujeto a los límites del tiempo o el espacio. El sijismo cree que hay un solo Dios, que es el Creador, Sustentador, Destructor y que no toma forma humana. La teoría de la encarnación no tiene cabida en el sijismo. No concede ningún valor a los dioses y diosas y otras deidades.

En el sijismo, la ética y la religión van juntas. Uno debe inculcar cualidades morales y practicar virtudes en la vida diaria para avanzar hacia el desarrollo espiritual. Cualidades como la honestidad, la compasión, la generosidad, la paciencia y la humildad solo se pueden desarrollar con esfuerzo y perseverancia. Las vidas de nuestros Grandes Gurús son una fuente de inspiración en esta dirección. La religión sij enseña que el objetivo de la vida humana es romper el ciclo de nacimiento y muerte y fundirse con Dios. Esto se puede lograr siguiendo las enseñanzas del Gurú, meditando en el Santo Nombre (Naam) y realizando actos de servicio y caridad.

Naam Marg enfatiza la devoción diaria al recuerdo de Dios. Uno tiene que controlar los cinco sentimientos, a saber, Kam (deseo), Krodh (ira), Loabh (codicia), Moh (apego mundano) y Ahankar (orgullo) para alcanzar la salvación. Los rituales y prácticas rutinarias como el ayuno y la peregrinación, los presagios y las austeridades son rechazados en la religión sij. El objetivo de la vida humana es fundirse con Dios y esto se logra siguiendo las enseñanzas del Gurú Granth Sahib. El sijismo enfatiza Bhagti Marg o el camino de la devoción. Sin embargo, reconoce la importancia de Gian Marg (el camino del conocimiento) y Karam Marg (el camino de la acción). Pone el mayor énfasis en la necesidad de ganar la Gracia de Dios para alcanzar la meta espiritual.

El sijismo es una religión moderna, lógica y práctica. Cree que la vida familiar normal (Grahast) no es un obstáculo para la salvación. El celibato o la renuncia al mundo no es necesario para alcanzar la salvación. Es posible vivir desapegado en medio de los males y las tentaciones mundanas. Un devoto debe vivir en el mundo y, sin embargo, mantener la cabeza por encima de la tensión y el tumulto habituales. Debe ser un soldado erudito y un santo para Dios.

El sijismo es una religión cosmopolita y "secular" y, por lo tanto, rechaza todas las distinciones basadas en casta, credo, raza o sexo. Cree que todos los seres humanos son iguales a los ojos de Dios. Los gurús hicieron hincapié en la igualdad de las mujeres y rechazaron el infanticidio femenino y la práctica del Sati (quema de viudas). También propagaron activamente el nuevo matrimonio de las viudas y rechazaron el sistema de purdah (las mujeres que usan velo). Para mantener la mente enfocada en Él, uno debe meditar en el Santo Nombre (Naam) y realizar actos de servicio y caridad. Se considera honorable ganarse la vida mediante un trabajo honesto (Kirat Karna) y no mendigando o por medios deshonestos. Vand Chhakna, compartir con los demás, también es una responsabilidad social. Se espera que el individuo ayude a los necesitados, a través del Daswandh (10% de sus ingresos). Seva, el servicio comunitario, también es una parte integral del sijismo. La cocina comunitaria gratuita (langar) que se encuentra en cada gurdwara y está abierta a personas de todas las religiones es una expresión de este servicio comunitario.

La religión sij aboga por el optimismo y la esperanza. No acepta la ideología del pesimismo. Los gurús creían que esta vida tiene un propósito y una meta. Ofrece una oportunidad para la realización personal y de Dios. Además, el hombre es responsable de sus propias acciones. No puede pretender inmunidad ante los resultados de sus acciones. Por lo tanto, debe estar muy atento a lo que hace.

La Escritura Sikh, Guru Granth Sahib, es el Gurú Eterno. Esta es la única religión que ha otorgado al Libro Sagrado el estatus de preceptor religioso. No hay lugar para un Gurú humano viviente (Dehdhari) en la religión Sikh.

El papel de la mujer

Los principios del sijismo establecen que las mujeres tienen las mismas almas que los hombres y poseen el mismo derecho a cultivar su espiritualidad. Pueden dirigir congregaciones religiosas, participar en el camino Akhand (la recitación continua de las Sagradas Escrituras), realizar Kirtan (canto congregacional de himnos), trabajar como Granthis (sacerdotes). Pueden participar en todas las actividades religiosas, culturales, sociales y seculares. El sijismo fue la primera religión importante del mundo que dio igualdad a hombres y mujeres. Guru Nanak predicó la igualdad basada en el género, y los gurús que lo sucedieron alentaron a las mujeres a participar plenamente en todas las actividades de adoración y práctica sij.

El Gurú Granth Sahib afirma:

“Mujeres y hombres, todos son creados por Dios. Todo esto es obra de Dios. Dice Nanak, toda tu creación es buena y santa” -SGGS p.304

La historia sij ha registrado el papel de las mujeres, representándolas como iguales en servicio, devoción, sacrificio y valentía a los hombres. En la tradición sij se han escrito muchos ejemplos de la dignidad moral, el servicio y el autosacrificio de las mujeres.

Según el sijismo, los hombres y las mujeres son dos caras de la misma moneda. En el sistema de interrelaciones e interdependencia, donde el hombre nace de la mujer y la mujer nace de la semilla del hombre, el hombre no puede sentirse seguro y completo en su vida sin una mujer, y el éxito del hombre está relacionado con el amor y el apoyo de la mujer que comparte su vida con él, y viceversa. Gurú Nanak dijo:

"[es] la mujer la que mantiene la raza en marcha" y que no deberíamos "considerar a la mujer maldita y condenada, [cuando] de la mujer nacen líderes y reyes". SGGS Página 473.

Salvación: Un punto importante que se debe plantear es si una religión considera a las mujeres capaces de alcanzar la salvación, la realización de Dios aquí o el reino espiritual más elevado. El Gurú Granth Sahib afirma:

“El Señor está omnipresente en todos los seres, el Señor impregna todas las formas masculinas y femeninas” (Gurú Granth Sahib, pág. 605).

De la declaración anterior del Gurú Granth Sahib, la luz de Dios se encuentra por igual en ambos sexos. Por lo tanto, tanto los hombres como las mujeres pueden alcanzar la salvación por igual siguiendo las enseñanzas del Gurú. En muchas religiones, se considera que la mujer es un obstáculo para la espiritualidad del hombre, pero no en el sijismo. El gurú rechaza esto. En “Pensamientos actuales sobre el sijismo”, Alice Basarke afirma:

“El primer gurú puso a la mujer al mismo nivel que el hombre... la mujer no era un obstáculo para el hombre, sino una compañera en el servicio a Dios y la búsqueda de la salvación”.

Matrimonio: Gurú Nanak recomendaba grhastha, la vida de un jefe de familia. En lugar del celibato y la renuncia, el marido y la mujer eran compañeros iguales y se les ordenaba la fidelidad a ambos. En los versos sagrados, la felicidad doméstica se presenta como un idealpreciado y el matrimonio proporcionaba una metáfora recurrente para la expresión del amor por lo Divino. Bhai Gurdas, poeta del sijismo temprano e intérprete autorizado de la doctrina sij, rinde un gran homenaje a las mujeres. Él dice:

"La mujer es la favorita en el hogar paterno, amada entrañablemente por su padre y su madre. En el hogar de sus suegros, es el pilar de la familia, la garantía de su buena fortuna... Compartiendo la sabiduría espiritual y la iluminación y dotada de nobles cualidades, la mujer, la otra mitad del hombre, lo escolta hasta la puerta de la liberación." (Varan, V.16)

Igualdad de estatus: Para asegurar la igualdad de estatus entre hombres y mujeres, los Gurús no hicieron distinción entre los sexos en materia de iniciación, instrucción o participación en actividades de sangat (compañerismo sagrado) y pangat (comer juntos). Según Sarup Das Bhalla, Mahima Prakash, Guru Amar Das desaprobó el uso del velo por parte de las mujeres. Asignó a las mujeres la supervisión de algunas comunidades de discípulos y predicó contra la costumbre del sati. La historia sikh registra los nombres de varias mujeres, como Mata Gujri Mai Bhago, Mata Sundari, Rani Sahib Kaur, Rani Sada Kaur y

Maharani Jind Kaur, que desempeñaron papeles importantes en los acontecimientos de su época.

Educación: La educación se considera muy importante en el sijismo. Es la clave del éxito de cualquier persona. Es un proceso de desarrollo personal y es la razón por la que el tercer gurú estableció muchas escuelas. El Gurú Granth Sahib afirma:

“Todo el conocimiento divino y la contemplación se obtienen a través del gurú” (Guru Granth Sahib, p. 831).

La educación para todos es esencial y todos deben trabajar para ser lo mejor que puedan ser. Cincuenta y dos de los misioneros sikh enviados por el tercer gurú eran mujeres. En “El papel y el estatus de las mujeres sikh”, la Dra. Mohinder Kaur Gill escribe: **“El gurú Amar Das estaba convencido de que ninguna enseñanza puede arraigarse hasta que sea aceptada por las mujeres”.**

Restricciones en la vestimenta: Además de exigir a las mujeres que no usen velo, el sijismo hace una declaración simple pero muy importante con respecto al código de vestimenta. Esto se aplica a todos los sijs independientemente del género. El Gurú Granth Sahib dice:

“Evita usar ropa con la que el cuerpo se sienta incómodo y la mente se llene de malos pensamientos”. SGGs, página 16

De esta manera, los sijs se darán cuenta de qué tipo de ropa llena la mente de malos pensamientos y deberían evitarla. Se espera que las mujeres sijs se defiendan con Kirpan (espada) y otros, esto es único para las mujeres porque es la primera vez en la historia en que se espera que las mujeres se defiendan y no se espera que dependan de los hombres para su protección física.

Citas de SGGs: “En la tierra y en el cielo, no veo ningún segundo. Entre todas las mujeres y los hombres, Su Luz está brillando. ” Sggs Página 223. De la mujer nace el hombre; dentro de la mujer, el hombre es concebido; con la mujer se compromete y se casa. La mujer se convierte en su amiga; a través de la mujer, llegan las generaciones futuras. Cuando su mujer

muere, él busca otra mujer; a la mujer está atado. Entonces, ¿por qué llamarla mala? De ella nacen los reyes. De la mujer nace la mujer; sin la mujer, no habría nadie en absoluto. Guru Nanak, SGGS Página 473

En relación con la dote: "Oh, mi Señor, dame tu nombre como mi regalo de bodas y dote". Shri Guru Ram Das ji, Página 78, línea 18 SGGS

En relación con la práctica de Purdah: "Quédate, quédate, oh nuera, no te cubras el rostro con un velo. Al final, esto no te traerá ni la mitad de una concha. La que estaba antes de ti solía velar su rostro; no sigas sus pasos. El único mérito de cubrirse el rostro con un velo es que, durante unos días, la gente dirá: "¡Qué novia tan noble ha llegado!". Su velo será verdadero sólo si salta, baila y canta las gloriosas alabanzas de Dios. -Pág. 484, SGGS

A las mujeres y, de hecho, a todas las almas se les animó encarecidamente a llevar una vida espiritual: "Venid, mis queridas hermanas y compañeras espirituales; abrazadme fuerte. Unámonos y contemos historias de nuestro Todopoderoso Esposo, el Señor". -Gurú Nanak, pág. 17, SGGS.

"Amiga, todo otro desgaste arruina la felicidad, el desgaste que para los miembros es un tormento y llena la mente de malos pensamientos". -SGGS Página 16

Sea visual

El turbante es y ha sido siempre una parte inseparable de un sij. Desde aproximadamente el año 1500 d. C. y la época de Gurú Nanak, el fundador del sijismo, los sijs llevan turbante.

El turbante o "pagri", a menudo abreviado como "pag" o "dastar", son palabras diferentes en varios dialectos para el mismo artículo. Todas estas palabras se refieren a la prenda que usan tanto hombres como mujeres para cubrirse la cabeza. Es un tocado que consiste en una pieza única de tela similar a un pañuelo largo enrollada alrededor de la cabeza o, a veces, un "sombrero" interior o patka. Tradicionalmente, en la India, el turbante solo lo usaban los hombres de alto estatus en la sociedad; a los hombres de bajo estatus o de castas inferiores no se les permitía usar turbante.

Aunque el Gurú Gobind Singh ordenó que no cortarse el pelo fuera uno de los cinco artículos de fe, desde el comienzo del sijismo en 1469 se ha asociado estrechamente con él. El sijismo es la única religión del mundo en la que es obligatorio llevar turbante para todos los varones adultos. La gran mayoría de las personas que llevan turbante en los países occidentales son sijs. El pagdi sij también se llama dastaar. "Dastar" es una palabra persa que significa "mano de Dios", lo que implica su bendición.

Los sijs son famosos por sus numerosos y distintivos turbantes. Tradicionalmente, el turbante representa respetabilidad y durante mucho tiempo ha sido un artículo reservado exclusivamente a la nobleza. Durante la dominación mogol de la India, solo los musulmanes podían llevar turbante. Todos los no musulmanes tenían estrictamente prohibido llevarlo.

Gurú Gobind Singh, desafiando esta infracción de los mogoles, pidió a todos sus sikhs que llevaran turbante. Este debía ser usado en reconocimiento de los altos estándares morales que había trazado para sus seguidores de la Khalsa. Quería que su Khalsa fuera distinta y estuviera decidida a "destacar del resto del mundo". Quería que siguieran el camino único que habían establecido los gurús sikhs. Así, un sikh con turbante siempre se ha destacado entre la multitud, como

pretendía el Gurú; porque quería que sus "soldados santos" no sólo fueran fácilmente reconocibles, sino también fáciles de encontrar.

Cuando un hombre o una mujer sikh se pone un turbante, el turbante deja de ser simplemente una banda de tela; porque se convierte en uno y lo mismo con la cabeza del sikh. El turbante, así como los otros cuatro artículos de fe que llevan los sikhs, tiene un inmenso significado espiritual y temporal. Si bien el simbolismo asociado con el uso del turbante es múltiple (soberanía, dedicación, respeto propio, coraje y piedad), la principal razón por la que los sikhs usan turbante es para mostrar su amor, obediencia y respeto por el fundador de la Khalsa Guru Gobind Singh.

Las palabras resaltadas anteriormente deben reemplazarse por otra cosa. Podrían ser "razones para".

"El turbante es el regalo de nuestro Gurú para nosotros. Es la forma en que nos coronamos como los Singhs y Kauras que se sientan en el trono del compromiso con nuestra propia conciencia superior. Para hombres y mujeres por igual, esta identidad proyectiva transmite realeza, gracia y singularidad. Es una señal para los demás de que vivimos a imagen del Infinito y estamos dedicados a servir a todos. El turbante no representa nada más que un compromiso total. Cuando eliges destacar atándote el turbante, te paras sin miedo como una sola persona que se destaca entre seis mil millones de personas. Es un acto sumamente sobresaliente".

La humildad, la esencia clave de tu camino

La humildad es un aspecto importante del sijismo. Según este, los sijs deben inclinarse humildemente ante Dios. Humildad o Nimrata, en punjabi, son palabras estrechamente relacionadas. Nimrata es una virtud que se promueve vigorosamente en el Gurbani. La traducción de esta palabra punjabi es "humildad", "benevolencia" o "humildad". Alguien cuya mente no se distrae con el pensamiento de que él o ella es mejor o más importante que alguien.

Área problemática: la oración anterior no es correcta

Esta es una cualidad importante que todos los seres humanos deben cultivar y es una parte esencial de la mentalidad de un sij y esta cualidad debe acompañar al sij en todo momento. Las otras cuatro cualidades en el arsenal sij son: Verdad (Sat), Contentamiento (Santokh), Compasión (Daya) y Amor (Pyaar).

Estas cinco cualidades son esenciales para un sij y es su deber meditar y recitar el Gurbani para inculcar estas virtudes y hacerlas parte de su personalidad.

Lo que nos dice el Gurbani:

"El fruto de la humildad es la paz intuitiva y el placer. Con la humildad continúan meditando en Dios, el Tesoro de la excelencia. El ser consciente de Dios está inmerso en la humildad. Aquel cuyo corazón está bendecido misericordiosamente con humildad permanente. El sijismo trata la humildad como un cuenco para mendigar ante el dios".

Gurú Nanak, primer gurú del sijismo:

"Escuchando y creyendo con amor y humildad en tu mente, límpiase con el Nombre, en el santuario sagrado que está en lo profundo de tu ser". - SGGS Página 4.

"Haz del contentamiento tus pendientes, de la humildad tu cuenco para mendigar y de la meditación las cenizas que aplicas a tu cuerpo". - SGGS Página 6.

"En el reino de la humildad, la Palabra es Belleza. Allí se forman formas de incomparable belleza". Página 8 de SGGS.

"La modestia, la humildad y la comprensión intuitiva son mis suegros" -SGGS Página 152.

Un viaje hacia la espiritualidad

Guru Granth Sahib es un gurú eterno, una composición poética de gurús sikh, santos hindúes y musulmanes. La compilación es un regalo de Dios a través de ellos a toda la humanidad. La visión del Gurú Granth Sahib es la de una sociedad basada en la justicia Divina sin opresión de ningún tipo.

Si bien Granth reconoce y respeta las escrituras del hinduismo y el Islam, no implica una reconciliación moral con ninguna de estas religiones. En Guru Granth Sahib, las mujeres son muy respetadas con los mismos roles que los hombres. Las mujeres tienen las mismas almas que los hombres y, por lo tanto, poseen el mismo derecho a cultivar su espiritualidad con las mismas posibilidades de lograr la liberación. Las mujeres pueden participar en todas las actividades religiosas, culturales, sociales y seculares, incluidas las principales congregaciones religiosas. El sijismo aboga por la igualdad, la justicia social, el servicio a la humanidad y la tolerancia hacia otras religiones. El mensaje esencial del sijismo es la devoción espiritual y la reverencia a Dios en todo momento mientras se practican los ideales de compasión, honestidad, humildad y generosidad en la vida cotidiana. Los tres principios fundamentales de la religión sij son meditar y recordar a Dios, trabajar para vivir una vida honesta y compartir con los demás.

Felicitaciones por hacer un esfuerzo para emprender este Viaje Espiritual para el alma. La traducción nunca puede estar cerca del original, especialmente cuando el Gurú Granth Sahib completo está en poesía y el uso de metáforas hace que la tarea sea extremadamente difícil. En el mensaje Divino, las historias mitológicas hindúes y musulmanas se utilizan a menudo Pralahad, Harnakash, laxmi, Brahma, etc. Por favor, no las lea literalmente, pero comprenda su mensaje subyacente. El enfoque está en el hecho de que Dios es uno y tener unión con Él es la meta de la vida humana.

Este trabajo ha sido realizado durante años por varios voluntarios, para llevarles el mensaje Divino en su idioma. Si tiene alguna pregunta, no dude en enviar un correo electrónico a walnut@gmail.com y nos encantaría acompañarlo en este viaje.