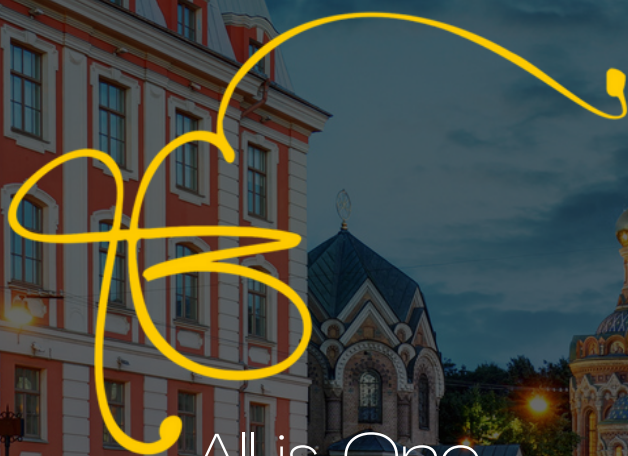


A Guide to  
Spiritual Awakening



All is One

JUP, SODHAR, SOHILA

РУССКИЙ

# Table of Contents

## *ВВЕДЕНИЕ*

<i>JUP</i> .....	1 - 89
<i>SODHAR</i> .....	90 - 128
<i>SOHILA</i> .....	129 - 145





Гурбани (Учение Гуру) - это океан Божественной Мудрости. Он предназначен не для ритуального чтения, а для изучения и применения; для того, чтобы принести позитивные изменения в самом себе. Весь Гурбани написан в стихах, поэтому он становится сложным при буквальных переводах. Для понимания смысла Гурбани в этой книге специально избегают буквального перевода.

Наша цель - передать читателям послание каждой строки. Помните, никто в прошлом, настоящем или будущем не может утверждать, что его/ее интерпретации Гурбани являются окончательными и "единственно верными". И это тоже наше скромное усилие. Все, что мы поняли на данный момент, мы передаем вам. Давайте изучать учение Гуру и внедрять его в нашей жизни. Желаем всем добра.

**Bhai Inderjit Singh Goraya**



Этот текст обычно называется "Мул-Мантра". Мантра в Сикхизме никогда не является набором слов, которые, когда они повторяются определенное количество раз, приносят какие-то внешние чудеса. В Сикхизме Мантар - это учение/мудрость Гуру. Весь Гурбани - это Мантар, внутреннее осмысление и внедрение его в жизнь приводит к единству с Божественным внутри.

Таким образом, Мул-Мантра состоит из основных положений Гурмата или основных принципов мудрости Гуру. Гуруджи предоставляет нам драгоценные принципы, касающиеся Божественных Добродетелей в Мул-Мантре, которые служат следующим целям:

1. Постичь Бога с помощью Божественных Добродетелей.
2. Слиться с Богом, который живет в нас, осваивая эти Божественные Добродетели,
3. Использовать Мул-Мантру как основной принцип для понимания истинного послания Гурбани.

Вот почему Мул-Мантра встречается 568 раз в Гуру Грантх Сахибе, и мы должны иметь это в виду, когда читаем и изучаем Гурбани.

Примечание: Мул-Мантра не является частью Джап Бани или любой другой Бани. Это независимое произведение, и, как указано выше, Мул-Мантра служит ссылкой для понимания каждого шабда (стиха) Гурбани, и поэтому она появляется снова и снова в Гуру Грантх Сахибе.



# ੴ ਸਤਿ ਨਾਮੁ ਕਰਤਾ ਪੁਰਖੁ ਨਿਰਭਉ ਨਿਰਵੈਰੁ ਅਕਾਲ ਮੂਰਤਿ ਅਜੂਨੀ ਸੈਭੰ ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥

ik oNkaar sti naamu krtaa purkhu nirbhAu nirvairu Akaal  
moorti Ajoonee saibhN gur pRsaadi.

Бог Един, и он равномерно присутствует во всем. Один во всем, и все в Одном. Он присутствует не только в каком-то особенном теле, месте или времени. Один Бог присутствует во всем, во всех местах и во все времена.

Его первоначальная добродетель - Его Вечное Существование. Он вечен. Он - жизнь во всем. Жизнь внутри нас - это добродетель Его существования.

Он - Творец. И Он обитает в Своем собственном творении. Творческая сила во всех живых существах - это Его добродетель.

Он не боится и не внушает страха.

Он свободен от вражды. Он не ненавидит и не стоит на стороне одних против других.

Он вне времени. В отличие от физического мира, Он никогда не меняется и не завершается со временем.

Он никогда не рождается. Бог никогда не воплощается.

У Него никогда не было родителей. Он не является личностью.

Его не создал кто-то другой. Он никогда не нуждается в поддержке от кого-то другого. Он сам по себе.

Только через мудрость Гуру, внутренне осознавая эти божественные добродетели, мы можем узнать и стать одним целым с Богом.



॥ ਜਪੁ ॥

jpu

Название этой композиции/бани - 'Джапджи'.  
Здесь 'Джапжди' означает процесс размышления  
над учениями Гуру, содержащимися в бани  
'Джапджи', и их воплощение в жизни.

ਆਦਿ ਸਚੁ ਜੁਗਾਦਿ ਸਚੁ ॥ ਹੈ ਭੀ ਸਚੁ ਨਾਨਕ ਹੋਸੀ ਭੀ  
ਸਚੁ ॥੧॥

Aaadi schu jugaadi schu. hai bhee schu naank  
hosee bhee schu. |1|

Это первая шлока из бани 'Джапджи'. 'Джапжди'  
состоит из двух шлок - один в начале и один в конце. В  
ней также содержится 38 паури/станз. Первая шлока  
означает: "Бог всегда с нами с момента нашего начала.

Он с нами сейчас и всегда будет присутствовать в  
течение всего нашего существования."



ਸੋਚੈ ਸੋਚਿ ਨ ਹੋਵਈ ਜੇ ਸੋਚੀ ਲਖ ਵਾਰ ॥  
ਚੁਪੈ ਚੁਪ ਨ ਹੋਵਈ ਜੇ ਲਾਇ ਰਹਾ ਲਿਵ ਤਾਰ ॥  
ਭੁਖਿਆ ਭੁਖ ਨ ਉਤਰੀ ਜੇ ਬੰਨਾ ਪੁਰੀਆ ਭਾਰ ॥  
ਸਹਸ ਸਿਆਣਪਾ ਲਖ ਹੋਹਿ ਤ ਇਕ ਨ ਚਲੈ ਨਾਲਿ ॥  
ਕਿਵ ਸਚਿਆਰਾ ਹੋਈਐ ਕਿਵ ਕੂੜੈ ਤੁਟੈ ਪਾਲਿ ॥  
ਹੁਕਮਿ ਰਜਾਈ ਚਲਣਾ ਨਾਨਕ ਲਿਖਿਆ ਨਾਲਿ ॥੧॥

sochai sochi n hovEee jay sochee lkh vaar.  
chupai chup n hovEee jay laaEi rhaa liv taar.  
bhukhiAaa bhukh n Autree jay bNnaa pureeAaa bhaar.  
shs siAaanpaa lkh hohi t Eik n chlai naali.  
kiv schiAaaraa hoEeeAai kiv koorhai tutai paali.  
hukmi rjaaEee chlnaa naank likhiAaa naali. [1]

Мы можем омывать свое тело сто тысяч раз в  
священных местах, но не сможем очиститься, так  
как внешнее купание не очищает нечистоту ума.  
Мы можем долго сидеть в молчаливой медитации,  
но это внешнее действие не поможет исчезнуть  
внутреннему хаосу.

Мы можем накапливать горы внешних  
материальных богатств, но наш ум никогда не  
будет удовлетворен этими внешними  
достижениями.

Продолжать >>



Вся наша внешняя хитрость и притворство не срабатывают на пути к настоящей внутренней чистоте.

Так как же нам стать чистыми и просветленными изнутри? Как избавиться от внутренней злобы?

Когда мы живем согласно Внутренней Божественной Правде, только тогда мы становимся чистыми изнутри.





ਹੁਕਮੀ ਹੋਵਨਿ ਆਕਾਰ ਹੁਕਮੁ ਨ ਕਹਿਆ ਜਾਈ ॥  
ਹੁਕਮੀ ਹੋਵਨਿ ਜੀਅ ਹੁਕਮਿ ਮਿਲੈ ਵਡਿਆਈ ॥  
ਹੁਕਮੀ ਉਤਮੁ ਨੀਚੁ ਹੁਕਮਿ ਲਿਖਿ ਦੁਖ ਸੁਖ ਪਾਈਅਹਿ ॥  
ਇਕਨਾ ਹੁਕਮੀ ਬਖਸੀਸ ਇਕਿ ਹੁਕਮੀ ਸਦਾ ਭਵਾਈਅਹਿ ॥  
ਹੁਕਮੈ ਅੰਦਰਿ ਸਭੁ ਕੋ ਬਾਹਰਿ ਹੁਕਮ ਨ ਕੋਇ ॥  
ਨਾਨਕ ਹੁਕਮੈ ਜੇ ਬੁਝੈ ਤ ਹਉਮੈ ਕਹੈ ਨ ਕੋਇ ॥੨॥

hukmee hovni Aaakaar hukmu n khiAaa jaaEee.

hukmee hovni jeeA hukmi milai vdiAaaEee.

hukmee Autmu neechu hukmi likhi dukh sukh paaEeeAhi.

Eiknaa hukmee bkhsees Eiki hukmee sdaa bhvaaEeeAhi.

hukmai ANdri sbhu ko baahri hukm n koEi.

naank hukmai jay bujhai t hAumai khai n koEi. |2|

Когда мы следуем Внутренней Божественной  
Правде, мы создаем совершенно новое "я". Мощь и  
красоту этой Внутренней Божественной Правды  
невозможно выразить словами.

Когда мы следуем этому Внутреннему  
Божественному, мы обретаем совершенно новую  
жизнь внутри себя. Мы приобретаем  
величественные божественные добродетели,  
следуя этому Внутреннему Божественному голосу.

Те, кто живет согласно Внутреннему  
Божественному, поднимаются к внутреннему  
счастью. Когда мы не слушаем его, мы  
погружаемся во внутреннее страдание.



Продолжать >>

Те, кто живут в покорности Внутреннему Божественному, всегда благословлены изнутри. Когда мы не следуем этому голосу Бога внутри, наш ум продолжает бесцельно блуждать. Все наши внутренние достижения приходят от следования внутреннему голосу Бога. Ничего хорошего не приходит от его непослушания.

Если мы начнем следовать Внутреннему Божественному, наш ум перестанет поддаваться злобному эго.



ਗਾਵੈ ਕੋ ਤਾਣੁ ਹੋਵੈ ਕਿਸੈ ਤਾਣੁ ॥  
 ਗਾਵੈ ਕੋ ਦਾਤਿ ਜਾਣੈ ਨੀਸਾਣੁ ॥  
 ਗਾਵੈ ਕੋ ਗੁਣ ਵਡਿਆਈਆ ਚਾਰ ॥  
 ਗਾਵੈ ਕੋ ਵਿਦਿਆ ਵਿਖਮੁ ਵੀਚਾਰੁ ॥  
 ਗਾਵੈ ਕੋ ਸਾਜਿ ਕਰੇ ਤਨੁ ਖੇਹ ॥  
 ਗਾਵੈ ਕੋ ਜੀਅ ਲੈ ਫਿਰਿ ਦੇਹ ॥  
 ਗਾਵੈ ਕੋ ਜਾਪੈ ਦਿਸੈ ਦੂਰਿ ॥  
 ਗਾਵੈ ਕੋ ਵੇਖੈ ਹਾਦਰਾ ਹਦੂਰਿ ॥  
 ਕਥਨਾ ਕਥੀ ਨ ਆਵੈ ਤੋਟਿ ॥  
 ਕਥਿ ਕਥਿ ਕਥੀ ਕੋਟੀ ਕੋਟਿ ਕੋਟਿ ॥  
 ਦੇਦਾ ਦੇ ਲੈਦੇ ਥਕਿ ਪਾਹਿ ॥  
 ਜੁਗਾ ਜੁਗੰਤਰਿ ਖਾਹੀ ਖਾਹਿ ॥  
 ਹੁਕਮੀ ਹੁਕਮੁ ਚਲਾਏ ਰਾਹੁ ॥  
 ਨਾਨਕ ਵਿਗਸੈ ਵੇਪਰਵਾਹੁ ॥੩॥

gaavai ko taanu hovai kisai taanu.  
 gaavai ko daati jaanai neesaanu.  
 gaavai ko gun vdiAaaEeeAaa char.  
 gaavai ko vidiAaa vikhmu veechaaru.  
 gaavai ko saaji kray tnu khayh.  
 gaavai ko jeeA lai firi dayh.  
 gaavai ko jaapai disai doori.  
 gaavai ko vaykhai haadraa hdoori.  
 kthnaa kthee n Aavai toti.  
 kthi kthi kthee kotee koti koti.  
 daydaa day laiday thki paahi.  
 jugaa jugNtri khaahee khaahi.  
 hukmee hukmu chlaaEay raahu.  
 naank vigsai vayprvaahu. [3]



Те, кто следуют Внутреннему Голосу Бога, получают внутреннюю божественную силу, и их жизнь отражает эту божественную силу.

Когда следуют Внутреннему Божественному, жизнь отражает Божественные Добродетели как знаки на пути к Внутренней Чистоте.

Тогда они проявляют Божественные Добродетели и славное преображение характера.

Они впитывают в себя осознание Внутреннего Божественного, которое считается непостижимым для других.

Те, кто живет в Божественном Голосе, творят красивый чистый ум и вытрясают злобу изнутри.

Подчиняясь внутреннему Господу, они получают понимание о Внутренней Чистоте, а затем передают эту мудрость своему уму.

Они находят Бога внутри, которого раньше считали далеким.

Тот, кто живет в Божественном Голосе, наблюдает Бога очень близко.

Продолжать >>



Следуя и проявляя внутренний голос Господа, они  
избавляются от недостатков.

Поскольку они продолжают внутреннее  
осмысление и живут в мудрости, божественные  
добродетели в них умножаются.

Внутренний Бог постоянно дарит нам мудрость для  
чистой души, и ум, который следует этой  
мудрости, в конечном итоге прекращает блуждать.

Такой ум продолжает внутренне осмысливать  
Божественную Мудрость, чтобы преобразиться от  
внутренних нечистот к настоящей чистоте.

Когда мы заставляем наш ум следовать пути,  
показанному Внутренним Божественным,  
Наш ум живет в блаженстве, оставляя позади все  
страхи, беспокойства и тревоги.



ਸਾਚਾ ਸਾਹਿਬੁ ਸਾਚੁ ਨਾਇ ਭਾਖਿਆ ਭਾਉ ਅਪਾਰੁ ॥  
 ਆਖਹਿ ਮੰਗਹਿ ਦੇਹਿ ਦੇਹਿ ਦਾਤਿ ਕਰੇ ਦਾਤਾਰੁ ॥  
 ਫੇਰਿ ਕਿ ਅਗੈ ਰਖੀਐ ਜਿਤੁ ਦਿਸੈ ਦਰਬਾਰੁ ॥  
 ਮੁਹੌ ਕਿ ਬੋਲਣੁ ਬੋਲੀਐ ਜਿਤੁ ਸੁਣਿ ਧਰੇ ਪਿਆਰੁ ॥  
 ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲਾ ਸਚੁ ਨਾਉ ਵਡਿਆਈ ਵੀਚਾਰੁ ॥  
 ਕਰਮੀ ਆਵੈ ਕਪੜਾ ਨਦਰੀ ਮੋਖੁ ਦੁਆਰੁ ॥  
 ਨਾਨਕ ਏਵੈ ਜਾਣੀਐ ਸਭੁ ਆਪੇ ਸਚਿਆਰੁ ॥੪॥

saachaa saahibu saachu naaEi bhaakhiAaa bhaaAu Apaaru.  
 Aaakhhii mNghi dayhi dayhi daati kray daataaru.  
 fayri ki Agai rkheeAai jitu disai drbaaru.  
 muhou ki bolnu boleeAai jitu suni Dhray piAaaru.  
 AMmRit vaylaa schu naaAu vdiAaaEee veechaaru.  
 krmee Aavvai kprhaa ndree mokhu duAaaru.  
 naank Eayvai jaaneeAai sbhu Aaapay schiAaaru. [4]

Милосердный Господь со Своей вечной мудростью  
 продолжает направлять нас с любовью.  
 Когда мы просим о помощи или разрешении  
 проблемы, Внутренний Господь предоставляет нам  
 понимание и решения.

Продолжать >>



Мы должны отвратить ум от пороков и привести к  
Внутреннему Божественному, чтобы всегда  
обращаться к месту Господа внутри себя.

Наш ум должен вести такой диалог с Внутренним  
Господом, который позволит нам развивать любовь  
к Господу внутри.

Мы должны сделать свою жизнь безпорочной,  
осваивая великие Божественные Добродетели.  
Добродетели, благодаря которым мы заслуживаем  
истинное уважение и избавляемся от внутренней  
злости.

Таким образом, все внутри нас становится  
истинным и чистым, подобно Господу.



ਥਾਪਿਆ ਨ ਜਾਇ ਕੀਤਾ ਨ ਹੋਇ ॥  
 ਆਪੇ ਆਪਿ ਨਿਰੰਜਨੁ ਸੋਇ ॥  
 ਜਿਨਿ ਸੇਵਿਆ ਤਿਨਿ ਪਾਇਆ ਮਾਨੁ ॥  
 ਨਾਨਕ ਗਾਵੀਐ ਗੁਣੀ ਨਿਧਾਨੁ ॥  
 ਗਾਵੀਐ ਸੁਣੀਐ ਮਨਿ ਰਖੀਐ ਭਾਉ ॥  
 ਦੁਖੁ ਪਰਹਰਿ ਸੁਖੁ ਘਰਿ ਲੈ ਜਾਇ ॥  
 ਗੁਰਮੁਖਿ ਨਾਦੰ ਗੁਰਮੁਖਿ ਵੇਦੰ ਗੁਰਮੁਖਿ ਰਹਿਆ ਸਮਾਈ ॥  
 ਗੁਰੁ ਈਸਰੁ ਗੁਰੁ ਗੋਰਖੁ ਬਰਮਾ ਗੁਰੁ ਪਾਰਬਤੀ ਮਾਈ ॥  
 ਜੇ ਹਉ ਜਾਣਾ ਆਖਾ ਨਾਹੀ ਕਹਣਾ ਕਥਨੁ ਨ ਜਾਈ ॥  
 ਗੁਰਾ ਇਕ ਦੇਹਿ ਬੁਝਾਈ ॥  
 ਸਭਨਾ ਜੀਆ ਕਾ ਇਕੁ ਦਾਤਾ ਸੋ ਮੈ ਵਿਸਰਿ ਨ ਜਾਈ ॥੫॥

thaapiAaa n jaaEi keetaa n hoEi.  
 Aapay Aaapi nirNjnu soEi.  
 jini sayviAaa tini paaEiAaa maanu.  
 naank gaaveeAai gunee niDhaanu.  
 gaaveeAai suneeAai mni rkheeAai bhaaAu.  
 dukhu prhri sukhu ghri lai jaaEi.  
 gurmukhi naadN gurmukhi vaydN gurmukhi rhiAaa  
 smaaEee.  
 guru Eeesru guru gorkhu brmaa guru paarbtee maaEee.  
 jay hAu jaanaa Aaakhaa naahee khnaa kthnu n jaaEee.  
 guraa Eik dayhi bujhaaEee.  
 sbhnaa jeeAaa kaa Eiku daataa so mai visri n jaaEee. [5]





Никто извне не может сделать нас истинными или чистыми. Это происходит только тогда, когда мы подчиняемся Внутреннему Божественному и освобождаем себя от внутренней злобы.

Те, кто следуют Внутреннему Божественному, благословлены славой истинности.

Это тот способ, каким наша жизнь должна исполнять Послание Бога, чтобы получить сокровище Божественных Добродетелей.

По мере того как мы практикуем и живем этими добродетелями, наш ум развивает к ним любовь.

Мы избавляемся от страданий, причиняемых пороками, и вместе с добродетелями, такими как удовлетворение и терпимость, приходит радость и мир. Этот Божественный Учитель внутри нас направляет нас, и практикуя и осознавая его, мы сливаемся с ним.

Эта внутренняя мудрость питает нас, защищает нас от пороков, создает в нас красоту и чистоту, и помогает нам преодолевать пороки.

Если вы думаете, что можете победить пороки своим мирским умом, то помните, что эгоистичный интеллект никуда нас не приведет.

Поэтому мы должны просить об этом понимании у Гуру внутри, чтобы мы всегда подчинялись Господу, который в своем Божественном Послании направляет все внутри и вокруг нас.



ਤੀਰਥਿ ਨਾਵਾ ਜੇ ਤਿਸੁ ਭਾਵਾ ਵਿਣੁ ਭਾਣੇ ਕਿ ਨਾਇ ਕਰੀ ॥  
ਜੇਤੀ ਸਿਰਠਿ ਉਪਾਈ ਵੇਖਾ ਵਿਣੁ ਕਰਮਾ ਕਿ ਮਿਲੈ ਲਈ ॥  
ਮਤਿ ਵਿਚਿ ਰਤਨ ਜਵਾਹਰ ਮਾਣਿਕ ਜੇ ਇਕ ਗੁਰ ਕੀ ਸਿਖ ਸੁਣੀ ॥  
ਗੁਰਾ ਇਕ ਦੇਹਿ ਬੁਝਾਈ ॥  
ਸਭਨਾ ਜੀਆ ਕਾ ਇਕੁ ਦਾਤਾ ਸੋ ਮੈ ਵਿਸਰਿ ਨ ਜਾਈ ॥੬॥

teerthi naavaa jay tisu bhaavaa vinu bhaanay ki naaEi kree.  
jaytee sirthi AupaaEee vaykhaa vinu krmaa ki milai lEee.  
mti vichi rtn jvaahr maanik jay Eik gur kee sikh sunee.  
guraa Eik dayhi bujhaaEee.  
sbhnaa jeeAaa kaa Eiku daataa so mai visri n jaaEee. [6]

Если мы становимся тем, кем нас хочет видеть  
Внутренний Господь, то это настоящее  
паломничество. В противном случае, что мы  
получим, окунувшись в воды внешних священных  
мест и паломничеств?

Мир, полный красоты и чистоты, который мы ищем  
внутри себя, не может быть создан без принятия и  
исполнения Божественного Слова.

Только слушая Внутреннего Гуру, мы можем  
наполнить наш интеллект сокровищами  
Божественной Мудрости.

Поэтому мы должны просить об этом понимании у  
Гуру внутри, чтобы мы всегда подчинялись  
Господу, который в своем Божественном Послании  
направляет все внутри и вокруг меня.



ਜੇ ਜੁਗ ਚਾਰੇ ਆਰਜਾ ਹੋਰ ਦਸੂਣੀ ਹੋਇ ॥  
 ਨਵਾ ਖੰਡਾ ਵਿਚਿ ਜਾਣੀਐ ਨਾਲਿ ਚਲੈ ਸਭੁ ਕੋਇ ॥  
 ਚੰਗਾ ਨਾਉ ਰਖਾਇ ਕੈ ਜਸੁ ਕੀਰਤਿ ਜਗਿ ਲੇਇ ॥  
 ਜੇ ਤਿਸੁ ਨਦਰਿ ਨ ਆਵਈ ਤ ਵਾਤ ਨ ਪੁਛੈ ਕੇ ॥  
 ਕੀਟਾ ਅੰਦਰਿ ਕੀਟੁ ਕਰਿ ਦੋਸੀ ਦੋਸੁ ਧਰੇ ॥  
 ਨਾਨਕ ਨਿਰਗੁਣਿ ਗੁਣੁ ਕਰੇ ਗੁਣਵੰਤਿਆ ਗੁਣੁ ਦੇ ॥  
 ਤੇਹਾ ਕੋਇ ਨ ਸੁਝਈ ਜਿ ਤਿਸੁ ਗੁਣੁ ਕੋਇ ਕਰੇ ॥੭॥

jay jug chaaray Aarjaa hor dsoonee hoEi.  
 nvaa khNdaa vichi jaaneeAai naali chlai sbhu koEi.  
 chNgaa naaAu rkhaaEi kai jsu keerti jgi layEi.  
 jay tisu ndri n AaavEee t vaat n puchhai kay.  
 keetaa ANdri keetu kri dosee dosu Dhray.  
 naank nirguni gunu kray gunvNtiAaa gunu day.  
 tayhaa koEi n sujhEee ji tisu gunu koEi kray. [7]

Если мы улучшаем все этапы нашего процесса  
 мышления с помощью мудрости Гуру, наша  
 внутренняя красота умножается многократно.  
 Если каждая часть нашего сознания осваивает  
 Божественную Мудрость, то все они будут  
 сопровождать нас на пути к внутренней истинности  
 и чистоте.

Продолжать >>



Если мы помещаем эту прекрасную добродетель жизни в Божественном Послании в наши сердца, то мы получаем настоящее признание в нашем внутреннем мире.

Но если наше внимание не направлено на этот внутренний рост, то мы не сможем спросить у Внутреннего Гуру, как стать истинными и чистыми.

И вина за постоянное падение нашего ума будет лежать только на нас.

Поэтому мы должны прислушиваться к Внутреннему Божественному, чтобы побудить наш злой ум впитывать добродетели и продолжать совершенствоваться, практикуя добродетели. Никто извне не может заставить наш злой ум идти по этому пути. Это наше внутреннее путешествие.



ਸੁਣਿਐ ਸਿਧ ਪੀਰ ਸੁਰਿ ਨਾਥ ॥  
ਸੁਣਿਐ ਧਰਤਿ ਧਵਲ ਆਕਾਸ ॥  
ਸੁਣਿਐ ਦੀਪ ਲੋਅ ਪਾਤਾਲ ॥  
ਸੁਣਿਐ ਪੋਹਿ ਨ ਸਕੈ ਕਾਲੁ ॥  
ਨਾਨਕ ਭਗਤਾ ਸਦਾ ਵਿਗਾਸੁ ॥  
ਸੁਣਿਐ ਦੂਖ ਪਾਪ ਕਾ ਨਾਸੁ ॥੮॥

suniaai siDh peer suri naath.

suniaai Dhrti Dhvl Aaakaas.

suniaai deep loA paataal.

suniaai pohi n skai kaalu.

naank bhgtaa sdaa vigaasu.

suniaai dookh paap kaa naasu. |8|

Слушая и подчиняясь внутреннему голосу Господа,  
мы достигаем совершенства, более высокого  
сознания, божественных добродетелей и силы  
быть своим собственным хозяином.

Слушание внутреннего божественного голоса  
дарует мудрость, чтобы поддержать ум в подъеме  
к высоким и обширным мыслям (подобно  
бескрайнему небу).

Продолжать >>



Слушание внутреннего божественного голоса приносит свет мудрости уму, погруженному в невежество и пороки.

Слушание внутреннего божественного голоса не позволяет уму погибнуть (упасть до точки безвозвратности) в пороках.

Тот, кто слушает и подчиняется внутреннему божественному, живет вечным блаженством внутри.

Слушая внутренний божественный голос, ум избавляется от всех злых мыслей и страданий, рожденных из этих злых мыслей.



ਸੁਣਿਐ ਈਸਰੁ ਬਰਮਾ ਇੰਦੁ ॥  
ਸੁਣਿਐ ਮੁਖਿ ਸਾਲਾਹਣ ਮੰਦੁ ॥  
ਸੁਣਿਐ ਜੋਗ ਜੁਗਤਿ ਤਨਿ ਭੇਦ ॥  
ਸੁਣਿਐ ਸਾਸਤ ਸਿਮ੍ਰਿਤਿ ਵੇਦ ॥  
ਨਾਨਕ ਭਗਤਾ ਸਦਾ ਵਿਗਾਸੁ ॥  
ਸੁਣਿਐ ਦੂਖ ਪਾਪ ਕਾ ਨਾਸੁ ॥੯॥

suniAai Eeesru brmaa EiNdu.  
suniAai mukhi saalaahn mNdu.  
suniAai jog jugti tni bhayd.  
suniAai saast simRiti vayd.  
naank bhgtaa sdaa vigaasu.  
suniAai dookh paap kaa naasu. [9]

Слушая внутреннее божественное, мы получаем  
силу создать новое, чистое "я", питать его  
добродетелью и управлять собой.

Слушая нашего внутреннего Гуру, ум оставляет  
путь злобы и возвращается к божественным  
добродетелям.

Продолжать >>



Слушая внутреннее божественное, мы учимся пути  
слияния с Богом внутри себя.

Слушая и подчиняясь внутреннему божественному,  
мы приобретаем истинную мудрость, которая  
помогает нам жить истинно и чисто.

Тот, кто слушает и подчиняется внутреннему  
божественному голосу, живет вечным  
блаженством внутри.

Слушая внутреннее божественное, ум избавляется  
от всего зла и страданий, рожденных из этих злых  
мыслей.





ਸੁਣਿਐ ਸਤੁ ਸੰਤੋਖੁ ਗਿਆਨੁ ॥  
ਸੁਣਿਐ ਅਠਸਠਿ ਕਾ ਇਸਨਾਨੁ ॥  
ਸੁਣਿਐ ਪੜਿ ਪੜਿ ਪਾਵਹਿ ਮਾਨੁ ॥  
ਸੁਣਿਐ ਲਾਗੈ ਸਹਜਿ ਧਿਆਨੁ ॥  
ਨਾਨਕ ਭਗਤਾ ਸਦਾ ਵਿਗਾਸੁ ॥  
ਸੁਣਿਐ ਦੂਖ ਪਾਪ ਕਾ ਨਾਸੁ ॥੧੦॥

sunIAai stu sNtokhu giAaanu.

sunIAai Athsthi kaa Eisnaanu.

sunIAai prhi prhi paavhi maanu.

sunIAai laagai shji DhiAaanu.

naank bhgtaa sdaa vigaasu.

sunIAai dookh paap kaa naasu. |10|

Слушая внутреннее Божественное, мы учимся жить  
в истине и удовлетворенности.

Слушая нашего внутреннего Гуру, мы купаемся в  
Божественной Мудрости внутри себя.

Слушая Внутреннего Гуру, мы открываем свой  
собственный ум, чтобы получить настоящую славу  
становления чистыми изнутри.

Слушая внутреннее Божественное, ум  
сосредотачивается в непрерывном спокойствии на  
Боге внутри.

Тот, кто слушает и подчиняется внутреннему  
Божественному, живет вечным блаженством  
внутри.

Слушая внутреннее Божественное, ум избавляется  
от всего зла и страданий, рожденных из этих  
злобных мыслей.



ਸੁਣਿਐ ਸਰਾ ਗੁਣਾ ਕੇ ਗਾਹ ॥  
ਸੁਣਿਐ ਸੇਖ ਪੀਰ ਪਾਤਿਸਾਹ ॥  
ਸੁਣਿਐ ਅੰਧੇ ਪਾਵਹਿ ਰਾਹੁ ॥  
ਸੁਣਿਐ ਹਾਥ ਹੋਵੈ ਅਸਗਾਹੁ ॥  
ਨਾਨਕ ਭਗਤਾ ਸਦਾ ਵਿਗਾਸੁ ॥  
ਸੁਣਿਐ ਦੂਖ ਪਾਪ ਕਾ ਨਾਸੁ ॥੧੧॥

suniAai sraa gunaa kay gaah.  
suniAai saykh peer paatisaah.  
suniAai ANDhay paavhi raahu.  
suniAai haath hovai Asgaahu.  
naank bhgtaa sdaa vigaasu.  
suniAai dookh paap kaa naasu. |11|

Слушая внутренний Божественный голос, мы осознаем множество божественных добродетелей внутри себя. Слушая и подчиняясь внутреннему Божественному, мы обогащаемся и укрепляемся в божественных добродетелях. Слушая внутреннего Божественного, разум, ослепленный пороками, находит настоящий путь и ясность в жизни. Слушая внутренний Божественный голос, наш разум находит поддержку Божественной Мудрости в океане пороков. Тот, кто слушает и подчиняется внутреннему Божественному, живет в вечном блаженстве внутри. Слушая внутреннего Божественного, разум избавляется от всех злобных мыслей и страданий, рожденных из этих злобных мыслей.



ਮੰਨੇ ਕੀ ਗਤਿ ਕਹੀ ਨ ਜਾਇ ॥  
ਜੇ ਕੋ ਕਹੈ ਪਿਛੈ ਪਛੁਤਾਇ ॥  
ਕਾਗਦਿ ਕਲਮ ਨ ਲਿਖਣਹਾਰੁ ॥  
ਮੰਨੇ ਕਾ ਬਹਿ ਕਰਨਿ ਵੀਚਾਰੁ ॥  
ਐਸਾ ਨਾਮੁ ਨਿਰੰਜਨੁ ਹੋਇ ॥  
ਜੇ ਕੋ ਮੰਨਿ ਜਾਣੈ ਮਨਿ ਕੋਇ ॥੧੨॥

mNnay kee gti khee n jaaEi.  
jay ko khai pichhai pchhutaaiEi.  
kaagdi klm n likhnhaaru.  
mNnay kaa bhi krni veechaaru.  
Aisaa naamu nirNjnu hoEi.  
jay ko mNni jaanai mni koEi. [12]

Освобождение, получаемое через внутреннее осмысление Мудрости, не может быть достигнуто просто разговорами.

Тот, кто попытается рассказать о Мудрости словами, будет жалеть и потерпит неудачу. Этого внутреннего освобождение нельзя достичь, написав книги о мудрости.

Тот, кто принимает внутренний голос Господа, направляет свой ум на слова мудрости. Сообщение внутреннего Божественного так чисто. Тот, кто принимает его в свой ум, освобождает себя от всех пороков.



ਮੰਨੈ ਸੁਰਤਿ ਹੋਵੈ ਮਨਿ ਬੁਧਿ ॥  
ਮੰਨੈ ਸਗਲ ਭਵਣ ਕੀ ਸੁਧਿ ॥  
ਮੰਨੈ ਮੁਹਿ ਚੋਟਾ ਨਾ ਖਾਇ ॥  
ਮੰਨੈ ਜਮ ਕੈ ਸਾਥਿ ਨ ਜਾਇ ॥  
ਐਸਾ ਨਾਮੁ ਨਿਰੰਜਨੁ ਹੋਇ ॥  
ਜੇ ਕੇ ਮੰਨਿ ਜਾਣੈ ਮਨਿ ਕੋਇ ॥੧੩॥

mNnai surti hovai mni buDhi.  
mNnai sgl bhvn kee suDhi.  
mNnai muhi chotaa naa khaaEi.  
mNnai jm kai saathi n jaaEi.  
Aisaa naamu nirNjnu hoEi.  
jay ko mNni jaanai mni koEi. |13|

Принимая божественную Мудрость, мы учимся  
заботиться о нашем уме и интеллекте.  
Принимая внутреннее Божественное, мы познаем  
весь внутренний мир (мир мыслей).  
Принимая внутреннего Божественного, мы больше  
не разоряем себя пороками.  
Принимая Божественную Мудрость, мы покидаем  
общество пороков.  
Сообщение внутреннего Божественного так чисто.  
Тот, кто принимает его в свой ум, освобождает  
себя от всех пороков порока.



ਮੰਨੈ ਮਾਰਗਿ ਠਾਕ ਨ ਪਾਇ ॥  
ਮੰਨੈ ਪਤਿ ਸਿਉ ਪਰਗਟੁ ਜਾਇ ॥  
ਮੰਨੈ ਮਗੁ ਨ ਚਲੈ ਪੰਥੁ ॥  
ਮੰਨੈ ਧਰਮ ਸੇਤੀ ਸਨਬੰਧੁ ॥  
ਐਸਾ ਨਾਮੁ ਨਿਰੰਜਨੁ ਹੋਇ ॥  
ਜੇ ਕੋ ਮੰਨਿ ਜਾਣੈ ਮਨਿ ਕੋਇ ॥੧੪॥

mNnai maargi thaak n paaEi.  
mNnai pti siAu prgtu jaaEi.  
mNnai mgu n chlai pNthu.  
mNnai Dharm saytee snbNDhu.  
Aaisaa naamu nirNjnu hoEi.  
jay ko mNni jaanai mni koEi. [14]

Принимая внутренний Божественный приказ, мы не сталкиваемся с препятствиями на пути к внутренней чистоте.

Принимая внутреннего Божественного, мы стоим в чести перед Богом внутри.

Принимая внутреннего Божественного, мы перестаем заниматься притворными и пустыми внешними обрядами.

Принимая внутреннего Божественного, мы устанавливаем отношения с праведностью внутри. Сообщение внутреннего божественного так чисто.

Тот, кто принимает его в свой ум, освобождает себя от всех пороков.



ਮੰਨੈ ਪਾਵਹਿ ਮੋਖੁ ਦੁਆਰੁ ॥  
ਮੰਨੈ ਪਰਵਾਰੈ ਸਾਧਾਰੁ ॥  
ਮੰਨੈ ਤਰੈ ਤਾਰੇ ਗੁਰੁ ਸਿਖ ॥  
ਮੰਨੈ ਨਾਨਕ ਭਵਹਿ ਨ ਭਿਖ ॥  
ਐਸਾ ਨਾਮੁ ਨਿਰੰਜਨੁ ਹੋਇ ॥  
ਜੇ ਕੋ ਮੰਨਿ ਜਾਣੈ ਮਨਿ ਕੋਇ ॥੧੫॥

mNnai paavhi mokhu duAaru.

mNnai prvaarai saaDhaaru.

mNnai trai taaray guru sikh.

mNnai naank bhvhi n bhikh.

Aisaa naamu nirNjnu hoEi.

jay ko mNni jaanai mni koEi. [15]

Принимая внутреннего Божественного, мы находим путь к внутреннему освобождению в Божественной Мудрости.

Принимая внутреннего Божественного, мы очищаем и освобождаем всю нашу внутреннюю семью - ум, интеллект, сознание.

Принимая внутреннего Божественного, мы избавляемся от пороков и спасаем всю нашу систему мышления от пороков.

Принимая внутреннего Божественного, мы перестаем желать счастья и освобождения через внешние достижения.

Сообщение внутреннего божественного так чисто.

Тот, кто принимает его в свой ум, освобождает себя от всех пороков.



ਪੰਚ ਪਰਵਾਣ ਪੰਚ ਪਰਧਾਨੁ ॥  
 ਪੰਚੇ ਪਾਵਹਿ ਦਰਗਹਿ ਮਾਨੁ ॥  
 ਪੰਚੇ ਸੋਹਹਿ ਦਰਿ ਰਾਜਾਨੁ ॥  
 ਪੰਚਾ ਕਾ ਗੁਰੁ ਏਕੁ ਧਿਆਨੁ ॥  
 ਜੇ ਕੋ ਕਹੈ ਕਰੈ ਵੀਚਾਰੁ ॥  
 ਕਰਤੇ ਕੈ ਕਰਣੈ ਨਾਹੀ ਸੁਮਾਰੁ ॥  
 ਧੌਲੁ ਧਰਮੁ ਦਇਆ ਕਾ ਪੂਤੁ ॥  
 ਸੰਤੋਖੁ ਥਾਪਿ ਰਖਿਆ ਜਿਨਿ ਸੂਤਿ ॥  
 ਜੇ ਕੋ ਬੁਝੈ ਹੋਵੈ ਸਚਿਆਰੁ ॥  
 ਧਵਲੈ ਉਪਰਿ ਕੇਤਾ ਭਾਰੁ ॥  
 ਧਰਤੀ ਹੋਰੁ ਪਰੈ ਹੋਰੁ ਹੋਰੁ ॥  
 ਤਿਸ ਤੇ ਭਾਰੁ ਤਲੈ ਕਵਣੁ ਜੋਰੁ ॥  
 ਜੀਅ ਜਾਤਿ ਰੰਗਾ ਕੇ ਨਾਵ ॥  
 ਸਭਨਾ ਲਿਖਿਆ ਵੁੜੀ ਕਲਾਮ ॥  
 ਏਹੁ ਲੇਖਾ ਲਿਖਿ ਜਾਣੈ ਕੋਇ ॥  
 ਲੇਖਾ ਲਿਖਿਆ ਕੇਤਾ ਹੋਇ ॥  
 ਕੇਤਾ ਤਾਣੁ ਸੁਆਲਿਹੁ ਰੂਪੁ ॥  
 ਕੇਤੀ ਦਾਤਿ ਜਾਣੈ ਕੋਣੁ ਕੂਤੁ ॥  
 ਕੀਤਾ ਪਸਾਉ ਏਕੋ ਕਵਾਉ ॥  
 ਤਿਸ ਤੇ ਹੋਏ ਲਖ ਦਰੀਆਉ ॥  
 ਕੁਦਰਤਿ ਕਵਣ ਕਹਾ ਵੀਚਾਰੁ ॥  
 ਵਾਰਿਆ ਨ ਜਾਵਾ ਏਕ ਵਾਰ ॥  
 ਜੋ ਤੁਧੁ ਭਾਵੈ ਸਾਈ ਭਲੀ ਕਾਰ ॥  
 ਤੂ ਸਦਾ ਸਲਾਮਤਿ ਨਿਰੰਕਾਰ ॥੧੬॥



pNch prvaan pNch prDhaanu.  
pNchay paavhi drghi maanu.  
pNchay sohhi dri raajaanu.  
pNchaa kaa guru Eayku DhiAaanu.  
jay ko khai krai veechaaru.  
krtay kai krnai naahee sumaaruu.  
Dhoulu Dhrruu dEiAaa kaa pootu.  
sNtokhu thaapi rkhiAaa jini sooti.  
jay ko bujhai hovai schiAaaruu.  
Dhvlai Aupri kaytaa bhaaruu.  
Dhrtee horu prai horu horu.  
tis tay bhaaruu tlai kvnu joru.  
jeeA jaati rNgaa kay naav.  
sbhnaa likhiAaa vurhee klaam.  
Eayhu laykhaa likhi jaanai koEi.  
laykhaa likhiAaa kaytaa hoEi.  
kaytaa taanu suAaalihu roopuu.  
kaytee daati jaanai kounu kootu.  
keetaa psaaAu Eayko kvaaAu.  
tis tay hoEay lkh dreeAaaAu.  
kudrti kvn khaa veechaaru.  
vaariAaa n jaavaa Eayk vaar.  
jo tuDhu bhaavai saaEee bhlee kaar.  
too sdaa slaamti nirNkaar. [16]





Ум, который слушает и принимает Внутреннего Божественного, истинно просвещен. Его признает Господь внутри и он способен вести нас к истинности и чистоте.

Такой просвещенный ум получает славу быть благословленным Божественными Добродетелями на дворе Внутреннего Господа.

Просвещенный ум (внутренний король наших чувств) украшен божественными добродетелями на месте/троне Внутреннего Господа.

Просвещенный ум всегда сосредоточен на мудрости Внутреннего Гуру.

Кто бы ни практиковал/осваивал Божественный Хукам

Понимает, что все это огромное благословение (прозрение через мудрость) исходит от Господа внутри.

Просвещенный ум проявляет сострадание к нашему внутреннему состоянию, и это сострадание порождает стремление поддерживать внутреннюю жизнь Божественной мудростью.

Продолжать >>



Божественная мудрость приносит внутреннему «я» удовлетворение и терпимость, что помогает уму оставаться на пути истинности и чистоты. Когда кто-то осваивает и внедряет такую мудрость внутри себя, он/она становится истинным и чистым внутри.

Это сострадание к внутреннему состоянию происходит только тогда, когда мы понимаем, насколько наше сознание обременено пороками. Не только один, а множество пороков внутри нас. Искали ли мы поддержку для освобождения от всей этой внутренней ноши? Поэтому ум продолжает блуждать в беспокойствах, страхах и тревогах.

Мы живем и умираем внутри множества разных видов жизни, как высоких, так и низких.

Просвещенный ум непрерывно осуществляет Божественную мудрость внутри себя для своего преобразования.

Кто бы ни научился приносить это изменение внутри себя,

Его/ее внутренний мир продолжает расти великолепными Божественными Добродетелями.

Продолжать >>



Сила Добродетелей формирует Божественную  
красоту внутри.

Никто не способен оценить, насколько сильно мы  
благословлены Добродетелями от Господа.

Весь этот великолепно красивый внутренний рост  
происходит только благодаря одному действию -  
прислушиванию к голосу Бога внутри.

Лишь это одно действие - прислушивание к  
Мудрости, создает огромные потоки божественной  
мудрости в нашем внутреннем бытии.

Такой непостижимый характер Мудрости (видение  
внутреннего Божественного).

Все, что мы можем сделать, это подчиниться ей до  
последней части нашей сущности.

И верить, что всё, чего от нас желает Внутренний  
Бог, это самое лучшее, что нужно нашей жизни.

Мы должны сосредотачивать внимание на этой  
Божественной Мудрости внутри, принимая ее  
приказ.



ਅਸੰਖ ਜਪ ਅਸੰਖ ਭਾਉ ॥  
 ਅਸੰਖ ਪੂਜਾ ਅਸੰਖ ਤਪ ਤਾਉ ॥  
 ਅਸੰਖ ਗਰੰਥ ਮੁਖਿ ਵੇਦ ਪਾਠ ॥  
 ਅਸੰਖ ਜੋਗ ਮਨਿ ਰਹਹਿ ਉਦਾਸ ॥  
 ਅਸੰਖ ਭਗਤ ਗੁਣ ਗਿਆਨ ਵੀਚਾਰ ॥  
 ਅਸੰਖ ਸਤੀ ਅਸੰਖ ਦਾਤਾਰ ॥  
 ਅਸੰਖ ਸੂਰ ਮੁਹ ਭਖ ਸਾਰ ॥  
 ਅਸੰਖ ਮੋਨਿ ਲਿਵ ਲਾਇ ਤਾਰ ॥  
 ਕੁਦਰਤਿ ਕਵਣ ਕਹਾ ਵੀਚਾਰੁ ॥  
 ਵਾਰਿਆ ਨ ਜਾਵਾ ਏਕ ਵਾਰ ॥  
 ਜੋ ਤੁਧੁ ਭਾਵੈ ਸਾਈ ਭਲੀ ਕਾਰ ॥  
 ਤੂ ਸਦਾ ਸਲਾਮਤਿ ਨਿਰੰਕਾਰ ॥੧੭॥

AsNkh jp AsNkh bhaaAu.  
 AsNkh poojaa AsNkh tp taaAu.  
 AsNkh grNth mukhi vayd paath.  
 AsNkh jog mni rhi Audaas.  
 AsNkh bhgt gun giAaan veechaar.  
 AsNkh stee AsNkh daataar.  
 AsNkh soor muh bhkh saar.  
 AsNkh moni liv laaEi taar.  
 kudrti kvn khaa veechaaru.  
 vaariAaa n jaavaa Eayk vaar.  
 jo tuDhu bhaavai saaEee bhlee kaar.  
 too sdaa slaamti nirNkaar. [17]



Наше способность видеть возрастает с осуществлением Божественной Мудрости, и мы понимаем, что у нас есть бесконечная сила для выполнения как добрых, так и злых дел. Такой просвещенный ум осознает, что внутри нас скрыта безграничная сила сосредоточенности и любви. Безмерная сила пребывает в уме для подчинения мыслям, и ум обладает безграничной способностью переносить трудности ради какой-либо цели.

Внутри нас безмерная сила для получения любых знаний.

Наш ум обладает огромной силой оторваться от отвлечений ради какой-либо конкретной цели.

У нас есть безграничная способность понимать и применять Божественные Добродетели.

Наш ум обладает огромной способностью принимать добрый Божественный характер и оставлять эгоизм ради практики щедрости.

У нас внутри безмерная сила, чтобы столкнуться с любым вызовом.

Продолжать >>



Ум, преданный Божественной Мудрости, осознает,  
что внутри нас бесконечная сила для  
сосредоточенности и спокойствия.

Такова непостижимая природа Мудрости  
Внутреннего Божественного.

Все, что мы можем сделать, это подчиниться ей до  
последней части нашей сущности.

И верить, что всё, чего от нас желает Внутренний  
Бог, это самое лучшее, что нужно нашей жизни.

Мы должны сосредотачивать внимание на этом  
Боге внутри, принимая Его приказ.



ਅਸੰਖ ਮੂਰਖ ਅੰਧ ਘੋਰ ॥  
 ਅਸੰਖ ਚੋਰ ਹਰਾਮਖੋਰ ॥  
 ਅਸੰਖ ਅਮਰ ਕਰਿ ਜਾਹਿ ਜੋਰ ॥  
 ਅਸੰਖ ਗਲਵਢ ਹਤਿਆ ਕਮਾਹਿ ॥  
 ਅਸੰਖ ਪਾਪੀ ਪਾਪੁ ਕਰਿ ਜਾਹਿ ॥  
 ਅਸੰਖ ਕੂੜਿਆਰ ਕੂੜੇ ਫਿਰਾਹਿ ॥  
 ਅਸੰਖ ਮਲੇਛ ਮਲੁ ਭਖਿ ਖਾਹਿ ॥  
 ਅਸੰਖ ਨਿੰਦਕ ਸਿਰਿ ਕਰਹਿ ਭਾਰੁ ॥  
 ਨਾਨਕੁ ਨੀਚੁ ਕਹੈ ਵੀਚਾਰੁ ॥  
 ਵਾਰਿਆ ਨ ਜਾਵਾ ਏਕ ਵਾਰ ॥  
 ਜੋ ਤੁਧੁ ਭਾਵੈ ਸਾਈ ਭਲੀ ਕਾਰ ॥  
 ਤੂ ਸਦਾ ਸਲਾਮਤਿ ਨਿਰੰਕਾਰ ॥੧੮॥

AsNkh moorkh ANDh ghor.  
 AsNkh chor hraamkhor.  
 AsNkh Amr kri jaahi jor.  
 AsNkh glvdh htiAaa kmaahi.  
 AsNkh paapee paapu kri jaahi.  
 AsNkh koorhiAaar koorhay firaahi.  
 AsNkh mlaychh mlu bhkhi khaahi.  
 AsNkh niNdk siri krhi bhaaru.  
 naanku neechu khai veechaaru.  
 vaariAaa n jaavaa Eayk vaar.  
 jo tuDhu bhaavai saaEee bhlee kaar.  
 too sdaa slaamti nirNkaar. [18]



Просвещенный ум осознает, что у нас есть  
бесконечные пороки, которые побуждают нас к  
глупым и злым поступкам.

Внутри нас бесчисленные привычки к обману и  
краже.

Внутри нас бесчисленные зловещие способности к  
предательству и обману.

Внутри нас бесконечное количество пороков,  
которыми мы подавляем доброту в себе.

Внутри нас бесчисленные грехи, в которых мы  
совершаем преступления, не прислушиваясь к  
внутреннему Божественному.

Внутри нас наш ум наполнен бесконечной злобой,  
непрерывно осуществляющей зло.

Внутри нас бесчисленные пороки, которые  
затягивают нас в зло и страдания.

Внутри нас бесчисленные мысли, которые  
заставляют нас неуважительно относиться к  
внутреннему Божественному и накапливать бремя  
пороков в своем сознании.

Продолжать >>





Ум, преданный Божественной Мудрости, осознает, что мы живем в измененных пороках, и нам следует прислушаться к внутреннему Божественному, чтобы подняться над этим миром.

Все, что мы можем сделать, это подчиниться Мудрости до последней части нашей сущности. И верить, что всё, чего от нас желает Внутренний Бог, это самое лучшее, что нужно нашей жизни. Мы должны сосредотачивать внимание на Боге внутри, принимая Его приказ.



ਅਸੰਖ ਨਾਵ ਅਸੰਖ ਥਾਵ ॥  
 ਅਗੰਮ ਅਗੰਮ ਅਸੰਖ ਲੋਅ ॥  
 ਅਸੰਖ ਕਹਹਿ ਸਿਰਿ ਭਾਰੁ ਹੋਇ ॥  
 ਅਖਰੀ ਨਾਮੁ ਅਖਰੀ ਸਾਲਾਹ ॥  
 ਅਖਰੀ ਗਿਆਨੁ ਗੀਤ ਗੁਣ ਗਾਹ ॥  
 ਅਖਰੀ ਲਿਖਣੁ ਬੋਲਣੁ ਬਾਣਿ ॥  
 ਅਖਰਾ ਸਿਰਿ ਸੰਜੋਗੁ ਵਖਾਣਿ ॥  
 ਜਿਨਿ ਏਹਿ ਲਿਖੇ ਤਿਸੁ ਸਿਰਿ ਨਾਹਿ ॥  
 ਜਿਵ ਫੁਰਮਾਏ ਤਿਵ ਤਿਵ ਪਾਹਿ ॥  
 ਜੇਤਾ ਕੀਤਾ ਤੇਤਾ ਨਾਉ ॥  
 ਵਿਣੁ ਨਾਵੈ ਨਾਹੀ ਕੋ ਥਾਉ ॥  
 ਕੁਦਰਤਿ ਕਵਣ ਕਹਾ ਵੀਚਾਰੁ ॥  
 ਵਾਰਿਆ ਨ ਜਾਵਾ ਏਕ ਵਾਰ ॥  
 ਜੋ ਤੁਧੁ ਭਾਵੈ ਸਾਈ ਭਲੀ ਕਾਰ ॥  
 ਤੂ ਸਦਾ ਸਲਾਮਤਿ ਨਿਰੰਕਾਰ ॥੧੯॥

AsNkh naav AsNkh thaav.  
 AgMm AgMm AsNkh loA.  
 AsNkh khhi siri bhaaru hoEi.  
 Akhree naamu Akhree saalaah.  
 Akhree giAaanu geet gun gaah.  
 Akhree likhnu bolnu baani.  
 Akhraa siri sNjogu vkhaani.  
 jini Eayhi likhay tisu siri naahi.

continue >>



jiv furmaaEay tiv tiv paahi.  
jaytaa keetaa taytaa naaAu.  
vinu naavai naahee ko thaaAu.  
kudrti kvn khaa veechaaru.  
vaariAaa n jaavaa Eayk vaar.  
jo tuDhu bhaavai saaEee bhlee kaar.  
too sdaa slaamti nirNkaar. [19]

Просвещенный ум осознает, что существует  
бесчисленное множество мест Внутреннего Бога  
внутри и снаружи, и каждая часть этого всего  
творения, внутри и снаружи, управляется законами  
Бога.

Тот, кто внутренне осваивает Божественную  
Мудрость, осознает, что мир внутри и снаружи нас  
имеет множество слоев.

Бесчисленное количество раз наш ум остается с  
сожалениями, пытаясь постичь это творение.

Ничего нет за пределами Мудрости и славы  
Господа,

И нет равного такому уму, который внутренне  
осваивает мудрость, извлеченную из великой  
Мудрости.

Продолжать >>



Просвещенный ум практикует добрые  
конструктивные мысли.

Слушая внутреннего Божественного, он достигает  
прекрасной судьбы Объединения с Внутренним  
Божественным.

Тот, кто впитывает Божественные Добродетели,  
следуя Мудрости, избавляется от бремени пороков  
в своем сознании.

Практикуя Божественные добродетели, он  
получает больше добродетелей.

И даже после получения этих добродетелей, он  
знает, что это замечательное преобразование -  
благословение Божественной Мудрости.

Не существует иной силы, кроме Божественной  
Мудрости, которая могла бы успокоить ум.

Такова удивительная природа Внутреннего  
Божественного.

Ум может только находиться в полной  
преданности перед этим Божественным внутри

И развивать веру в то, что всё, чего желает  
внутренний Бог для меня, лучше всего для меня.

О дорогой ум! Ты всегда должен поддерживать  
святой Мудрость (голос Внутреннего  
Божественного).



ਭਰੀਐ ਹਥੁ ਪੈਰੁ ਤਨੁ ਦੇਹ ॥  
 ਪਾਣੀ ਧੋਤੈ ਉਤਰਸੁ ਖੇਹ ॥  
 ਮੂਤ ਪਲੀਤੀ ਕਪੜੁ ਹੋਇ ॥  
 ਦੇ ਸਾਬੂਣੁ ਲਈਐ ਓਹੁ ਧੋਇ ॥  
 ਭਰੀਐ ਮਤਿ ਪਾਪਾ ਕੈ ਸੰਗਿ ॥  
 ਓਹੁ ਧੋਪੈ ਨਾਵੈ ਕੈ ਰੰਗਿ ॥  
 ਪੁੰਨੀ ਪਾਪੀ ਆਖਣੁ ਨਾਹਿ ॥  
 ਕਰਿ ਕਰਿ ਕਰਣਾ ਲਿਖਿ ਲੈ ਜਾਹੁ ॥  
 ਆਪੇ ਬੀਜਿ ਆਪੇ ਹੀ ਖਾਹੁ ॥  
 ਨਾਨਕ ਹੁਕਮੀ ਆਵਹੁ ਜਾਹੁ ॥੨੦॥

bhreeAai hthu pairu tnu dayh.  
 paanee Dhotai Autrsu khayh.  
 moot pleetee kprhu hoEi.  
 day saaboonu lEeeAai Aohu DhoEi.  
 bhreeAai mti paapaa kai sNgi.  
 Aohu Dhopai naavai kai rNgi.  
 puNnee paapee Aaakhnu naahi.  
 kri kri krnaa likhi lai jaahu.  
 Aapay beeji Aapay hee khaahu.  
 naank hukmee Aavhu jaahu. [20]



Когда наше тело становится грязным,  
Мы смываем грязь водой.  
Когда одежда становится грязной,  
Мы моем ее мылом.  
Наш ум полон злобы,  
Эта злоба уходит только послушанием перед  
Внутренним Божественным.  
Мы не можем быть добрыми или плохими только  
на словах.

Что бы мы ни создавали в своих внутренних  
мыслях, мы воссоздаем в своей реальности.  
Что бы мы ни сеяли в почву своего ума, это  
становится пищей для нашего сознания.  
Эти приобретенные ценности ведут нас к  
внутренним радостям и страданиям в соответствии  
с Божественной Мудростью.



ਤੀਰਥੁ ਤਪੁ ਦਇਆ ਦਤੁ ਦਾਨੁ ॥ ਜੇ ਕੋ ਪਾਵੈ ਤਿਲ ਕਾ ਮਾਨੁ ॥ ਸੁਣਿਆ  
 ਮੰਨਿਆ ਮਨਿ ਕੀਤਾ ਭਾਉ ॥ ਅੰਤਰਗਤਿ ਤੀਰਥਿ ਮਲਿ ਨਾਉ ॥ ਸਭਿ ਗੁਣ  
 ਤੇਰੇ ਮੈ ਨਾਹੀ ਕੋਇ ॥ ਵਿਣੁ ਗੁਣ ਕੀਤੇ ਭਗਤਿ ਨ ਹੋਇ ॥ ਸੁਅਸਤਿ ਆਥਿ  
 ਬਾਣੀ ਬਰਮਾਉ ॥ ਸਤਿ ਸੁਗਾਣੁ ਸਦਾ ਮਨਿ ਚਾਉ ॥ ਕਵਣੁ ਸੁ ਵੇਲਾ ਵਖਤੁ  
 ਕਵਣੁ ਕਵਣ ਥਿਤਿ ਕਵਣੁ ਵਾਰੁ ॥ ਕਵਣਿ ਸਿ ਰੁਤੀ ਮਾਹੁ ਕਵਣੁ ਜਿਤੁ ਹੋਆ  
 ਆਕਾਰੁ ॥ ਵੇਲ ਨ ਪਾਈਆ ਪੰਡਤੀ ਜਿ ਹੋਵੈ ਲੇਖੁ ਪੁਰਾਣੁ ॥ ਵਖਤੁ ਨ ਪਾਇਓ  
 ਕਾਦੀਆ ਜਿ ਲਿਖਨਿ ਲੇਖੁ ਕੁਰਾਣੁ ॥ ਥਿਤਿ ਵਾਰੁ ਨਾ ਜੋਗੀ ਜਾਣੈ ਰੁਤਿ ਮਾਹੁ  
 ਨਾ ਕੋਈ ॥ ਜਾ ਕਰਤਾ ਸਿਰਠੀ ਕਉ ਸਾਜੇ ਆਪੇ ਜਾਣੈ ਸੋਈ ॥  
 ਕਿਵ ਕਰਿ ਆਖਾ ਕਿਵ ਸਾਲਾਹੀ ਕਿਉ ਵਰਨੀ ਕਿਵ ਜਾਣਾ ॥ ਨਾਨਕ ਆਖਣਿ  
 ਸਭੁ ਕੋ ਆਖੈ ਇਕ ਦੂ ਇਕੁ ਸਿਆਣਾ ॥ ਵਡਾ ਸਾਹਿਬੁ ਵਡੀ ਨਾਈ ਕੀਤਾ ਜਾ  
 ਕਾ ਹੋਵੈ ॥ ਨਾਨਕ ਜੇ ਕੋ ਆਪੋ ਜਾਣੈ ਅਗੈ ਗਇਆ ਨ ਸੋਹੈ ॥੨੧॥

teerthu tpu dEiAaa dtu daanu. jay ko paavai til kaa maanu.

sunIAaa mNniAaa mni keetaa bhaaAu.

ANtrgti teerthi mli naaAu. sbhi gun tayray mai naahee koEi.

vinu gun keetay bhgti n hoEi. suAsti Aaathi baanee

brmaaAu. sti suhaanu sdaa mni chaaAu.

kvnu su vaylaa vkhtu kvnu kvn thiti kvnu vaaru.

kvni si rutee maahu kvnu jitu hoAaa Aaakaaru.

vayl n paaEeeAaa pNdtee ji hovai laykhu puraanu.

vkhtu n paaEiAo kaadeeAaa ji likhni laykhu kuraanu.

thiti vaaru naa jogee jaanai ruti maahu naa koEee.

jaa krtaa sirthee kAu saajay Aaapay jaanai soEee.

kiv kri Aaakhaa kiv saalaahae kiAu vrnee kiv jaanaa.

naank Aaakhni sbhu ko Aaakhai Eik doo Eiku siAaanaa.

vdaa saahibu vdee naaEee keetaa jaa kaa hovai.

naank jay ko Aaapou jaanai Agai gEiAaa n sohai. [21]



Мы можем отправляться в паломничества и совершать милостыню из сострадания.

Но эти внешние обряды приносят очень мало и временного добра (потому что ничего не меняется внутри).

Но когда мы начинаем слушать и принимать внутренний голос совести и развивать любовь/веру в него,

Мы создаем паломничество внутри нас, где наш ум непрерывно омывается, чтобы стать чистым от всей злобы.

Такой ум осознает, что Внутренний Господь - это океан Божественных Добродетелей, и во мне их нет.

И если я не впитаю/приму их в себя, то не будет преданности (Все внешние паломничества-милостыня-поклонения не являются преданностью).

Когда ум осознает это, тогда он обращается к внутреннему голосу Бога, который творит чудеса.

Ему всегда сопутствует блаженство и радость стать истинно чистым изнутри.

(Такой блаженный ум спокоен, он не спешит и не сомневается) В какое время, в какую дату, в какой день,

Продолжать >>





В какое время года и в какой месяц я достигну единства с Богом внутри. (Он никогда не ждет определенного времени, а вместо этого терпеливо и усердно работает).

Мы можем стать ученым и писать книги, но возможность встречи с Внутренним Богом не приходит с внешним умом.

Кто-то может читать и изучать все религиозные тексты мира, но путь к встрече с внутренним Богом не приходит извне.

Кто-то может стать йогом, но своими йогическими действиями не может приблизить это время единения с внутренним Божественным. (Это непрерывный процесс, который происходит внутри).

Тот, кто идет по пути, указанному внутренним Божественным, осознает, что Бог стоит за удивительным творением добра внутри меня. Мы не можем создать или оценить, или даже понять такое прекрасное внутреннее творение своим злобным умом.

Продолжать >>



Хотя наш ум, управляемый порочными мыслями, имеет свои мирские умные мысли (но ни одна из них никогда не работает на этом пути).

Господь, который обитает внутри меня, превосходит, Его Мудрость превосходит все, что может приносить добро во мне.

И если кто-то думает, что может сделать это своим собственным умом, он не сможет продвигаться дальше в сторону славы Божественных Добродетелей.



ਪਾਤਾਲਾ ਪਾਤਾਲ ਲਖ ਆਗਾਸਾ ਆਗਾਸ ॥ ਓੜਕ ਓੜਕ ਭਾਲਿ ਥਕੇ ਵੇਦ  
ਕਹਨਿ ਇਕ ਵਾਤ ॥ ਸਹਸ ਅਠਾਰਹ ਕਹਨਿ ਕਤੇਬਾ ਅਸੁਲੂ ਇਕੁ ਧਾਤੁ ॥  
ਲੇਖਾ ਹੋਇ ਤ ਲਿਖੀਐ ਲੇਖੈ ਹੋਇ ਵਿਣਾਸੁ ॥ ਨਾਨਕ ਵਡਾ ਆਖੀਐ ਆਪੇ  
ਜਾਣੈ ਆਪੁ ॥੨੨॥

paataalaa paataal lkh Aaagaasaa Aaagaas.  
Aorhk Aorhk bhaali thkay vayd khni Eik vaat.  
shs Athaarh khni ktaybaa Asuloo Eiku Dhaatu.  
laykhaa hoEi t likheeAai laykhai hoEi vinaasu.  
naank vdaa AakheeAai Aaapay jaanai Aaapu. [22]

Наш порочный интеллект делает все возможное, чтобы найти крайности во внешнем мире, но никогда не осознает этого. У нас есть все более высокие состояния внутри нашего мыслительного процесса, которые мы можем достичь, практикуя добродетели, и есть бесчисленные низменные состояния ума, в которых мы продолжаем падать в пороки.

Ум успокаивается от этого непрерывного путешествия вверх и вниз только тогда, когда он слушает и принимает внутреннего Божественного.

Продолжать >>



Как только наш ум прекращает считать внешние крайности творения и начинает слушать внутреннего Божественного, Только тогда прекращается все это блуждание, и он осознает, что ничего хорошего нельзя достичь из всех этих вычислений.

Вместо этого этот ум становится действительно мудрым, когда (вместо того, чтобы пытаться найти крайности во внешнем мире) он начинает искать свой собственный внутренний мир (то, что вся эта дурь заполняет моё собственное сознание, и мне нужно устранить это изнутри).



ਸਾਲਾਹੀ ਸਾਲਾਹਿ ਏਤੀ ਸੁਰਤਿ ਨ ਪਾਈਆ ॥  
ਨਦੀਆ ਅਤੈ ਵਾਹ ਪਵਹਿ ਸਮੁੰਦਿ ਨ ਜਾਣੀਅਹਿ ॥  
ਸਮੁੰਦ ਸਾਹ ਸੁਲਤਾਨ ਗਿਰਹਾ ਸੇਤੀ ਮਾਲੁ ਧਨੁ ॥  
ਕੀੜੀ ਤੁਲਿ ਨ ਹੋਵਨੀ ਜੇ ਤਿਸੁ ਮਨਹੁ ਨ ਵੀਸਰਹਿ ॥੨੩॥

saalaahee saalaahi Eaytee surti n paaEeeAaa.  
ndeeAaa Atai vaah pvhi smuNdi n jaaneeAhi.  
smuNd saah sultaan girhaa saytee maalu Dhnu.  
keerhee tuli n hovnee jay tisu mnhu n veesrhi. [23]

Мы не можем усвоить Божественную Мудрость  
только словами.

Для этого мы должны подчинить всё наше  
сознание Внутреннему Божественному, подобно  
тому, как реки впадают в океан и оставляют свои  
собственные идентичности.

Океан Божественной Мудрости полон  
сокровищами Божественных Добродетелей.  
Когда кто-то принимает Божественную Мудрость с  
полным смирением и преданностью, его/ее жизнь  
становится непередаваемо безграничной.



ਅੰਤੁ ਨ ਸਿਫਤੀ ਕਹਣਿ ਨ ਅੰਤੁ ॥  
 ਅੰਤੁ ਨ ਕਰਣੈ ਦੇਣਿ ਨ ਅੰਤੁ ॥  
 ਅੰਤੁ ਨ ਵੇਖਣਿ ਸੁਣਣਿ ਨ ਅੰਤੁ ॥  
 ਅੰਤੁ ਨ ਜਾਪੈ ਕਿਆ ਮਨਿ ਮੰਤੁ ॥  
 ਅੰਤੁ ਨ ਜਾਪੈ ਕੀਤਾ ਆਕਾਰੁ ॥  
 ਅੰਤੁ ਨ ਜਾਪੈ ਪਾਰਾਵਾਰੁ ॥  
 ਅੰਤ ਕਾਰਣਿ ਕੇਤੇ ਬਿਲਲਾਹਿ ॥  
 ਤਾ ਕੇ ਅੰਤ ਨ ਪਾਏ ਜਾਹਿ ॥  
 ਏਹੁ ਅੰਤੁ ਨ ਜਾਣੈ ਕੋਇ ॥  
 ਬਹੁਤਾ ਕਹੀਐ ਬਹੁਤਾ ਹੋਇ ॥  
 ਵਡਾ ਸਾਹਿਬੁ ਉਚਾ ਥਾਉ ॥  
 ਉਚੇ ਉਪਰਿ ਉਚਾ ਨਾਉ ॥  
 ਏਵਡੁ ਉਚਾ ਹੋਵੈ ਕੋਇ ॥  
 ਤਿਸੁ ਉਚੇ ਕਉ ਜਾਣੈ ਸੋਇ ॥  
 ਜੇਵਡੁ ਆਪਿ ਜਾਣੈ ਆਪਿ ਆਪਿ ॥  
 ਨਾਨਕ ਨਦਰੀ ਕਰਮੀ ਦਾਤਿ ॥੨੪॥

ANtu n siftee khni n ANtu.  
 ANtu n krnai dayni n ANtu.  
 ANtu n vaykhni sunni n ANtu.  
 ANtu n jaapai kiAaa mni mNtu.  
 ANtu n jaapai keetaa Aaakaaru.  
 ANtu n jaapai paaraavaaru.  
 ANt kaarni kaytay billaahi.

continue >>



taa kay ANt n paaEay jaahi.  
Eayhu ANtu n jaanai koEi.  
bhutaa kheeAai bhutaa hoEi.  
vdaa saahibu Aoochaa thaaAu.  
Aoochay Aupri Aoochaa naaAu.  
Eayvdu Aoochaa hovai koEi.  
tisu Aoochay kAu jaanai soEi.  
jayvdu Aaapi jaanai Aaapi Aaapi.  
naank ndree krmee daati. [24]

Такой смиренный ум осознает, что невозможно  
словами описать величие Бога.

Мы никогда не сможем отплатить за всё, что  
Господь предоставляет нам внутри и снаружи.  
Мы можем описывать Его как Великого, но никогда  
не найдем конца Его величию внутри нас.  
Даже нашего собственного разума, созданного им,  
мы не можем понять до конца.

Мы не можем найти конца бесконечному  
множеству творений (мысли, чувства, творческие  
способности и т. д.) внутри меня.

Ум, поглощенный Божественной Мудростью,  
осознает, что нет конца обширности порядка  
Господа.

Продолжать >>



Большинство из нас живут в бесконечных  
страданиях, потому что мы слишком  
сосредотачиваемся на попытках найти границы  
Божественного Мудрости.

Но занятые оценками и спорами, мы не осознаем,  
что не можем ее понять.

На самом деле мы не осознаем, что  
Чем больше мы говорим и пытаемся оценить Его  
Мудрость, тем больше остается исследовать.

Тот, кто принимает Мудрость, осознает, что  
Великий Бог живет внутри меня, и это Его Высший  
престол.

И когда мы ставлю Его Мудрость над своим  
мыслительным процессом, мы тоже становимся  
чистыми (поднимаемся в сознании).

Таким образом, когда мы достигаем внутренней  
чистоты (поднимаемся в сознании), живя в  
Божественных Добродетелях,  
Мы узнаем и сливаемся с Божественным внутри  
себя.

Через самоанализ и улучшение внутри нас мы  
поднимаемся и развиваемся как образ того же  
Внутреннего Бога.

Такой добродетельный ум считает внутреннее  
восприятие и осуществление Мудрости высшим  
благословением внутреннего Бога.





ਬਹੁਤਾ ਕਰਮੁ ਲਿਖਿਆ ਨਾ ਜਾਇ ॥  
 ਵਡਾ ਦਾਤਾ ਤਿਲੁ ਨ ਤਮਾਇ ॥  
 ਕੇਤੇ ਮੰਗਹਿ ਜੋਧ ਅਪਾਰ ॥  
 ਕੇਤਿਆ ਗਣਤ ਨਹੀ ਵੀਚਾਰੁ ॥  
 ਕੇਤੇ ਖਪਿ ਤੁਟਹਿ ਵੇਕਾਰ ॥  
 ਕੇਤੇ ਲੈ ਲੈ ਮੁਕਰੁ ਪਾਹਿ ॥  
 ਕੇਤੇ ਮੂਰਖ ਖਾਹੀ ਖਾਹਿ ॥  
 ਕੇਤਿਆ ਦੂਖ ਭੂਖ ਸਦ ਮਾਰ ॥  
 ਏਹਿ ਭਿ ਦਾਤਿ ਤੇਰੀ ਦਾਤਾਰ ॥  
 ਬੰਦਿ ਖਲਾਸੀ ਭਾਣੈ ਹੋਇ ॥  
 ਹੋਰੁ ਆਖਿ ਨ ਸਕੈ ਕੋਇ ॥  
 ਜੇ ਕੋ ਖਾਇਕੁ ਆਖਣਿ ਪਾਇ ॥  
 ਓਹੁ ਜਾਣੈ ਜੇਤੀਆ ਮੁਹਿ ਖਾਇ ॥  
 ਆਪੇ ਜਾਣੈ ਆਪੇ ਦੇਇ ॥  
 ਆਖਹਿ ਸਿ ਭਿ ਕੇਈ ਕੇਇ ॥  
 ਜਿਸ ਨੋ ਬਖਸੇ ਸਿਫਤਿ ਸਾਲਾਹ ॥  
 ਨਾਨਕ ਪਾਤਿਸਾਹੀ ਪਾਤਿਸਾਹੁ ॥੨੫॥

bhutaa krmu likhiAaa naa jaaEi.  
 vdaa daataa tilu n tmaaEi.  
 kaytay mNghi joDh Apaar.  
 kaytiAaa gnt nhee veechaaru.  
 kaytay khpi tuthi vaykaar.

continue >>



kaytay lai lai mukru paahi.  
kaytay moorkh khaahee khaahi.  
kaytiAaa dookh bhookh sd maar.  
Eayhi bhi daati tayree daataar.  
bNdi khlaasee bhaanai hoEi.  
horu Aaakhi n skai koEi.  
jay ko khaaEiku Aaakhni paaEi.  
Aohu jaanai jayteeAaa muhi khaaEi.  
Aaapay jaanai Aaapay dayEi.  
Aaakhhi si bhi kayEee kayEi.  
jis no bkhsay sifti saalaah.  
naank paatisaahee paatisaahu. [25]

Когда мы записываем/усваиваем благословение Божественных добродетелей внутри себя, оно никогда не исчезает.

Вневременный Господь лишен любых желаний (получать похвалу за благословения). Тот, кто сливается с Ним, также отказывается от таких ожиданий.

Тем, кто идет по пути к единству, нужна лишь сила быть храбрыми борцами со своими внутренними пороками.

Нужно воплощать добродетели в своей жизни и никогда не впадать в подсчеты (чего мы достигли).

Продолжать >>



Их твердая решимость заставляет бесчисленные пороки сдаваться.

Продвигаясь к внутренней истине такой ум получает щедрость Божественных добродетелей и продолжает отказываться от пороков.

Их решительность уничтожает внутреннюю глупость порочного ума.

Они осознают разделение с Божественным Собой как причину своих внутренних страданий и развивают стремление прекратить это разделение.

И для этого они призывают помощь внутреннего Божественного.

Дар Божественной Любви, полученный через самоанализ, также является даром внутреннего Бога.

Таким образом, живя в Божественной Мудрости, ум освобождается от уз пороков.

Ни одна злобная мысль не может искусить такой ум на зло.

Продолжать >>



Если какая-то негативность пытается проникнуть  
изнутри или снаружи,

Она сталкивается с сильным сопротивлением  
добродетельного ума.

Когда такой ум связан с внутренним Божественным  
и распространяет эту силу восприятия на органы  
чувств,

Все эти органы чувств (бесчисленные состояния  
сознания) также осуществляют указания.

Ум, который был спасен от пороков путем  
воплощения в себе Божественных добродетелей,  
Является добродетельным владыкой внутреннего  
королевства (больше не раб пороков и искушений).



ਅਮੁਲ ਗੁਣ ਅਮੁਲ ਵਾਪਾਰ ॥  
ਅਮੁਲ ਵਾਪਾਰੀਏ ਅਮੁਲ ਭੰਡਾਰ ॥  
ਅਮੁਲ ਆਵਹਿ ਅਮੁਲ ਲੈ ਜਾਹਿ ॥  
ਅਮੁਲ ਭਾਇ ਅਮੁਲਾ ਸਮਾਹਿ ॥  
ਅਮੁਲੁ ਧਰਮੁ ਅਮੁਲੁ ਦੀਬਾਣੁ ॥  
ਅਮੁਲੁ ਤੁਲੁ ਅਮੁਲੁ ਪਰਵਾਣੁ ॥  
ਅਮੁਲੁ ਬਖਸੀਸ ਅਮੁਲੁ ਨੀਸਾਣੁ ॥  
ਅਮੁਲੁ ਕਰਮੁ ਅਮੁਲੁ ਫੁਰਮਾਣੁ ॥  
ਅਮੁਲੋ ਅਮੁਲੁ ਆਖਿਆ ਨ ਜਾਇ ॥  
ਆਖਿ ਆਖਿ ਰਹੇ ਲਿਵ ਲਾਇ ॥  
ਆਖਹਿ ਵੇਦ ਪਾਠ ਪੁਰਾਣ ॥  
ਆਖਹਿ ਪੜੇ ਕਰਹਿ ਵਖਿਆਣ ॥  
ਆਖਹਿ ਬਰਮੇ ਆਖਹਿ ਇੰਦ ॥  
ਆਖਹਿ ਗੋਪੀ ਤੈ ਗੋਵਿੰਦ ॥  
ਆਖਹਿ ਈਸਰ ਆਖਹਿ ਸਿਧ ॥  
ਆਖਹਿ ਕੇਤੇ ਕੀਤੇ ਬੁਧ ॥  
ਆਖਹਿ ਦਾਨਵ ਆਖਹਿ ਦੇਵ ॥  
ਆਖਹਿ ਸੁਰਿ ਨਰ ਮੁਨਿ ਜਨ ਸੇਵ ॥  
ਕੇਤੇ ਆਖਹਿ ਆਖਣਿ ਪਾਹਿ ॥  
ਕੇਤੇ ਕਹਿ ਕਹਿ ਉਠਿ ਉਠਿ ਜਾਹਿ ॥

continue >>



ਏਤੇ ਕੀਤੇ ਹੋਰਿ ਕਰੇਹਿ ॥  
ਤਾ ਆਖਿ ਨ ਸਕਹਿ ਕੇਈ ਕੇਇ ॥  
ਜੇਵਡੁ ਭਾਵੈ ਤੇਵਡੁ ਹੋਇ ॥  
ਨਾਨਕ ਜਾਣੈ ਸਾਚਾ ਸੋਇ ॥  
ਜੇ ਕੋ ਆਖੈ ਬੋਲੁਵਿਗਾੜੁ ॥  
ਤਾ ਲਿਖੀਐ ਸਿਰਿ ਗਾਵਾਰਾ ਗਾਵਾਰੁ ॥੨੬॥

Amul gun Amul vaapaar.  
Amul vaapaareeEay Amul bhNdaar.  
Amul Aavhi Amul lai jaahi.  
Amul bhaaEi Amulaa smaahi.  
Amulu Dhrrmu Amulu deebaanu.  
Amulu tulu Amulu prvaanu.  
Amulu bkhsees Amulu neesaanu.  
Amulu krmu Amulu furmaanuu.  
Amulo Amulu AaakhiAaa n jaaEi.  
Aaakhi Aaakhi rhay liv laaEi.  
Aaakhhi vayd paath puraana.  
Aaakhhi prhay krhi vkhiAaan.  
Aaakhhi brmay Aaakhhi EiNd.  
Aaakhhi gopee tai goviNd.  
Aaakhhi Eeesr Aaakhhi siDh.  
Aaakhhi kaytay keetay buDh.  
Aaakhhi daanv Aaakhhi dayv.  
Aaakhhi suri nr muni jn sayv.  
kaytay Aaakhhi Aaakhni paahi.

continue >>



kaytay khi khi Authi Authi jaahi.  
Eaytay keetay hori krayhi.  
taa Aaakhi n skhi kayEee kayEi.  
jayvdu bhaavai tayvdu hoEi.  
naank jaanaI saachaa soEi.  
jay ko Aaakhai boluvigaarhu.  
taa likheeAai siri gaavaaraa gaavaaru. [26]

Этот внутренний император приобретает драгоценные добродетели через драгоценную внутреннюю торговлю (избавляясь от пороков, чтобы заработать добродетели).

Драгоценны те, кто занимается (упражняется в) добродетелях, чтобы стать драгоценным хранилищем (вдохновением) добродетелей внутри.

Слушая внутреннего Божественного, человек приближается к драгоценному Господу внутри и берет у Него драгоценные Добродетели.

Такой ум развивает бесконечную привязанность к драгоценным Божественным Добродетелям, усваивая которые он остается погруженным во Внутреннего Божественного.

Такой ум непрерывно упражняет драгоценную Мудрость, полученную от Внутреннего Господа, и устанавливает драгоценный Божественный суд для принятия решений в жизни.

Продолжать >>



На этом внутреннем суде ум балансирует свои мысли и, преобразуя процесс мышления к лучшему, получает драгоценное признание внутри.

Таким образом, он получает драгоценную благодать от Внутреннего Бога и движется дальше к драгоценной цели становления истинным внутри.

Этот путь просвещения ведется драгоценной мудростью и направлением от внутреннего Божественного.

Таким образом, работая над воплощением Божественных Добродетелей, ум продолжает становиться более драгоценным. Такое состояние ума выше слов.

Много людей пытаются достичь его лишь словами.

Много ораторов написали огромное количество мудрости в текстах.

И много тех, кто говорит о том, что написано в этих книгах.

Многие притворяются создателями мудрости, и многие становятся царями лишь на словах.

Многих объявляют богами, и многих их учеников — святыми, просто словами.

Продолжать >>





Многие такие ораторы пытаются стать истинными  
внутри лишь на словах.

И большинство проводят всю свою жизнь в таких  
пустых разговорах.

Может появиться еще больше тех, кто пытается  
утверждать в своем эго, что они могут достичь  
этого с помощью своей мирской мудрости.

Это верх глупости и ничего более. (Мирское  
мудрое эго не помогает на пути самореализации).



ਸੋ ਦਰੁ ਕੇਹਾ ਸੋ ਘਰੁ ਕੇਹਾ ਜਿਤੁ ਬਹਿ ਸਰਬ ਸਮਾਲੇ ॥  
 ਵਾਜੇ ਨਾਦ ਅਨੇਕ ਅਸੰਖਾ ਕੇਤੇ ਵਾਵਣਹਾਰੇ ॥  
 ਕੇਤੇ ਰਾਗ ਪਰੀ ਸਿਉ ਕਹੀਅਨਿ ਕੇਤੇ ਗਾਵਣਹਾਰੇ ॥  
 ਗਾਵਹਿ ਤੁਹਨੋ ਪਉਣੁ ਪਾਣੀ ਬੈਸੰਤਰੁ ਗਾਵੈ ਰਾਜਾ ਧਰਮੁ ਦੁਆਰੇ ॥  
 ਗਾਵਹਿ ਚਿਤੁ ਗੁਪਤੁ ਲਿਖਿ ਜਾਣਹਿ ਲਿਖਿ ਲਿਖਿ ਧਰਮੁ ਵੀਚਾਰੇ ॥  
 ਗਾਵਹਿ ਈਸਰੁ ਬਰਮਾ ਦੇਵੀ ਸੋਹਨਿ ਸਦਾ ਸਵਾਰੇ ॥  
 ਗਾਵਹਿ ਇੰਦ ਇਦਾਸਣਿ ਬੈਠੇ ਦੇਵਤਿਆ ਦਰਿ ਨਾਲੇ ॥  
 ਗਾਵਹਿ ਸਿਧ ਸਮਾਧੀ ਅੰਦਰਿ ਗਾਵਨਿ ਸਾਧ ਵਿਚਾਰੇ ॥  
 ਗਾਵਨਿ ਜਤੀ ਸਤੀ ਸੰਤੋਖੀ ਗਾਵਹਿ ਵੀਰ ਕਰਾਰੇ ॥  
 ਗਾਵਨਿ ਪੰਡਿਤ ਪੜਨਿ ਰਖੀਸਰ ਜੁਗੁ ਜੁਗੁ ਵੇਦਾ ਨਾਲੇ ॥  
 ਗਾਵਹਿ ਮੋਹਣੀਆ ਮਨੁ ਮੋਹਨਿ ਸੁਰਗਾ ਮਛ ਪਇਆਲੇ ॥  
 ਗਾਵਨਿ ਰਤਨ ਉਪਾਏ ਤੇਰੇ ਅਠਸਠਿ ਤੀਰਥ ਨਾਲੇ ॥  
 ਗਾਵਹਿ ਜੋਧ ਮਹਾਬਲ ਸੂਰਾ ਗਾਵਹਿ ਖਾਣੀ ਚਾਰੇ ॥  
 ਗਾਵਹਿ ਖੰਡ ਮੰਡਲ ਵਰਭੰਡਾ ਕਰਿ ਕਰਿ ਰਖੇ ਧਾਰੇ ॥  
 ਸੇਈ ਤੁਧੁਨੋ ਗਾਵਹਿ ਜੋ ਤੁਧੁ ਭਾਵਨਿ ਰਤੇ ਤੇਰੇ ਭਗਤ ਰਸਾਲੇ ॥  
 ਹੋਰਿ ਕੇਤੇ ਗਾਵਨਿ ਸੇ ਮੈ ਚਿਤਿ ਨ ਆਵਨਿ ਨਾਨਕੁ ਕਿਆ ਵੀਚਾਰੇ ॥  
 ਸੋਈ ਸੋਈ ਸਦਾ ਸਚੁ ਸਾਹਿਬੁ ਸਾਚਾ ਸਾਚੀ ਨਾਈ ॥  
 ਹੈ ਭੀ ਹੋਸੀ ਜਾਇ ਨ ਜਾਸੀ ਰਚਨਾ ਜਿਨਿ ਰਚਾਈ ॥  
 ਰੰਗੀ ਰੰਗੀ ਭਾਤੀ ਕਰਿ ਕਰਿ ਜਿਨਸੀ ਮਾਇਆ ਜਿਨਿ ਉਪਾਈ ॥  
 ਕਰਿ ਕਰਿ ਵੇਖੇ ਕੀਤਾ ਆਪਣਾ ਜਿਵ ਤਿਸ ਦੀ ਵਡਿਆਈ ॥  
 ਜੋ ਤਿਸੁ ਭਾਵੈ ਸੋਈ ਕਰਸੀ ਹੁਕਮੁ ਨ ਕਰਣਾ ਜਾਈ ॥  
 ਸੋ ਪਾਤਿਸਾਹੁ ਸਾਹਾ ਪਾਤਿਸਾਹਿਬੁ ਨਾਨਕ ਰਹਣੁ ਰਜਾਈ ॥੨੭॥



so dru kayhaa so ghru kayhaa jitu bhi srb smaalay.  
vaajay naad Anayk AsNkhaa kaytay vaavnhaaray.  
kaytay raag pree siAu kheeAni kaytay gaavnhaaray.  
gaavhi tuhno pAunu paanee baisNtru gaavai raajaa Dhrmu  
duAaaray.

gaavhi chitu guptu likhi jaanhi likhi likhi Dhrmu veechaaray.  
gaavhi Eeesru brmaa dayvee sohni sdaa svaaray.  
gaavhi EiNd Eidaasni baithay dayvtiAaa dri naalay.  
gaavhi siDh smaaDhee ANdri gaavni saaDh vichaaray.  
gaavni jtee stee sNtokhee gaavhi veer kraaray.  
gaavni pNdit prhni rkheesr jugu jugu vaydaa naalay.  
gaavhi mohneeAaa mnu mohni surgaa mchh pEiAaalay.  
gaavni rtn AupaaEay tayray Athsthi teerth naalay.  
gaavhi joDh mhaabl sooraa gaavhi khaanee chaaray.  
gaavhi khNd mNdl vrbhNdaa kri kri rkhay Dhaaray.  
sayEee tuDhuno gaavhi jo tuDhu bhaavni rtay tayray bhgt  
rsaalay.

hori kaytay gaavni say mai chiti n Aaavni naanku kiAaa  
veechaaray.

soEee soEee sdaa schu saahibu saachaa saachee naaEee.  
hai bhee hosee jaaEi n jaasee rchnaa jini rchaaEee.  
rNgee rNgee bhaatee kri kri jinsee maaEiAaa jini AupaaEee.  
kri kri vaykhai keetaa Aapnaa jiv tis dee diAaaEee.  
jo tisu bhaavai soEee krsee hukmu n krnaa jaaEee.  
so paatisaahu saahaa paatisaahibu naank rhnu rjaaEee. [27]



"Оставив эго в стороне, разум начинает исследовать дом/место Господа внутри, который заботится (руководит нами) через Свои Указания.

Послушав Внутреннего Божественного, наши бесчисленные мысли начинают подчиняться Божественному Указу.

Внутренний Божественный направляет нас через множество простых указаний изнутри, и наш разум, умиротворенный добродетелью, начинает осуществлять их внутри.

Как целые природные элементы внешнего мира, действующие в согласии с природными законами, разум, поглощенный Божественными добродетелями, подчиняется Закону Господа внутри.

Такой разум работает на скрытой стороне внутреннего «я», трансформируя его, практикуя Божественный Указ (Дхарм).

Этот просветленный разум всегда работает, чтобы украсить внутреннее «я», улучшая его с помощью Божественного интеллекта, который создает,

Продолжать >>



питает и защищает Божественные добродетели в нас.

Осуществляющий Божественный Указ, разум занимает место на внутреннем троне более высокого сознания вместе с Божественными Добродетелями (он правит небесами внутри).

Такой просветленный разум достигает совершенства, размышляя о Божественной Мудрости. Он продолжает совершенствовать себя изнутри, выполняя Божественный Указ.

Такой просветленный разум практикует настоящую чистоту, милосердие, удовлетворение и становится настоящим воином, борясь непрерывно с пороками и злом внутри.

Просветленный разум осуществляет Указ, изучая и размышляя о Божественной Мудрости для последовательной трансформации внутреннего «я».

Живущий в Божественных Добродетелях разум всегда посвящен Добродетелям.

Осуществляющий Божественный Указ создает драгоценные камни Божественной Мудрости, и эта мудрость становится паломничеством внутри для очищения от внутренней злобы.

Осуществляющий Божественный Указ разум становится смелым бойцом против пороков внутри.

Продолжать >>



Осуществляющий Божественный Указ весь наш разум полностью поглощают Закон Божественного. Слушающий Божественный Указ позволяет нам жить, насыщенными Божественной любовью, преданностью и сущностью Божественных Добродетелей.

Те, кто слушают Внутреннего Божественного, не позволяют эго войти в свои размышления. Как мне понять, что они обладают таким добродетельным состоянием разума?

Они всегда сосредоточены на Внутреннем Божественном, которое вечно присутствует внутри вместе вечным Мудростью.

Они всегда погружены во Внутреннее Божественное, следуя за которым создается истинное «я».

Благодаря своей ориентации на Внутреннее Божественное, они спасаются от эффектов Маайи, рожденных злобным разумом.

Поскольку они заняты созданием и заботой об этой красоте внутри себя, которая действительно является благословением Господа.

Они делают то, чего желает Внутренний Бог. Они никогда не пытаются подавить голос совести. Таким образом, живя в соответствии с Внутренним Божественным, они становятся царями царей (Властелинами своего тела, разума и сознания. Свободные от рабства пороков и искушений).



ਮੁੰਦਾ ਸੰਤੋਖੁ ਸਰਮੁ ਪਤੁ ਝੋਲੀ ਧਿਆਨ ਕੀ ਕਰਹਿ ਬਿਭੂਤਿ ॥

ਖਿੰਥਾ ਕਾਲੁ ਕੁਆਰੀ ਕਾਇਆ ਜੁਗਤਿ ਡੰਡਾ ਪਰਤੀਤਿ ॥

ਆਈ ਪੰਥੀ ਸਗਲ ਜਮਾਤੀ ਮਨਿ ਜੀਤੈ ਜਗੁ ਜੀਤੁ ॥

ਆਦੇਸੁ ਤਿਸੈ ਆਦੇਸੁ ॥

ਆਦਿ ਅਨੀਲੁ ਅਨਾਦਿ ਅਨਾਹਤਿ ਜੁਗੁ ਜੁਗੁ ਏਕੋ ਵੇਸੁ ॥੨੮॥

muNdaa sNtokhu srmu ptu jholee DhiAaan kee krhi  
bibhooti.

khiNthaa kaalu kuAaaree kaaEiAaa jugti dNdaa prteeti.

AaaEee pNthee sgl jmaatee mni jeetai jgu jeetu.

Aaadaysu tisai Aaadaysu.

Aaadi Aneelu Anaadi Anaahiti jugu jugu Eayko vaysu. [28]

Живя в соответствии с Внутренним Божественным,  
мы получаем настоящее удовлетворение,  
благодаря которому усердно работаем, чтобы  
достичь чести Божественных Добродетелей, и  
живем, сосредоточенные на Внутреннем голосе  
Божественного.

Помня о непостоянстве физической жизни, мы  
освобождаем себя от пороков и всегда верим в  
Божественную Мудрость, поступающую изнутри.  
Мы следуем самому высшему пути, относясь равно  
ко всем, завоеывая тем самым свой собственный  
разум и побеждая весь внутренний мир мыслей,  
эмоций и чувств.

Мы должны покориться Внутреннему  
Божественному – Единственному, Неизменному,  
Вечному и Непорочному Богу, который является  
голосом нашей совести.



ਭੁਗਤਿ ਗਿਆਨੁ ਦਇਆ ਭੰਡਾਰਣਿ ਘਟਿ ਘਟਿ ਵਾਜਹਿ ਨਾਦ ॥  
ਆਪਿ ਨਾਥੁ ਨਾਥੀ ਸਭ ਜਾ ਕੀ ਰਿਧਿ ਸਿਧਿ ਅਵਰਾ ਸਾਦ ॥  
ਸੰਜੋਗੁ ਵਿਜੋਗੁ ਦੁਇ ਕਾਰ ਚਲਾਵਹਿ ਲੇਖੇ ਆਵਹਿ ਭਾਗ ॥  
ਆਦੇਸੁ ਤਿਸੈ ਆਦੇਸੁ ॥  
ਆਦਿ ਅਨੀਲੁ ਅਨਾਦਿ ਅਨਾਹਤਿ ਜੁਗੁ ਜੁਗੁ ਏਕੋ ਵੇਸੁ ॥੨੯॥

bhugti giAaanu dEiAaa bhNdaarni ghti ghti vaajhi naad.  
Aaapi naathu naathee sbh jaa kee riDhi siDhi Avraa saad.  
sNjogu vijogu duEi kaar chlaavhi laykhay Aaavhi bhaag.  
Aaadaysu tisai Aaadaysu.  
Aaadi Aneelu Anaadi Anaahiti jugu jugu Eayko vaysu. [29]

Божественная Мудрость заставляет нас работать ради Божественных добродетелей ради нашей собственной пользы. Когда мы это делаем, каждая часть нашей внутренней вселенной резонирует с Божественной Мудростью.

Следуя Внутреннему Божественному, мы становимся хозяевами нашего собственного Внутреннего Я, и можем властвовать над всем нашим сознанием. Такое сознание осознает, что вся внешняя иллюзия и совершенство являются пищей злобного ума.

Продолжать >>





Такое сознание непрерывно работает над поглощением Божественных Добродетелей и избавлением от пороков изнутри. Таким образом, оно создает красивую судьбу для себя.

Мы должны покориться Внутреннему Божественному – Единственному, Неизменному, Вечному и Непорочному Богу, который является голосом нашей совести.



ਏਕਾ ਮਾਈ ਜੁਗਤਿ ਵਿਆਈ ਤਿਨਿ ਚੇਲੇ ਪਰਵਾਣੁ ॥  
ਇਕੁ ਸੰਸਾਰੀ ਇਕੁ ਭੰਡਾਰੀ ਇਕੁ ਲਾਏ ਦੀਬਾਣੁ ॥  
ਜਿਵ ਤਿਸੁ ਭਾਵੈ ਤਿਵੈ ਚਲਾਵੈ ਜਿਵ ਹੋਵੈ ਫੁਰਮਾਣੁ ॥  
ਓਹੁ ਵੇਖੈ ਓਨਾ ਨਦਰਿ ਨ ਆਵੈ ਬਹੁਤਾ ਏਹੁ ਵਿਡਾਣੁ ॥  
ਆਦੇਸੁ ਤਿਸੈ ਆਦੇਸੁ ॥

ਆਦਿ ਅਨੀਲੁ ਅਨਾਦਿ ਅਨਾਹਤਿ ਜੁਗੁ ਜੁਗੁ ਏਕੋ ਵੇਸੁ ॥੩੦॥

Eaykaa maaEee jugti viAaaEee tini chaylay prvaanu.  
Eiku sNsaaree Eiku bhNdaaree Eiku laaEay deebaanu.  
jiv tisu bhaavai tivai chlaavai jiv hovai furmaanuu.  
Aohu vaykhai Aonaa ndri n Aaavai bhutaa Eayhu vidaaanu.  
Aaadaysu tisai Aaadaysu.  
Aaadi Aneelu Anaadi Anaahiti jugu jugu Eayko vaysu. [30]

Голос Божественной Мудрости всегда звучит  
внутри нас. Те, кто прислушивается к нему,  
являются настоящими просветленными.  
Эта Божественная Мудрость создает мир  
Божественных Добродетелей, сохраняет их и  
помогает нам различать хорошее и плохое внутри  
нас.

По воле Внутреннего Божественного, этот Голос  
ведет нас по пути истины, согласно Божественной  
Мудрости.

Продолжать >>



И одной из его важнейших задач является то, что, сталкиваясь с злыми мыслями, он устраняет их из нашего сознания.

Мы должны покориться Внутреннему Божественному – Единственному, Неизменному, Вечному и Непорочному Богу, который является голосом нашей совести.



ਆਸਣੁ ਲੋਇ ਲੋਇ ਭੰਡਾਰ ॥  
ਜੋ ਕਿਛੁ ਪਾਇਆ ਸੁ ਏਕਾ ਵਾਰ ॥  
ਕਰਿ ਕਰਿ ਵੇਖੈ ਸਿਰਜਣਹਾਰੁ ॥  
ਨਾਨਕ ਸਚੇ ਕੀ ਸਾਚੀ ਕਾਰ ॥  
ਆਦੇਸੁ ਤਿਸੈ ਆਦੇਸੁ ॥  
ਆਦਿ ਅਨੀਲੁ ਅਨਾਦਿ ਅਨਾਹਤਿ ਜੁਗੁ ਜੁਗੁ ਏਕੋ ਵੇਸੁ ॥੩੧॥

Aasnu loEi loEi bhNdaar.  
jo kichhu paaEiAaa su Eaykaa vaar.  
kri kri vaykhai sirjnhaaru.  
naank schay kee saachee kaar.  
Aaadaysu tisai Aaadaysu.  
Aaadi Aneelu Anaadi Anaahiti jugu jugu Eayko vaysu. [31]

Жизнь в соответствии с Божественной Мудростью  
развивает бесчисленные сокровища Божественной  
Мудрости внутри

И эта бесконечная мудрость приобретается только  
через Божественную Мудрость внутри

Созерцание и практика этой мудрости позволяет  
нам узнать Бога внутри

Внутренняя мудрость и прислушивание к ней – это  
настоящее служение Внутреннему Богу

Мы должны покориться Внутреннему  
Божественному – Единственному, Неизменному,  
Вечному и Непорочному Богу, который является  
голосом нашей совести.



ਇਕ ਦੂ ਜੀਭੋ ਲਖ ਹੋਹਿ ਲਖ ਹੋਵਹਿ ਲਖ ਵੀਸ ॥  
ਲਖੁ ਲਖੁ ਗੇੜਾ ਆਖੀਅਹਿ ਏਕੁ ਨਾਮੁ ਜਗਦੀਸ ॥  
ਏਤੁ ਰਾਹਿ ਪਤਿ ਪਵੜੀਆ ਚੜੀਐ ਹੋਇ ਇਕੀਸ ॥  
ਸੁਣਿ ਗਲਾ ਆਕਾਸ ਕੀ ਕੀਟਾ ਆਈ ਰੀਸ ॥  
ਨਾਨਕ ਨਦਰੀ ਪਾਈਐ ਕੂੜੀ ਕੂੜੈ ਠੀਸ ॥੩੨॥

Eik doo jeebhoh lkh hohi lkh hovhi lkh vees.  
lkhu lkhu gayrhaa AaakheeAhi Eayku naamu jgdees.  
Eaytu raahi pti pvrheeAaa chrheeAai hoEi Eikees.  
suni glaa Aaakaas kee keetaa AaaEee rees.  
naank ndree paaEeeAai koorhee koorhai thees. [32]

Если бы что-то могло действительно произойти от одних лишь слов, то давайте заменим один наш язык двумя, или даже миллионами языков, И на всеми этими языками мы будем лишь бесконечно повторять определенные слова (из такого механического повторения ничего хорошего не выйдет).

На пути к внутреннему просветлению нам нужно подниматься по лестнице внутреннего преобразования, упражняясь в Божественных добродетелях, чтобы в конечном итоге слибсья с Внутренним Божественным.

Продолжать >>



Но мы только сушаем о таком преобразовании,  
вдохновляемся и только надеемся на его  
достижение, не работая над нашим внутренним  
миром, погрязшим в пороках.

Мы забываем, что слияние с Внутренним  
Божественным достигается только через  
прислушивание к Его словам. И ожидание такой  
жизни от механического повторения слов не имеет  
никакого смысла



ਆਖਣਿ ਜੋਰੁ ਚੁਪੈ ਨਹ ਜੋਰੁ ॥  
ਜੋਰੁ ਨ ਮੰਗਣਿ ਦੇਣਿ ਨ ਜੋਰੁ ॥  
ਜੋਰੁ ਨ ਜੀਵਣਿ ਮਰਣਿ ਨਹ ਜੋਰੁ ॥  
ਜੋਰੁ ਨ ਰਾਜਿ ਮਾਲਿ ਮਨਿ ਸੋਰੁ ॥  
ਜੋਰੁ ਨ ਸੁਰਤੀ ਗਿਆਨਿ ਵੀਚਾਰਿ ॥  
ਜੋਰੁ ਨ ਜੁਗਤੀ ਛੁਟੈ ਸੰਸਾਰੁ ॥  
ਜਿਸੁ ਹਥਿ ਜੋਰੁ ਕਰਿ ਵੇਖੈ ਸੋਇ ॥  
ਨਾਨਕ ਉਤਮੁ ਨੀਚੁ ਨ ਕੋਇ ॥੩੩॥

Aaakhni joru chupai nh joru.  
joru n mNgni dayni n joru.  
joru n jeevni mrni nh joru.  
joru n raaji maali mni soru.  
joru n surtee giAaani veechaari.  
joru n jugtee chhutai sNsaaru.  
jisu hthi joru kri vaykhai soEi.  
naank Autmu neechu n koEi. [33]

Говорение или молчание не обладают никакой силой для достижения единства внутри. Ни просьба (если нет внутренней работы), ни милостыня (внешняя благотворительность) не обладают силой к просветлению. Внешнее рождение и смерть никак не связаны с слиянием с Господом внутри (пока мы не произведем позитивные изменения внутри).

Продолжать >>



Никакие мирские королевства и сокровища не обладают силой достичь Единства. Все это просто шум нашего ума (что я могу добиться всего деньгами).

Простое внешнее сознательное чтение и обсуждение не обладают силой (пока мы внутренне не освоим эту мудрость).

Все это мирское знание не обладает силой освободить нас от порока пороков.

Если кто-то считает, что он/она может сделать это с помощью мирского знания, пусть попробует.

Присутствие или отсутствие всех этих внешних сил не определяет, является ли человек выше или ниже на пути самореализации.





ਰਾਤੀ ਰੁਤੀ ਥਿਤੀ ਵਾਰ ॥ ਪਵਣ ਪਾਣੀ ਅਗਨੀ ਪਾਤਾਲ ॥  
 ਤਿਸੁ ਵਿਚਿ ਧਰਤੀ ਥਾਪਿ ਰਖੀ ਧਰਮ ਸਾਲ ॥  
 ਤਿਸੁ ਵਿਚਿ ਜੀਅ ਜੁਗਤਿ ਕੇ ਰੰਗ ॥  
 ਤਿਨ ਕੇ ਨਾਮ ਅਨੇਕ ਅਨੰਤ ॥  
 ਕਰਮੀ ਕਰਮੀ ਹੋਇ ਵੀਚਾਰੁ ॥  
 ਸਚਾ ਆਪਿ ਸਚਾ ਦਰਬਾਰੁ ॥  
 ਤਿਥੈ ਸੋਹਨਿ ਪੰਚ ਪਰਵਾਣੁ ॥  
 ਨਦਰੀ ਕਰਮਿ ਪਵੈ ਨੀਸਾਣੁ ॥  
 ਕਚ ਪਕਾਈ ਓਥੈ ਪਾਇ ॥  
 ਨਾਨਕ ਗਇਆ ਜਾਪੈ ਜਾਇ ॥੩੪॥

raatee rutee thitee vaar. pvn paanee Agnee paatal.  
 tisu vichi Dhrtee thaapi rkhee Dharm saal.  
 tisu vichi jeeA jugti kay rNg.  
 tin kay naam Anayk AnNt.  
 krmee krmee hoEi veechaaru.  
 schaa Aaapi schaa drbaaru.  
 tithai sohni pNch prvaanu.  
 ndree krmi pvai neesaanu.  
 kch pkaaEee Aothai paaEi.  
 naank gEiAaa jaapai jaaEi. [34]

Все элементы природы создают внешнюю жизнь,  
 ограниченную временем  
 И Земная жизнь устанавливается и  
 поддерживается в пределах этого времени и  
 природных законов. Точно так же внутри внешнего



Продолжать >>

тела из элементов, подчиненного времени,  
находится внутренняя Земля нашего сознания, где  
мы должны сидеть, чтобы понимать и  
реализовывать божественную Мудрость.

В этом сознании мы получаем инструкции от  
Внутреннего Божественного о том, как жить  
красиво

Это бесконечное сокровище Божественной  
Мудрости - внутри нас

Когда мы анализируем каждое наше действие в  
соответствии с этой Божественной Мудростью  
Наш ум движется в сторону внутренней чистоты и  
находит место внутри, чтобы продолжать  
принимать решения в соответствии с

Божественной Мудростью

Такой ум прославляется на вечном Престоле  
Внутреннего Божественного

Благодаря благословию Внутреннего Господа  
такой ум продолжает двигаться по пути к

Единению с Божественным Я

Он продолжает исполнять указания изнутри, чтобы  
преобразовать процесс мышления в просвещенный



ਧਰਮ ਖੰਡ ਕਾ ਏਹੋ ਧਰਮੁ ॥  
 ਗਿਆਨ ਖੰਡ ਕਾ ਆਖਹੁ ਕਰਮੁ ॥  
 ਕੇਤੇ ਪਵਣ ਪਾਣੀ ਵੈਸੰਤਰ ਕੇਤੇ ਕਾਨ ਮਹੇਸ ॥  
 ਕੇਤੇ ਬਰਮੇ ਘਾੜਤਿ ਘੜੀਅਹਿ ਰੂਪ ਰੰਗ ਕੇ ਵੇਸ ॥  
 ਕੇਤੀਆ ਕਰਮ ਭੂਮੀ ਮੇਰ ਕੇਤੇ ਕੇਤੇ ਧੂ ਉਪਦੇਸ ॥  
 ਕੇਤੇ ਇੰਦ ਚੰਦ ਸੂਰ ਕੇਤੇ ਕੇਤੇ ਮੰਡਲ ਦੇਸ ॥  
 ਕੇਤੇ ਸਿਧ ਬੁਧ ਨਾਥ ਕੇਤੇ ਕੇਤੇ ਦੇਵੀ ਵੇਸ ॥  
 ਕੇਤੇ ਦੇਵ ਦਾਨਵ ਮੁਨਿ ਕੇਤੇ ਕੇਤੇ ਰਤਨ ਸਮੁੰਦ ॥  
 ਕੇਤੀਆ ਖਾਣੀ ਕੇਤੀਆ ਬਾਣੀ ਕੇਤੇ ਪਾਤ ਨਰਿੰਦ ॥  
 ਕੇਤੀਆ ਸੁਰਤੀ ਸੇਵਕ ਕੇਤੇ ਨਾਨਕ ਅੰਤੁ ਨ ਅੰਤੁ ॥੩੫॥

Dharm khNd kaa Eayho Dharmu.

giAaan khNd kaa Aaakhhu krmu.

kaytay pvn paanee vaisNtr kaytay kaan mhays.

kaytay brmay ghaarhti ghrheeAhi roop rNg kay vays.

kayteeAaa krm bhoomee mayr kaytay kaytay Dhoo

Aupdays.

kaytay EiNd chNd soor kaytay kaytay mNdl days.

kaytay siDh buDh naath kaytay kaytay dayvee vays.

kaytay dayv daanv muni kaytay kaytay rtn smuNd.

kayteeAaa khaanee kayteeAaa baanee kaytay paat nriNd.

kayteeAaa surtee sayvk kaytay naank ANtu n ANtu. [35]



Правило Дхарамкханд - состояние обучения правильным способам жизни - заключается в работе в направлении Гьянкханд - состояния непрерывного обучения от Божественной Мудрости, чтобы понять, что бесчисленные божественные добродетели уже присутствуют внутри тела, состоящего из природных элементов. Внутри нас скрыта бесконечная сила, способная формировать множество хороших и плохих мыслей.

В различных состояниях нашего сознания присутствуют самые высокие добродетели и указания на прямой путь к Внутреннему Единству. Во всех частях нашего внутреннего мироздания находятся неограниченные источники высшей мудрости, смиренные божественные добродетели и льющиеся силы божественной мудрости.

Продолжать >>



Внутри нас существует множество более высоких сознаний, готовых помочь нам духовно подниматься. Понимать, что внутри нас находятся неограниченные силы, которые помогают нам познавать божественную мудрость внутри, чтобы получать драгоценные драгоценности божественных добродетелей для красивой жизни. Понимать, что внутри нас продолжается создание мыслей из разных источников, которые различными способами удовлетворяют нас. Множество сознаний и действий, служащих этим сознаниям. Конца этому внутреннему миру нет.



ਗਿਆਨ ਖੰਡ ਮਹਿ ਗਿਆਨੁ ਪਰਚੰਡੁ ॥  
ਤਿਥੈ ਨਾਦ ਬਿਨੋਦ ਕੋਡ ਅਨੰਦੁ ॥  
ਸਰਮ ਖੰਡ ਕੀ ਬਾਣੀ ਰੂਪੁ ॥  
ਤਿਥੈ ਘਾੜਤਿ ਘੜੀਐ ਬਹੁਤੁ ਅਨੂਪੁ ॥  
ਤਾ ਕੀਆ ਗਲਾ ਕਥੀਆ ਨਾ ਜਾਹਿ ॥  
ਜੇ ਕੋ ਕਹੈ ਪਿਛੈ ਪਛੁਤਾਇ ॥  
ਤਿਥੈ ਘੜੀਐ ਸੁਰਤਿ ਮਤਿ ਮਨਿ ਬੁਧਿ ॥  
ਤਿਥੈ ਘੜੀਐ ਸੁਰਾ ਸਿਧਾ ਕੀ ਸੁਧਿ ॥੩੬॥

giAaan khNd mhi giAaanu prchNdu.  
tithai naad binod kod AnNdu.  
srm khNd kee baanee roopu.  
tithai ghaarhti ghrheeAai bhutu Anoopu.  
taa keeAaa glaa ktheeAaa naa jaahi.  
jay ko khai pichhai pchhutaai.  
tithai ghrheeAai surti mti mni buDhi.  
tithai ghrheeAai suraa siDhaa kee suDhi. [36]

В этом состоянии обучения - Гьянкханд - акцент делается на анализе внутреннего "Я" (потому что мы не можем внести какие-либо изменения, не осознав и не проанализировав себя). Анализируя и работая над самопознанием, мы получаем блаженство внутри.

Продолжать >>



Теперь разум обращается к Шрамкханду - состоянию, в котором он работает над внутренней трансформацией на основе знания о самом себе.

Это состояние разума связано с внутренней красотой. Здесь мы формируем красивое, очень красивое "Я".

Процесс переформирования нашего сознания - не предмет пустых разговоров. Это требует усердной работы. Если кто-то говорит, что можно изменить это лишь словами, он разочаруется в конце. Для трансформации сознания, интеллекта и направления разума требуется упорный труд. Пробужденное состояние внутри формируется благодаря мудрости Божественного/Гуру.



ਕਰਮ ਖੰਡ ਕੀ ਬਾਣੀ ਜੋਰੁ ॥  
 ਤਿਥੈ ਹੋਰੁ ਨ ਕੋਈ ਹੋਰੁ ॥  
 ਤਿਥੈ ਜੋਧ ਮਹਾਬਲ ਸੂਰ ॥  
 ਤਿਨ ਮਹਿ ਰਾਮੁ ਰਹਿਆ ਭਰਪੂਰ ॥  
 ਤਿਥੈ ਸੀਤੋ ਸੀਤਾ ਮਹਿਮਾ ਮਾਹਿ ॥  
 ਤਾ ਕੇ ਰੂਪ ਨ ਕਥਨੇ ਜਾਹਿ ॥  
 ਨਾ ਓਹਿ ਮਰਹਿ ਨ ਠਾਗੇ ਜਾਹਿ ॥  
 ਜਿਨ ਕੈ ਰਾਮੁ ਵਸੈ ਮਨ ਮਾਹਿ ॥  
 ਤਿਥੈ ਭਗਤ ਵਸਹਿ ਕੇ ਲੋਅ ॥  
 ਕਰਹਿ ਅਨੰਦੁ ਸਚਾ ਮਨਿ ਸੋਇ ॥  
 ਸਚ ਖੰਡਿ ਵਸੈ ਨਿਰੰਕਾਰੁ ॥  
 ਕਰਿ ਕਰਿ ਵੇਖੈ ਨਦਰਿ ਨਿਹਾਲ ॥  
 ਤਿਥੈ ਖੰਡ ਮੰਡਲ ਵਰਭੰਡ ॥  
 ਜੇ ਕੋ ਕਥੈ ਤ ਅੰਤ ਨ ਅੰਤ ॥  
 ਤਿਥੈ ਲੋਅ ਲੋਅ ਆਕਾਰ ॥  
 ਜਿਵ ਜਿਵ ਹੁਕਮੁ ਤਿਵੈ ਤਿਵ ਕਾਰ ॥  
 ਵੇਖੈ ਵਿਗਸੈ ਕਰਿ ਵੀਚਾਰੁ ॥  
 ਨਾਨਕ ਕਥਨਾ ਕਰਤਾ ਸਾਰੁ ॥੩੭॥

krm khNd kee baanee joru.  
 tithai horu n koEee horu.  
 tithai joDh mhaabl soor.  
 tin mhi raamu rhiAaa bhrpoor.  
 tithai seeto seetaa mhimaa maahi.



continue >>



taa kay roop n kthnay jaahi.  
naa Aohi mrhi n thaagay jaahi.  
jin kai raamu vsai mn maahi.  
tithai bhgt vshi kay loA.  
krhi AnNdu schaa mni soEi.  
sch khNdi vsai nirNkaar.  
kri kri vaykhai ndri nihaal.  
tithai khNd mNdl vrbhNd.  
jay ko kthai t ANt n ANt.  
tithai loA loA Aakaar.  
jiv jiv hukmu tivai tiv kaar.  
vaykhai vigsai kri veechaaru.  
naank kthnaa krrhaa saaru. [37]

Разум, который непрерывно и усердно работает над внутренней трансформацией, снабжается Божественной Мудростью изнутри. Никакая другая сила (злости и пороков) не действует в таком разуме. Каждая часть такого разума - смелый могущественный воин против пороков. Каждая часть такого сознания сосредоточена на Божественной Мудрости. Каждая мысль в таком сознании сосредоточена на Внутреннем Божественном.

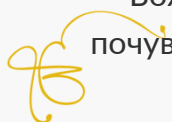
Продолжать >>



Красоту такого разума, наполненного Божественными добродетелями, нельзя описать. Такой разум не умирает, не может лишиться добродетелей, так как каждая часть такого сознания сосредоточена на Внутреннем Божественном. Внутри такого разума происходит процесс представления себя Внутреннему Господу под руководством Божественной Мудрости. Этот процесс ведет к настоящему вечному блаженству внутри через Истинность. Снабженный силой Внутреннего Божественного, разум достигает состояния - Сачкханд - внутри, где вечно пребывает Единый Господь. Внутреннее освоение Божественного голоса позволяет найти Господа внутри и жить в блаженстве.

Каждая часть такого Божественного сознания поглощена Божественной Любовью. Никто не может подумать о конце такого благодатного состояния разума. Такое состояние разума - Сачкханд - полностью погружено в свет Божественной Мудрости. Оно действует только в соответствии с Мудростью Внутреннего Божественного. Остается только Единый Господь (разум слился с Ним), который заботится обо всем и благословляет своими славными добродетелями.

Это состояние Единства с Внутренним Божественным непостижимо (вы можете почувствовать эту блаженство, достигнув его).



ਜਤੁ ਪਾਹਾਰਾ ਧੀਰਜੁ ਸੁਨਿਆਰੁ ॥ ਅਹਰਣਿ ਮਤਿ ਵੇਦੁ ਹਥੀਆਰੁ ॥ ਭਉ ਖਲਾ  
ਅਗਨਿ ਤਪ ਤਾਉ ॥ ਭਾਂਡਾ ਭਾਉ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਤਿਤੁ ਢਾਲਿ ॥ ਘੜੀਐ ਸਬਦੁ ਸਚੀ  
ਟਕਸਾਲ ॥ ਜਿਨ ਕਉ ਨਦਰਿ ਕਰਮੁ ਤਿਨ ਕਾਰ ॥ ਨਾਨਕ ਨਦਰੀ ਨਦਰਿ  
ਨਿਹਾਲ ॥੩੮॥

jtu paahaaraa Dheerju suniAaru. Ahrni mti vaydu  
htheeAaru. bhAu khlaa Agni tp taaAu. bhaaNdaa bhaaAu  
AMmRitu titu dhaali. ghrheeAai sbdu schee tksaal.  
jin kAu ndri krmu tin kaar. naank ndree ndri nihaal. [38]

Путь к Сачкханду - Истине внутри нас проходит  
через работу над дисциплиной и настойчивостью  
над нашим сознанием с помощью Божественной  
Мудрости. Удерживая себя в Божественной  
Мудрости, прилежно работайте над внутренним  
воплощением Мудрости Внутреннего  
Божественного. Только тогда нектар Божественной  
Любви проникает в чашу нашего сознания.  
В мудрости Гуру продолжает формироваться новое  
улучшенное "Я" внутри нас. Те, кто внимательно  
следят за этим путем внутреннего роста,  
впитывают в себя слово Внутреннего  
Божественного в свои действия. И благодаря этому  
божественному благословию преобразования,  
они получают вечное блаженство внутри.



ਸਲੋਕੁ ॥

ਪਵਣੁ ਗੁਰੂ ਪਾਣੀ ਪਿਤਾ ਮਾਤਾ ਧਰਤਿ ਮਹਤੁ ॥

ਦਿਵਸੁ ਰਾਤਿ ਦੁਇ ਦਾਈ ਦਾਇਆ ਖੇਲੈ ਸਗਲ ਜਗਤੁ ॥

ਚੰਗਿਆਈਆ ਬੁਰਿਆਈਆ ਵਾਚੈ ਧਰਮੁ ਹਦੂਰਿ ॥

ਕਰਮੀ ਆਪੋ ਆਪਣੀ ਕੇ ਨੇੜੈ ਕੇ ਦੂਰਿ ॥

ਜਿਨੀ ਨਾਮੁ ਧਿਆਇਆ ਗਏ ਮਸਕਤਿ ਘਾਲਿ ॥

ਨਾਨਕ ਤੇ ਮੁਖ ਉਜਲੇ ਕੇਤੀ ਛੁਟੀ ਨਾਲਿ ॥੧॥

sloku. pvnu guroo paanee pitaa maataa Dhrti mhtu.

divsu raati duEi daaEee daaEiAaa khaylai sgl jgtu.

chNgiAaaEeeAaa buriAaaEeeAaa vaachai Dhrrmu hdoori.

krmee Aaapo Aaapnee kay nayrhai kay doori.

jinee naamu DhiAaaEiAaa gEay mskti ghaali.

naank tay mukh Aujlay kaytee chhutee naali. [1]

Это второй и последний шлок Джапжди.

С каждым вдохом, в этом теле, состоящем из  
природных элементов,

На протяжении различных этапов жизни, наш  
разум создает свой мир.

Он слушает Внутреннего Божественного и учится  
различать добро и зло, чтобы понять правильный  
путь жизни.

Понимает, что все наши поступки (мысли,  
действия) могут приближать нас к Внутреннему  
Божественному или отдалять от него (Бог никогда  
никуда не уходит; Он постоянно остается внутри).

Те, кто сосредотачивались на божественных  
добродетелях и усердно над ними работали,  
Становятся светлыми внутри и освобождаются от  
пороков.



ਸੋ ਦਰੁ ਰਾਗੁ ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੧

ੴ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥

so dru raagu Aaasaa mhlaa 1

ik oNkaar stigur pRsaadi.

В этом шабаде первого Нанака в Раге Ааса, называемом "Трон Господа", подчеркивается, что Единый Бог присутствует во всех существах во все времена, Его существование вечно, и Его можно узнать и осознать через слово/мудрость Гуру.

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

ਵਾਜੇ ਤੇਰੇ ਨਾਦ ਅਨੇਕ ਅਸੰਖਾ ਕੇਤੇ ਤੇਰੇ ਵਾਵਣਹਾਰੇ ॥

ਕੇਤੇ ਤੇਰੇ ਰਾਗ ਪਰੀ ਸਿਉ ਕਹੀਅਹਿ ਕੇਤੇ ਤੇਰੇ ਗਾਵਣਹਾਰੇ ॥

ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੋ ਪਵਣੁ ਪਾਣੀ ਬੈਸੰਤਰੁ ਗਾਵੈ ਰਾਜਾ ਧਰਮੁ ਦੁਆਰੇ ॥

ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੋ ਚਿਤੁ ਗੁਪਤੁ ਲਿਖਿ ਜਾਣਨਿ ਲਿਖਿ ਲਿਖਿ ਧਰਮੁ ਬੀਚਾਰੇ ॥

ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੋ ਈਸਰੁ ਬ੍ਰਹਮਾ ਦੇਵੀ ਸੋਹਨਿ ਤੇਰੇ ਸਦਾ ਸਵਾਰੇ ॥ ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੋ

ਇੰਦ੍ਰੁ ਇੰਦ੍ਰਾਸਣਿ ਬੈਠੇ ਦੇਵਤਿਆ ਦਰਿ ਨਾਲੇ ॥ ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੋ ਸਿਧ ਸਮਾਧੀ

ਅੰਦਰਿ ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੋ ਸਾਧ ਬੀਚਾਰੇ ॥ ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੋ ਜਤੀ ਸਤੀ ਸੰਤੋਖੀ

ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੋ ਵੀਰ ਕਰਾਰੇ ॥

ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੋ ਪੰਡਿਤ ਪੜਨਿ ਰਖੀਸੁਰ ਜੁਗੁ ਜੁਗੁ ਵੇਦਾ ਨਾਲੇ ॥

ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੋ ਮੋਹਣੀਆ ਮਨੁ ਮੋਹਨਿ ਸੁਰਗੁ ਮਛੁ ਪਇਆਲੇ ॥



continue >>

ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੋ ਰਤਨ ਉਪਾਏ ਤੇਰੇ ਅਠਸਠਿ ਤੀਰਥ ਨਾਲੇ ॥  
 ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੋ ਜੋਧ ਮਹਾਬਲ ਸੂਰਾ ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੋ ਖਾਣੀ ਚਾਰੇ ॥  
 ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੋ ਖੰਡ ਮੰਡਲ ਬ੍ਰਹਮੰਡਾ ਕਰਿ ਕਰਿ ਰਖੇ ਤੇਰੇ ਧਾਰੇ ॥  
 ਸੇਈ ਤੁਧਨੋ ਗਾਵਨਿ ਜੋ ਤੁਧੁ ਭਾਵਨਿ ਰਤੇ ਤੇਰੇ ਭਗਤ ਰਸਾਲੇ ॥  
 ਹੋਰਿ ਕੇਤੇ ਤੁਧਨੋ ਗਾਵਨਿ ਸੇ ਮੈ ਚਿਤਿ ਨ ਆਵਨਿ ਨਾਨਕੁ ਕਿਆ ਬੀਚਾਰੇ ॥  
 ਸੋਈ ਸੋਈ ਸਦਾ ਸਚੁ ਸਾਹਿਬੁ ਸਾਚਾ ਸਾਚੀ ਨਾਈ ॥  
 ਹੈ ਭੀ ਹੋਸੀ ਜਾਇ ਨ ਜਾਸੀ ਰਚਨਾ ਜਿਨਿ ਰਚਾਈ ॥  
 ਰੰਗੀ ਰੰਗੀ ਭਾਤੀ ਕਰਿ ਕਰਿ ਜਿਨਸੀ ਮਾਇਆ ਜਿਨਿ ਉਪਾਈ ॥  
 ਕਰਿ ਕਰਿ ਦੇਖੈ ਕੀਤਾ ਆਪਣਾ ਜਿਉ ਤਿਸ ਦੀ ਵਡਿਆਈ ॥  
 ਜੋ ਤਿਸੁ ਭਾਵੈ ਸੋਈ ਕਰਸੀ ਫਿਰਿ ਹੁਕਮੁ ਨ ਕਰਣਾ ਜਾਈ ॥  
 ਸੋ ਪਾਤਿਸਾਹੁ ਸਾਹਾ ਪਤਿਸਾਹਿਬੁ ਨਾਨਕ ਰਹਣੁ ਰਜਾਈ ॥੧॥

so dru tayraa kayhaa so ghru kayhaa jitu bhi srb smaalay.  
 vaajay tayray naad Anayk AsNkhaa kaytay tayray  
 vaavnhaaray. kaytay tayray raag pree siAu kheeAhi kaytay  
 tayray gaavnhaaray. gaavni tuDhno pvnu paanee baisNtru  
 gaavai raajaa Dhrrmu duAaaray. gaavni tuDhno chitu guptu  
 likhi jaanni likhi likhi Dhrrmu beechaaray.  
 gaavni tuDhno Eeesru bRhmaa dayvee sohni tayray sdaa  
 svaaray. gaavni tuDhno EiNdR EiNdRaasni baithay  
 dayvtiAaa dri naalay. gaavni tuDhno siDh smaaDhee ANdri  
 gaavni tuDhno saaDh beechaaray. gaavni tuDhno jtee stee  
 sNtokhee gaavni tuDhno veer kraaray. gaavni tuDhno pNdit  
 prhni rkheesur jugu jugu vaydaa naalay. gaavni tuDhno  
 mohneeAaa mnu mohni surgu mchhu pEiAaalay.

continue >>



gaavni tuDhno rtn AupaaEay tayray Athsthi teerth naalay.  
gaavni tuDhno joDh mhaabl sooraa gaavni tuDhno khaanee  
chaaray. gaavni tuDhno khNd mNdl bRhMndaA kri kri rkhay  
tayray Dhaaray. sayEee tuDhno gaavni jo tuDhu bhaavni  
rtay tayray bhgt rsaalay. hori kaytay tuDhno gaavni say mai  
chiti n Aavni naanku kiAaa beechaaray. soEee soEee sdaa  
schu saahibu saachaa saachee naaEee. hai bhee hosee jaaEi  
n jaasee rchnaa jini rchaaEee. rNgee rNgee bhaatee kri kri  
jinsee maaEiAaa jini AupaaEee. kri kri daykhai keetaa  
Aaapnaa jiAu tis dee vdiAaaEee. jo tisu bhaavai soEee krsee  
firi hukmu n krnaa jaaEee. so paatisaahu saahaa ptisaahibu  
naank rhnu rjaaEee. [1]

Отбросив эго, разум начинает искать/исследовать  
дом/трон Господа внутри, который заботится  
(руководит нами) через Его Хукам/Направления.

Послушание Внутреннему Божественному  
заставляет наши бесчисленные мысли  
резонировать/практиковать Божественный Хукам.  
Внутреннее Божественное направляет нас через  
многочисленные простые указания изнутри, и наш  
разум, увлеченный добродетелями, начинает  
воплощать их внутри.

Как вся природа, состоящая из внешних природных  
элементов, работает в согласии с законами  
природы, так и разум, поглощенный  
Божественными добродетелями, подчиняется  
Мудрости Господа внутри.



Продолжать >>



Такой разум работает над скрытой стороной внутреннего "я", преобразуя ее путем практики Божественной Мудрости.

Этот просветленный разум всегда работает, чтобы украсить внутреннее "я", улучшая его с помощью Божественного Разума, который создает, питает и защищает Божественные добродетели внутри нас.

Исполняющий Божественную Мудрость разум сидит на внутреннем троне более высокого сознания вместе с божественными добродетелями (он властвует внутренним раем).

Такой просветленный разум достигает совершенства, размышляя о Божественной Мудрости. Он постоянно совершенствует себя изнутри, исполняя Божественную Мудрость.

Такой просветленный разум практикует настоящую чистоту, милосердие, удовлетворенность и становится настоящим воином, непрестанно борясь с злобой и пороками внутри.

Практикующий Божественную Мудрость изучает и размышляет о Божественной Мудрости, чтобы постоянно преобразовывать внутреннее "я".

Живущий в Божественных добродетелях, вся суть такого разума всегда посвящена добродетелям.

Исполняющий Божественную Мудрость создает драгоценные самоценности Божественной Мудрости, и эта мудрость становится



Продолжать >>

паломничеством внутри, чтобы очистить  
внутреннюю злобу.

Практикующий Божественную Мудрость весь наш  
разум, все его части поглощены Законом  
Божественного.

Слушающие Божественный Голос внутри живут во  
вдохновенной любви, преданности и в сущности  
Божественных добродетелей.

Те, кто слушают внутреннего Божественного, не  
позволяют эго вмешиваться в свои мысли. Как мне  
понять их добродетельное состояние разума?

Они всегда сосредотачиваются на Внутреннем  
Божественном, который вечно присутствует внутри  
со своей вечной Мудростью.

Они всегда погружены во Внутреннего  
Божественного, следуя которому создается  
истинное "я".

Благодаря своему вниманию к Внутреннему  
Божественному, они спасаются от различных  
эффектов Майи, рожденных злобным разумом.  
Поскольку они заняты созданием и заботой об этой  
красоте внутри себя, что действительно является  
благословением Господа,

Они делают то, что Внутренний Господь желает.

Они никогда не пытаются подавлять голос Бога.

Таким образом, живя в соответствии с Внутренним  
Божественным, они становятся царями царей

(властители своего тела, разума и сознания,  
свободные от рабства пороков и искушений).



ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੧ ॥

Aaasaa mhlaa 1.

Шабад первого Нанака Джи в Раге Ааса

ਸੁਣਿ ਵਡਾ ਆਖੈ ਸਭੁ ਕੋਇ ॥ ਕੇਵਡੁ ਵਡਾ ਡੀਠਾ ਹੋਇ ॥  
ਕੀਮਤਿ ਪਾਇ ਨ ਕਹਿਆ ਜਾਇ ॥  
ਕਹਣੈ ਵਾਲੇ ਤੇਰੇ ਰਹੇ ਸਮਾਇ ॥੧॥

sunī vdaa Aakhai sbhu koEi.

kayvdu vdaa deethaa hoEi.

keemti paaEi n khiAaa jaaEi.

khnai vaalay tayray rhay smaaEi. [1]

Все говорят, что Бог велик, только слушая других,  
Но насколько велик Ты, Господи! можно понять,  
лишь осознавая Тебя внутри.

Тебя нельзя купить или измерить мирскими  
ценностями, и нельзя описать словами.

Те, кто осознают Тебя, живут в единстве с Тобой.



ਵਡੇ ਮੇਰੇ ਸਾਹਿਬਾ ਗਹਿਰ ਗੰਭੀਰਾ ਗੁਣੀ ਗਹੀਰਾ ॥  
ਕੋਇ ਨ ਜਾਣੈ ਤੇਰਾ ਕੇਤਾ ਕੇਵਡੁ ਚੀਰਾ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

vday mayray saahibaa ghir gMbheeraa gunee gheeraa.  
koEi n jaanai tayraa kaytaa kayvdu cheeraa. |1| rhaaAu.

Мой Господь! Ты - океан Божественных  
Добродетелей.  
Никто никогда не сможет узнать масштаб Твоего  
Мудрости



ਸਭਿ ਸੁਰਤੀ ਮਿਲਿ ਸੁਰਤਿ ਕਮਾਈ ॥  
ਸਭ ਕੀਮਤਿ ਮਿਲਿ ਕੀਮਤਿ ਪਾਈ ॥  
ਗਿਆਨੀ ਧਿਆਨੀ ਗੁਰ ਗੁਰਹਾਈ ॥  
ਕਹਣੁ ਨ ਜਾਈ ਤੇਰੀ ਤਿਲੁ ਵਡਿਆਈ ॥੨॥

sbhi surtee mili surti kmaaEee.  
sbh keemti mili keemti paaEee.  
giAaanee DhiAaanee gur gurhaaEee.  
khnu n jaaEee tayree tilu vdiAaaEee. [2]

Все, кто пытаются найти границу Мудрости через  
внешнее размышление,  
Все, кто пытаются оценить Твою славу через  
внешние материальные богатства,  
И все эти ученые и медитирующие, которые  
претендуют на превосходство благодаря чтению и  
изучению книг,  
Все они тоже не смогут оценить величие Твоей  
Божественной Мудрости.



ਸਭਿ ਸਤ ਸਭਿ ਤਪ ਸਭਿ ਚੰਗਿਆਈਆ ॥  
ਸਿਧਾ ਪੁਰਖਾ ਕੀਆ ਵਡਿਆਈਆ ॥  
ਤੁਧੁ ਵਿਣੁ ਸਿਧੀ ਕਿਨੈ ਨ ਪਾਈਆ ॥  
ਕਰਮਿ ਮਿਲੈ ਨਾਹੀ ਠਾਕਿ ਰਹਾਈਆ ॥੩॥

sbhi st sbhi tp sbhi chNgiAaaEeeAaa.  
siDhaa purkhaa keeAaa vdiAaaEeeAaa.  
tuDhu vinu siDhee kinai n paaEeeAaa.  
krmi milai naahee thaaki rhaaEeeAaa. |3|

Все добродетели, доброта и усилия, которые кто-то прилагает для осознания Божественного, И вся слава мудрости, чтобы достичь единства с самим собой,

Все это не может быть достигнуто без голоса Твоей мудрости (Голосе Внутреннего Божественного).

Тот, кто исполняет Твою Волю, никогда не сталкивается с препятствиями на пути к достижению Божественных добродетелей и славы.



ਆਖਣ ਵਾਲਾ ਕਿਆ ਵੇਚਾਰਾ ॥  
ਸਿਫਤੀ ਭਰੇ ਤੇਰੇ ਭੰਡਾਰਾ ॥  
ਜਿਸੁ ਤੂ ਦੇਹਿ ਤਿਸੈ ਕਿਆ ਚਾਰਾ ॥  
ਨਾਨਕ ਸਚੁ ਸਵਾਰਣਹਾਰਾ ॥੪॥੨॥

Aaakhn vaalaa kiAaa vaychaaraa.  
siftee bhray tayray bhNdaaraa.  
jisu too dayhi tisai kiAaa chaaraa.  
naank schu svaarnhaaraa. |4|2|

"Тот, кто живет эти Божественные добродетели,  
никогда не становится беспомощным,  
Потому что он/она становится хранилищем  
Добродетелей внутри себя.  
Ни один из пороков не может одолеть того, кто  
собирает такие заслуги от Внутреннего  
Божественного,  
Потому что Внутренний Божественный украсил  
его/ее изнутри."



ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੧ ॥

Aaasaa mhlaa 1.

Шабад первого Нанака Джи в Page Aasa

ਆਖਾ ਜੀਵਾ ਵਿਸਰੈ ਮਰਿ ਜਾਉ ॥

ਆਖਣਿ ਅਉਖਾ ਸਾਚਾ ਨਾਉ ॥

ਸਾਚੇ ਨਾਮ ਕੀ ਲਾਗੈ ਭੂਖ ॥

ਉਤੁ ਭੂਖੈ ਖਾਇ ਚਲੀਅਹਿ ਦੂਖ ॥੧॥

Aaakhaa jeevaa visrai mri jaaAu.

Aaakhni AAukhaa saachaa naaAu.

saachay naam kee laagai bhookh.

Autu bhookhai khaaEi chleeAhi dookh. [1]

"Если я внедряю Божественную Мудрость (Внутренний голос совести), только тогда я живу. В противном случае я продолжаю умирать в пороках. Но для злобного разума очень трудно подчиняться

Внутреннему Божественному.

Те, кто развивают желание практиковать Мудрость в своей жизни,

Это желание заставляет их следовать Божественной Воле. И таким образом они избавляются от внутренних страданий."





ਸੋ ਕਿਉ ਵਿਸਰੈ ਮੇਰੀ ਮਾਇ ॥  
ਸਾਚਾ ਸਾਹਿਬੁ ਸਾਚੈ ਨਾਇ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

so kiAu visrai mayree maaEi.  
saachaa saahibu saachai naaEi. [1] rhaaAu.

"О, дорогой мой разум! Никогда не игнорируй  
голос Внутреннего Божественного.  
Истинный Господь, который находится внутри,  
направляет тебя своей вечной Мудростью."



ਸਾਚੇ ਨਾਮ ਕੀ ਤਿਲੁ ਵਡਿਆਈ ॥  
ਆਖਿ ਥਕੇ ਕੀਮਤਿ ਨਹੀ ਪਾਈ ॥  
ਜੇ ਸਭਿ ਮਿਲਿ ਕੈ ਆਖਣ ਪਾਹਿ ॥  
ਵਡਾ ਨ ਹੋਵੈ ਘਾਟਿ ਨ ਜਾਇ ॥੨॥

saachay naam kee tilu vdiAaaEee.  
Aakhi thkay keemti nhee paaEee.  
jay sbhi mili kai Aaakhn paahi.  
vdaa n hovai ghaati n jaaEi. [2]

Даже небольшая доля той Божественной Воли так великолепна, что наше собственное существование становится слишком коротким, чтобы охватить ее. Даже если мы все попытаемся вместе оценить Его славу, мы не сможем сократить Его величие до слов, ни утверждать, что это имеет конец.



ਨਾ ਓਹੁ ਮਰੈ ਨ ਹੋਵੈ ਸੋਗੁ ॥  
ਦੇਦਾ ਰਹੈ ਨ ਚੁਕੈ ਭੋਗੁ ॥  
ਗੁਣੁ ਏਹੋ ਹੋਰੁ ਨਾਹੀ ਕੋਇ ॥  
ਨਾ ਕੋ ਹੋਆ ਨਾ ਕੋ ਹੋਇ ॥੩॥

naa Aohu mrai n hovai sogu.  
daydaa rhai n chookai bhogu.  
gunu Eayho horu naahee koEi.  
naa ko hoAaa naa ko hoEi. [3]

Внутренний Господь (и Его вечная Мудрость)  
внутри нас никогда не исчезает, ни  
разочаровывается, ни когда-либо не сожалеет.

Он всегда направляет нас Божественной  
мудростью изнутри. Этот удивительный  
внутренний процесс никогда не прекращается.

Это самая большая добродетель этого  
Внутреннего Божественного, которую никогда не  
найти в голосах злобного разума.

Нет другого наставника, подобного этому  
Внутреннему голосу совести. Никогда больше не  
будет.



ਜੇਵਡੁ ਆਪਿ ਤੇਵਡ ਤੇਰੀ ਦਾਤਿ ॥  
ਜਿਨਿ ਦਿਨੁ ਕਰਿ ਕੈ ਕੀਤੀ ਰਾਤਿ ॥  
ਖਸਮੁ ਵਿਸਾਰਹਿ ਤੇ ਕਮਜਾਤਿ ॥  
ਨਾਨਕ ਨਾਵੈ ਬਾਝੁ ਸਨਾਤਿ ॥੪॥੩॥

*jayvdu Aaapi tayvd tayree daati.  
jini dinu kri kai keetee raati.  
khsmu visaarhi tay kmjaati.  
naank naavai baajhu snaati. |4|3|*

Как истинно оно живет внутри нас, такова его  
исключительная милость Божественных  
добродетелей.

Благодать добродетелей, которые приносят свет  
мудрости и ставят конец невежеству и порокам.  
Те, кто пренебрегает таким Внутренним Господом,  
погружаются в низменные деяния.

В отсутствие божественных добродетелей они  
продолжают падать вниз и развращаться.



ਰਾਗੁ ਗੂਜਰੀ ਮਹਲਾ ੪ ॥

raagu goojree mhlaa 4.

Шабад четвертого Нанак Джи в Раге Гуджри

ਹਰਿ ਕੇ ਜਨ ਸਤਿਗੁਰ ਸਤਪੁਰਖਾ ਬਿਨਉ ਕਰਉ ਗੁਰ ਪਾਸਿ ॥  
ਹਮ ਕੀਰੇ ਕਿਰਮ ਸਤਿਗੁਰ ਸਰਣਾਈ ਕਰਿ ਦਇਆ ਨਾਮੁ ਪਰਗਾਸਿ

॥੧॥

hri kay jn stigur stpurkhaa binAu krAu gur paasi.  
hm keeray kirm stigur srnaaEee kri dEiAaa naamu prgaasi.

|1|

Я молюсь тебе, мой истинный спутник - источник  
мудрости 'Внутренний Учитель'.

Я живу уничтоженный невежеством; благослови  
меня ясностью через Божественные добродетели.



ਮੇਰੇ ਮੀਤ ਗੁਰਦੇਵ ਮੋ ਕਉ ਰਾਮ ਨਾਮੁ ਪਰਗਾਸਿ ॥  
ਗੁਰਮਤਿ ਨਾਮੁ ਮੇਰਾ ਪ੍ਰਾਨ ਸਖਾਈ ਹਰਿ ਕੀਰਤਿ ਹਮਰੀ ਰਹਰਾਸਿ ॥੧॥  
ਰਹਾਉ ॥

mayray meet gurdayv mo kAu raam naamu prgaasi.  
gurmti naamu mayraa pRaan skhaaEee hri keerti hmree  
rhraasi. |1| rhaaAu.

"Мой Гуруджи! Просвети меня Божественными  
добродетелями.

Добродетели, полученные благодаря мудрости  
Гуру, - это мои истинные спутники и настоящий  
капитал для взлетов и падений на пути жизни."

ਹਰਿ ਜਨ ਕੇ ਵਡ ਭਾਗ ਵਡੇਰੇ ਜਿਨ ਹਰਿ ਹਰਿ ਸਰਧਾ ਹਰਿ ਪਿਆਸ ॥  
ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਮਿਲੈ ਤ੍ਰਿਪਤਾਸਹਿ ਮਿਲਿ ਸੰਗਤਿ ਗੁਣ ਪਰਗਾਸਿ ॥੨॥

hri jn kay vd bhaag vdayray jin hri hri srDhaa hri piAaas.  
hri hri naamu milai tRiptaashi mili sNgti gun prgaasi. |2|

Счастливы те, кто развил желание погружения в  
Божественные добродетели через Мудрость Гуру.

Они приходят к удовлетворенности благодаря  
этим добродетелям и непрерывно работают над  
просвещением самих себя в обществе

Божественной Мудрости.



ਜਿਨ ਹਰਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਰਸੁ ਨਾਮੁ ਨ ਪਾਇਆ ਤੇ ਭਾਗਹੀਣ ਜਮ ਪਾਸਿ ॥  
ਜੋ ਸਤਿਗੁਰ ਸਰਣਿ ਸੰਗਤਿ ਨਹੀ ਆਏ ਖ੍ਰਿਗੁ ਜੀਵੇ ਖ੍ਰਿਗੁ ਜੀਵਾਸਿ ॥੩॥

jīn hri hri hri rsu naamū n paaiĀaā tay bhaagheēn jm paasi.  
jo stigur srni sNgti nhee AaaEay DhRigu jeevay DhRigu  
jeevaasi. |3|

Но те, кто не развили такую жажду, настолько несчастны, что становятся добычей пороков.  
Те, кто не внедряют Божественную Мудрость,  
живут уничтоженными и низкими.

ਜਿਨ ਹਰਿ ਜਨ ਸਤਿਗੁਰ ਸੰਗਤਿ ਪਾਈ ਤਿਨ ਧੁਰਿ ਮਸਤਕਿ ਲਿਖਿਆ ਲਿਖਾਸਿ

॥

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

jīn hri jn stigur sNgti paaEee tin Dhuri mstki likhiAaa likhaasi.  
Dhnu DhNnu stsNgti jitu hri rsu paaEiAaa mili jn naank  
naamu prgaasi. |4|4|

Те, кто практикуют Мудрость Гуру, погружаются в  
Божественные добродетели в своем сознании.  
Благословенна компания Божественной мудрости,  
где мы получаем Божественную Любовь и Свет  
Божественных добродетелей.



ਰਾਗੁ ਗੂਜਰੀ ਮਹਲਾ ੫ ॥

raagu goojree mhlaa 5.

Шабад пятого Нанака Джи

ਕਾਹੇ ਰੇ ਮਨ ਚਿਤਵਹਿ ਉਦਮੁ ਜਾ ਆਹਰਿ ਹਰਿ ਜੀਉ ਪਰਿਆ ॥

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

kaahay ray mn chitvhi Audmu jaa Aahri hri jeeAu priAaa.

sail pthr mhi jNt AupaaEay taa kaa rijku Aagai kri DhriAaa.

[1]

О, мой разум! Почему ты живешь тревожно?

Источник жизни - Бог - с тобой!

Он создал существ в твердых скалах и

обеспечивает их там тоже.





ਮੇਰੇ ਮਾਧਉ ਜੀ ਸਤਸੰਗਤਿ ਮਿਲੇ ਸੁ ਤਰਿਆ ॥  
ਗੁਰ ਪਰਸਾਦਿ ਪਰਮ ਪਦੁ ਪਾਇਆ ਸੂਕੇ ਕਾਸਟ ਹਰਿਆ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

mayray maaDhAu jee stsNgti milay su triAaa.  
gur prsaadi prm pdu paaEiAaa sookay kaast hriAaa. [1]  
rhaaAu.

Те, кто следуют Божественной Мудрости внутри,  
избавляются от океана беспокойств.  
Через мудрость Гуру, мы достигаем высшего  
состояния единения с Господом внутри, где все  
беспокойства превращаются в веру.

ਜਨਨਿ ਪਿਤਾ ਲੋਕ ਸੁਤ ਬਨਿਤਾ ਕੋਇ ਨ ਕਿਸ ਕੀ ਧਰਿਆ ॥  
ਸਿਰਿ ਸਿਰਿ ਰਿਜਕੁ ਸੰਬਾਹੇ ਠਾਕੁਰੁ ਕਾਹੇ ਮਨ ਭਉ ਕਰਿਆ ॥੨॥

jnni pitaa lok sut bnitaa koEi n kis kee DhriAaa.  
siri siri rijku sMbaahay thaakuru kaahay mn bhAu kriAaa. [2]

О, дорогой! Никто в этом целом мироздании не  
зависит от кого-то другого (кроме Господа) для  
поддержания жизни.  
Господь обеспечивает всех; почему ты волнуешься?



ਉਡੇ ਉਡਿ ਆਵੈ ਸੈ ਕੋਸਾ ਤਿਸੁ ਪਾਛੈ ਬਚਰੇ ਛਰਿਆ ॥  
ਤਿਨ ਕਵਣੁ ਖਲਾਵੈ ਕਵਣੁ ਚੁਗਾਵੈ ਮਨ ਮਹਿ ਸਿਮਰਨੁ ਕਰਿਆ ॥੩॥

Aoday Aoodi Aavai sai kosaa tisu paachhai bchray  
chhriAaa. tin kvnu khlaavai kvnu chugaavai mn mhi simrnu  
kriAaa. |3|

Посмотри, птицы летают сотни миль, оставляя  
своих малышей.  
Вспомни Господа, который обеспечивает и птиц, и  
их малышей.

ਸਭਿ ਨਿਧਾਨ ਦਸ ਅਸਟ ਸਿਧਾਨ ਠਾਕੁਰ ਕਰ ਤਲ ਧਰਿਆ ॥  
ਜਨ ਨਾਨਕ ਬਲਿ ਬਲਿ ਸਦ ਬਲਿ ਜਾਈਐ ਤੇਰਾ ਅੰਤੁ ਨ ਪਾਰਾਵਰਿਆ  
॥੪॥੫॥

sbhi niDhaan ds Ast siDhaan thaakur kr tl DhriAaa.  
jn naank bli bli sd bli jaaEeeAai tayraa ANtu n paaraavriAaa.  
|4|5|

Поймите это, общаясь с Божественной Мудростью,  
что Господь уже поместил все силы и сокровища в  
наши руки.

Вместо беспокойства мы должны жить в  
благодарности перед бесчисленными дарами.



ਰਾਗੁ ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੪ ਸੋ ਪੁਰਖੁ  
ੴ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥

raagu Aasaa mhlaa 4 so purkhu  
ik oNkaar stigur pRsaadi.

Этот шабад принадлежит четвертому Нанаку Джи  
в Раге Ааса.

Заголовок - "Со Пуракх" - Тот Творец Господь.  
Существует Единый Господь, присутствующий во  
всем, во все времена, Его существование вечно, и  
Его можно узнать через мудрость Гуру.



ਸੋ ਪੁਰਖੁ ਨਿਰੰਜਨੁ ਹਰਿ ਪੁਰਖੁ ਨਿਰੰਜਨੁ ਹਰਿ ਅਗਮਾ ਅਗਮ ਅਪਾਰਾ ॥  
ਸਭਿ ਧਿਆਵਹਿ ਸਭਿ ਧਿਆਵਹਿ ਤੁਧੁ ਜੀ ਹਰਿ ਸਚੇ ਸਿਰਜਣਹਾਰਾ ॥  
ਸਭਿ ਜੀਅ ਤੁਮਾਰੇ ਜੀ ਤੂੰ ਜੀਆ ਕਾ ਦਾਤਾਰਾ ॥  
ਹਰਿ ਧਿਆਵਹੁ ਸੰਤਹੁ ਜੀ ਸਭਿ ਦੁਖ ਵਿਸਾਰਣਹਾਰਾ ॥  
ਹਰਿ ਆਪੇ ਠਾਕੁਰੁ ਹਰਿ ਆਪੇ ਸੇਵਕੁ ਜੀ ਕਿਆ ਨਾਨਕ ਜੰਤ ਵਿਚਾਰਾ ॥੧॥

so purkhu nirNjnu hri purkhu nirNjnu hri Agmaa Agm  
Apaaraa. sbhi DhiAavhi sbhi DhiAavhi tuDhu jee hri schay  
sirjnhaaraa. sbhi jeeA tumaaray jee tooN jeeAaa kaa  
daataaraa. hri DhiAavhu sNthu jee sbhi dookh  
visaarnhaaraa. hri Aapay thaakuru hri Aapay sayvku jee  
kiAaa naank jNt vichaaraa. [1]

Всем присутствующий Господь непорочен и полон  
добродетелей.

(Итак, молись) О, Господь! Весь мир живых всегда  
находится под Твоим вниманием.

Ты создал всё и благословляешь всех всеми силами  
и добродетелями.

О, мои дорогие чувства! Сосредоточьтесь на воле  
Внутреннего Божественного. Только тогда вы  
избавитесь от страданий (рожденных пороками).  
Господь не отделен от Своего творения. Что я без  
Него?



ਤੂੰ ਘਟ ਘਟ ਅੰਤਰਿ ਸਰਬ ਨਿਰੰਤਰਿ ਜੀ ਹਰਿ ਏਕੋ ਪੁਰਖੁ ਸਮਾਣਾ ॥  
 ਇਕਿ ਦਾਤੇ ਇਕਿ ਭੇਖਾਰੀ ਜੀ ਸਭਿ ਤੇਰੇ ਚੋਜ ਵਿਡਾਣਾ ॥  
 ਤੂੰ ਆਪੇ ਦਾਤਾ ਆਪੇ ਭੁਗਤਾ ਜੀ ਹਉ ਤੁਧੁ ਬਿਨੁ ਅਵਰੁ ਨ ਜਾਣਾ ॥  
 ਤੂੰ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ਬੇਅੰਤੁ ਬੇਅੰਤੁ ਜੀ ਤੇਰੇ ਕਿਆ ਗੁਣ ਆਖਿ ਵਖਾਣਾ ॥  
 ਜੋ ਸੇਵਹਿ ਜੋ ਸੇਵਹਿ ਤੁਧੁ ਜੀ ਜਨੁ ਨਾਨਕੁ ਤਿਨ ਕੁਰਬਾਣਾ ॥੨॥

tooN ght ght ANtri srb nirNtri jee hri Eayko purkhu  
 smaanaa. Eiki daatay Eiki bhaykhaaree jee sbhi tayray choj  
 vidaanaa. tooN Aaapay daataa Aaapay bhugtaa jee hAu  
 tuDhu binu Avru n jaanaa. tooN paarbRhmuh bayANTu  
 bayANTu jee tayray kiAaa gun Aaakhi vkhaanaa. jo sayvhi jo  
 sayvhi tuDhu jee jnu naanku tin kurbaanaa. [2]

О, Господь! Ты живешь во всех равно и всегда.  
 Все, что я вижу как богатых и бедных, - это твоя  
 удивительная игра (вне моего понимания).  
 Ты - Дарующий, и Ты Сам живешь в тех, кто  
 принимает - о чем еще мне думать?  
 О, Господь! Ты бесконечен, и я никогда не могу  
 разгадать Твои добродетели моим мирским  
 разумом.

Я приношу жертву тем, кто живет в соответствии с  
 Твоей волей.



ਹਰਿ ਧਿਆਵਹਿ ਹਰਿ ਧਿਆਵਹਿ ਤੁਧੁ ਜੀ ਸੇ ਜਨ ਜੁਗ ਮਹਿ ਸੁਖਵਾਸੀ ॥  
ਸੇ ਮੁਕਤੁ ਸੇ ਮੁਕਤੁ ਭਏ ਜਿਨ ਹਰਿ ਧਿਆਇਆ ਜੀ ਤਿਨ ਤੂਟੀ ਜਮ ਕੀ  
ਫਾਸੀ ॥

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

ਜਿਨ ਸੇਵਿਆ ਜਿਨ ਸੇਵਿਆ ਮੇਰਾ ਹਰਿ ਜੀ ਤੇ ਹਰਿ ਹਰਿ ਰੂਪਿ ਸਮਾਸੀ ॥  
ਸੇ ਧੰਨੁ ਸੇ ਧੰਨੁ ਜਿਨ ਹਰਿ ਧਿਆਇਆ ਜੀ ਜਨੁ ਨਾਨਕੁ ਤਿਨ ਬਲਿ ਜਾਸੀ  
॥੩॥

hri DhiAavhi hri DhiAavhi tuDhu jee say jn jug mhi  
sukhvaasee.  
say muktu say muktu bhEay jin hri hiAaaEiAaa jee tin tootee  
jm kee faasee.  
jin nirbhAu jin hri nirbhAu DhiAaaEiAaa jee tin kaa bhAu  
sbhu gvaasee.  
jin sayviAaa jin sayviAaa mayraa hri jee tay hri hri roopi  
smaasee.  
say DhNnu say DhNnu jin hri DhiAaaEiAaa jee jnu naanku  
tin bli jaasee. [3]

Те, кто постигают Господа, присутствующего во  
всем, живут в мире,

Продолжать >>



Потому что они живут свободно от пороков и  
разрывают узы всех беспокойств, рожденных из  
этих пороков.

Те, кто прислушивается к бесстрашному Господу  
внутри, освобождают себя от всех страхов.

Те, кто следуют Внутреннему Божественному,  
становятся едиными с Господом.

Блаженны те, кто живет в соответствии с  
Внутренним Божественным.



ਤੇਰੀ ਭਗਤਿ ਤੇਰੀ ਭਗਤਿ ਭੰਡਾਰ ਜੀ ਭਰੇ ਬਿਅੰਤ ਬੇਅੰਤਾ ॥  
 ਤੇਰੇ ਭਗਤ ਤੇਰੇ ਭਗਤ ਸਲਾਹਨਿ ਤੁਧੁ ਜੀ ਹਰਿ ਅਨਿਕ ਅਨੇਕ ਅਨੰਤਾ ॥  
 ਤੇਰੀ ਅਨਿਕ ਤੇਰੀ ਅਨਿਕ ਕਰਹਿ ਹਰਿ ਪੂਜਾ ਜੀ ਤਪੁ ਤਾਪਹਿ ਜਪਹਿ ਬੇਅੰਤਾ  
 ॥  
 ਤੇਰੇ ਅਨੇਕ ਤੇਰੇ ਅਨੇਕ ਪੜਹਿ ਬਹੁ ਸਿਮ੍ਰਿਤਿ ਸਾਸਤ ਜੀ ਕਰਿ ਕਿਰਿਆ ਖਟੁ  
 ਕਰਮ ਕਰੰਤਾ ॥  
 ਸੇ ਭਗਤ ਸੇ ਭਗਤ ਭਲੇ ਜਨ ਨਾਨਕ ਜੀ ਜੋ ਭਾਵਹਿ ਮੇਰੇ ਹਰਿ ਭਗਵੰਤਾ  
 ॥੪॥

tayree bhgti tayree bhgti bhNdaar jee bhray biANt  
 bayANtaa.  
 tayray bhgt tayray bhgt slaahni tuDhu jee hri Anik Anayk  
 AnNtaa.  
 tayree Anik tayree Anik krhi hri poojaa jee tpu taaphi jphi  
 bayANtaa.  
 tayray Anayk tayray Anayk prhhi bhu simRiti saast jee kri  
 kiriAaa khtu krm krNtaa.  
 say bhgt say bhgt bhlay jn naank jee jo bhaavhi mayray hri  
 bhgvNtaa. |4|





О, Господь! Живя в преданности к Тебе (слушая Внутреннего Божественного), человек получает благословение в виде сокровищ Божественных добродетелей.

Хотя многие утверждают, что они истинные преданные и могут прославлять Тебя словами, Многие поклоняются Тебе разными способами и внешне исполняют сложные обряды.

Многие читают религиозные тексты и следуют всем внешним религиозным обрядам.

Но истинные преданные - только те, которые угождают Тебе (живя в соответствии с Твоей Мудростью).



ਤੂੰ ਆਦਿ ਪੁਰਖੁ ਅਪਰੰਪਰੁ ਕਰਤਾ ਜੀ ਤੁਧੁ ਜੇਵਡੁ ਅਵਰੁ ਨ ਕੋਈ ॥  
 ਤੂੰ ਜੁਗੁ ਜੁਗੁ ਏਕੋ ਸਦਾ ਸਦਾ ਤੂੰ ਏਕੋ ਜੀ ਤੂੰ ਨਿਹਚਲੁ ਕਰਤਾ ਸੋਈ ॥  
 ਤੁਧੁ ਆਪੇ ਭਾਵੈ ਸੋਈ ਵਰਤੈ ਜੀ ਤੂੰ ਆਪੇ ਕਰਹਿ ਸੁ ਹੋਈ ॥  
 ਤੁਧੁ ਆਪੇ ਸ੍ਰਿਸਟਿ ਸਭ ਉਪਾਈ ਜੀ ਤੁਧੁ ਆਪੇ ਸਿਰਜਿ ਸਭ ਗੋਈ ॥  
 ਜਨੁ ਨਾਨਕੁ ਗੁਣ ਗਾਵੈ ਕਰਤੇ ਕੇ ਜੀ ਜੋ ਸਭਸੈ ਕਾ ਜਾਣੋਈ ॥੫॥੧॥

tooN Aaadi purkhu AprMpru krtaa jee tuDhu jayvdu Avru n  
 koEee.

tooN jugu jugu Eayko sdaa sdaa tooN Eayko jee tooN  
 nihchlu krtaa soEee.

tuDhu Aapay bhaavai soEee vrtai jee tooN Aapay krhi su  
 hoEee.

tuDhu Aapay sRisti sbh AupaaEee jee tuDhu Aapay sirji  
 sbh goEee.

jnu naanku gun gaavai krtay kay jee jo sbhsai kaa jaanoEee.  
 |5|1|

О, Господь! Ты наше начало, наш Творец. Тебе нет  
 равных.

О, Творящий Господь! Я должен осознать, что Ты  
 создаешь всё и живешь во всем одинаково.

То, что угождает Тебе, только это должно  
 происходить внутри меня. Только то должно  
 происходить через меня, чего Ты хочешь от меня.

Я должен осознать, что это Твоя Мудрость создает  
 и завершает всё существо внутри и снаружи.

Я должен преобрести эту добродетель, веру в то,  
 что Ты делаешь всё, что лучше для всех.



ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੪ ॥

Aasaa mhlāa 4.

Шабад четвертого Нанак Джі в Раге Ааса

ਤੂੰ ਕਰਤਾ ਸਚਿਆਰੁ ਮੈਡਾ ਸਾਂਈ ॥

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

tooN krtaa schiAaarū maīḍā sāṅī ॥

jo tAu bhaavai soEee theesee jo tooN dayhi soEee hAu  
paaEee. [1] rhaaAu.

О, Творец всего! Ты - мой Господь и Владыка.

Благослови меня этим пониманием: все, что  
угождает Тебе, должно происходить во мне. То,  
что Ты даешь мне (мудрость/наставления) изнутри,  
я должен принимать и воплощать в своей жизни.



ਸਭ ਤੇਰੀ ਤੂੰ ਸਭਨੀ ਧਿਆਇਆ ॥  
ਜਿਸ ਨੇ ਕਿਰਪਾ ਕਰਹਿ ਤਿਨਿ ਨਾਮ ਰਤਨੁ ਪਾਇਆ ॥  
ਗੁਰਮੁਖਿ ਲਾਧਾ ਮਨਮੁਖਿ ਗਵਾਇਆ ॥  
ਤੁਧੁ ਆਪਿ ਵਿਛੋੜਿਆ ਆਪਿ ਮਿਲਾਇਆ ॥੧॥

sbh tayree tooN sbhnee DhiAaaEiAaa.  
jis no kiRpa krhi tini naam rtnu paaEiAaa.  
gurmukhi laaDhaa mnmukhi gvaaEiAaa.  
tuDhu Aaapi vichhorhiAaa Aaapi milaaEiAaa. |1|

Все это творение принадлежит Тебе, о Господь! И  
Ты заботишься обо всем.

Те, кто достигают драгоценного богатства  
Божественных добродетелей, получают  
благословение Твоего Божественной Мудрости  
(голоса внутри них).

Те, кто прислушиваются к словам Гуру, получают  
этот сокровище, и те, кто следуют мудрости  
мирского разума, теряют все.

Те, кто следуют злобному разуму, отдаляются от  
Тебя, о Господь! Те, кто слушают мудрость Гуру,  
сливаются с Тобой.



ਤੂੰ ਦਰੀਆਉ ਸਭ ਤੁਝ ਹੀ ਮਾਹਿ ॥  
ਤੁਝ ਬਿਨੁ ਦੂਜਾ ਕੋਈ ਨਾਹਿ ॥  
ਜੀਅ ਜੰਤ ਸਭਿ ਤੇਰਾ ਖੇਲੁ ॥  
ਵਿਜੋਗਿ ਮਿਲਿ ਵਿਛੁੜਿਆ ਸੰਜੋਗੀ ਮੇਲੁ ॥੨॥

tooN dreeAaaAu sbh tujh hee maahi.  
tujh binu doojaa koEee naahi.  
jeeA jNt sbhi tayraa khaylu.  
vijogi mili vichhurhiAaa sNjogee maylu. [2]

Ты источник всех добродетелей и мира.  
Нет никого другого, кто мог бы предоставить такие  
дары.

Весь живой мир живет в Твоей Мудрости.  
Те, кто отвергают Твою волю, страдают от разлуки  
с Внутренним Господом. Те, кто следуют Твоей  
воле, сливаются с Тобой.



ਜਿਸ ਨੇ ਤੂ ਜਾਣਾਇਹਿ ਸੋਈ ਜਨੁ ਜਾਣੈ ॥  
ਹਰਿ ਗੁਣ ਸਦ ਹੀ ਆਖਿ ਵਖਾਣੈ ॥  
ਜਿਨਿ ਹਰਿ ਸੇਵਿਆ ਤਿਨਿ ਸੁਖੁ ਪਾਇਆ ॥  
ਸਹਜੇ ਹੀ ਹਰਿ ਨਾਮਿ ਸਮਾਇਆ ॥੩॥

jis no too jaanaaEihi soEee jnu jaanai.  
hri gun sd hee Aaakhi vkhaanai.  
jini hri sayviAaa tini sukhu paaEiAaa.  
shjay hee hri naami smaaEiAaa. |3|

Только те могут осознать это, кто стали одними с  
Тобой, живя в Твоей Божественной Воле,  
И всегда практикуют Божественные добродетели.  
Те, кто внедряют в себя Мудрость Внутреннего  
Божественного, живут в мире.  
Они получают спокойствие, следуя Божественной  
Мудрости, и живут в поглощении Божественными  
добродетелями.



ਤੂ ਆਪੇ ਕਰਤਾ ਤੇਰਾ ਕੀਆ ਸਭੁ ਹੋਇ ॥  
ਤੁਧੁ ਬਿਨੁ ਦੂਜਾ ਅਵਰੁ ਨ ਕੋਇ ॥  
ਤੂ ਕਰਿ ਕਰਿ ਵੇਖਹਿ ਜਾਣਹਿ ਸੋਇ ॥  
ਜਨ ਨਾਨਕ ਗੁਰਮੁਖਿ ਪਰਗਟੁ ਹੋਇ ॥੪॥੨॥

too Aapay krtaa tayraa keeAaa sbhu hoEi.  
tuDhu binu doojaa Avru n koEi.  
too kri kri vaykhhhi jaanhi soEi.  
jn naank gurmukhi prgtu hoEi. |4|2|

Дорогой Господь! Ты - создатель/творец внутри нас. Все (все наши способности/силы) происходят благодаря Твоему творению.

Без Тебя никто другой не способен создать что-либо внутри нас.

Только тот ум осознает Тебя, который прислушивается к Твоей воле, находя Тебя внутри.

Следуя мудрости Гуру, ум обнаруживает Тебя внутри.



ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੧ ॥

Aaasaa mhlāa 1.

Шабад первого Нанака Джи в Раге Ааса

ਤਿਤੁ ਸਰਵਰਤੈ ਭਈਲੇ ਨਿਵਾਸਾ ਪਾਣੀ ਪਾਵਕੁ ਤਿਨਹਿ ਕੀਆ ॥

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

titu srvrhai bhEelay nivaasaa paanee paavku tinhi keeAaa.  
pNkju moh pgu nhee chalai hm daykhaa th doobeeAlay. [1]

Мы живем, горя в огне бесконечных пороков и желаний.

И мы так сильно прикованы к этим порокам и желаниям, что не можем выбраться из них. Вместо этого мы продолжаем погружаться в них.





ਮਨ ਏਕੁ ਨ ਚੇਤਸਿ ਮੂੜ ਮਨਾ ॥  
ਹਰਿ ਬਿਸਰਤ ਤੇਰੇ ਗੁਣ ਗਲਿਆ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

mn Eayku n chaytsi moorh mnaa.  
hri bisrt tayray gun gliAaa. |1| rhaaAu.

О, мой дорогой разум! Ты глуп, что не сосредотачиваешься на Господе (не следуешь наставлениям Внутреннего Божественного).  
Помни, ты потеряешь всё добро, которое у тебя есть, когда пренебрегаешь Внутренним Божественным.

ਨਾ ਹਉ ਜਤੀ ਸਤੀ ਨਹੀ ਪੜਿਆ ਮੂਰਖ ਮੁਗਧਾ ਜਨਮੁ ਭਇਆ ॥ ਪ੍ਰਣਵਤਿ  
ਨਾਨਕ ਤਿਨ ਕੀ ਸਰਣਾ ਜਿਨ ਤੂ ਨਾਹੀ ਵੀਸਰਿਆ ॥੨॥੩॥

naa hAu jtee stee nhee prhiAaa moorkh mugDhaa jnmu  
bhEiAaa. pRnvti naank tin kee srnaa jin too naahee  
veesriAaa. |2|3|

(Чтобы избавиться от огня пороков, молись) О, Господь! Я не святой и не ученый. В течение всей своей жизни я был глупцом (погруженным в пороки).

Я молю Тебя предоставить мне компанию тех Божественных добродетелей, под руководством которых я никогда не забуду Тебя (и Твою Божественную Волю).



## ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੫ ॥

Aaasaa mhlāa 5.

Шабад пятого Нанак Джи в Раге Ааса

ਭਈ ਪਰਾਪਤਿ ਮਾਨੁਖ ਦੇਹੁਰੀਆ ॥  
ਗੋਬਿੰਦ ਮਿਲਣ ਕੀ ਇਹ ਤੇਰੀ ਬਰੀਆ ॥  
ਅਵਰਿ ਕਾਜ ਤੇਰੈ ਕਿਤੈ ਨ ਕਾਮ ॥  
ਮਿਲੁ ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਭਜੁ ਕੇਵਲ ਨਾਮ ॥੧॥

bhEee praapti maanukh dayhureeAaa.  
gobiNd miln kee Eih tayree breeAaa.  
Avri kaaj tayrai kitai n kaam.  
milu saaDhsNgti bhju kayvl naam. [1]

О, дорогой разум! Это человеческое тело, которое ты получил, достаточно для всех внешних действий.

Но это также возможность для тебя стать единым с Внутренним Господом.

Никакие внешние обряды не могут помочь избавиться от внутренних страданий, рожденных из пороков внутри.

Внедряй только Божественные добродетели в компании Гуру (Божественной Мудрости).



ਸਰੰਜਾਮਿ ਲਾਗੁ ਭਵਜਲ ਤਰਨ ਕੈ ॥  
ਜਨਮੁ ਬ੍ਰਿਥਾ ਜਾਤ ਰੰਗਿ ਮਾਇਆ ਕੈ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

srNjaami laagu bhvjl trn kai.  
jnmu bRithaa jaat rNgi maaEiAaa kai. |1| rhaaAu.

Подготовь себя к переплытию через огромный  
океан пороков внутри.

Ты тратишь свою жизнь, погруженный только в  
иллюзии внешних удовольствий и болей.



ਜਪੁ ਤਪੁ ਸੰਜਮੁ ਧਰਮੁ ਨ ਕਮਾਇਆ ॥  
ਸੇਵਾ ਸਾਧ ਨ ਜਾਨਿਆ ਹਰਿ ਰਾਇਆ ॥  
ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਹਮ ਨੀਚ ਕਰੰਮਾ ॥  
ਸਰਣਿ ਪਰੇ ਕੀ ਰਾਖਹੁ ਸਰਮਾ ॥੨॥੪॥

jpu tpu sNjmu Dharmu n kmaaEiAaa.  
sayvaa saaDh n jaaniAaa hri raaEiAaa.  
khu naank hm neech krMmaa.  
srni pray kee raakhhu srmaa. |2|4|

(Молитва Господу) Я не практиковал никакой  
медитации, тяжелых испытаний или религиозных  
дисциплин, о Господь!

И не внедрял Добродетели в компании добрых  
людей.

Я совершал отвратительные поступки,  
погруженный в пороки.

Только в Твоем прибежище (в полном подчинении  
Внутреннему Божественному) я могу спасти свою  
честь.





ਸੋਹਿਲਾ  
ਰਾਗੁ ਗਉੜੀ ਦੀਪਕੀ ਮਹਲਾ ੧  
ੴ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥

sohilaa raagu gAurhee deepkee mhlaa 1  
ik oNkaar stigur pRsaadi.

Шабад первого Гуру Джи в Раге Гаури Дипки  
Существует Один Господь, присутствующий во всем, во  
все времена, Его существование вечно, и Его можно  
узнать через мудрость Гуру.

ਜੈ ਘਰਿ ਕੀਰਤਿ ਆਖੀਐ ਕਰਤੇ ਕਾ ਹੋਇ ਬੀਚਾਰੋ ॥  
ਤਿਤੁ ਘਰਿ ਗਾਵਹੁ ਸੋਹਿਲਾ ਸਿਵਰਿਹੁ ਸਿਰਜਣਹਾਰੋ ॥੧॥

jai ghri keerti AakheeAai krtay kaa hoEi beechaaro.  
titu ghri gaavhu sohilaa sivrihu sirjnhaaro. |1|

Есть состояние ума, в котором вы можете понять  
славу Господа,  
Сосредоточьтесь в этом состоянии ума, чтобы петь  
благодарность Господу.



ਤੁਮ ਗਾਵਹੁ ਮੇਰੇ ਨਿਰਭਉ ਕਾ ਸੋਹਿਲਾ ॥  
ਹਉ ਵਾਰੀ ਜਿਤੁ ਸੋਹਿਲੈ ਸਦਾ ਸੁਖੁ ਹੋਇ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

tum gaavhu mayray nirbhAu kaa sohilaa.  
hAu vaaree jitu sohilai sdaa sukhu hoEi. |1| rhaaAu.

Дорогой ум! Воспевай или воплощай  
божественные добродетели бесстрашия.  
Внедрение этих добродетелей приносит вечное  
блаженство.

ਨਿਤ ਨਿਤ ਜੀਅੜੇ ਸਮਾਲੀਅਨਿ ਦੇਖੈਗਾ ਦੇਵਣਹਾਰੁ ॥  
ਤੇਰੇ ਦਾਨੈ ਕੀਮਤਿ ਨਾ ਪਵੈ ਤਿਸੁ ਦਾਤੇ ਕਵਣੁ ਸੁਮਾਰੁ ॥੨॥

nit nit jeeArhay smaaleeAni daykhaigaa dayvnhaaru.  
tayray daanai keemti naa pvai tisu daatay kvnu sumaar. |2|

Истинный Господь заботится о вас и будет с вами  
навсегда.

Мирская мудрость не в состоянии предоставить  
какую-либо пользу для избавления от страхов, но  
подчинение Божественной Воле обладает всей  
необходимой силой для этого.



ਸੰਬਤਿ ਸਾਹਾ ਲਿਖਿਆ ਮਿਲਿ ਕਰਿ ਪਾਵਹੁ ਤੇਲੁ ॥  
ਦੇਹੁ ਸਜਣ ਅਸੀਸਤੀਆ ਜਿਉ ਹੋਵੈ ਸਾਹਿਬ ਸਿਉ ਮੇਲੁ ॥੩॥

sMbti saahaa likhiAaa mili kri paavhu taylu.  
dayhu sjn AseesrheeAaa jiAu hovai saahib siAu maylu. |3|

Как все приготовления начинаются, когда установлена дата свадьбы, так же и ты (О разум!) устанавливаешь цель слияния с Внутренним Божественным и начинаешь готовиться к этому, впитывая божественные добродетели. И прими учения Гуру, благодаря которым ты сможешь соединиться с Господом внутри.

ਘਰਿ ਘਰਿ ਏਹੋ ਪਾਹੁਚਾ ਸਦੜੇ ਨਿਤ ਪਵੰਨਿ ॥  
ਸਦਣਹਾਰਾ ਸਿਮਰੀਐ ਨਾਨਕ ਸੇ ਦਿਹ ਆਵੰਨਿ ॥੪॥੧॥

ghri ghri Eayho paahuchaa sdrhay nit pvNni.  
sdnhaaraa simreeAai naank say dih AavNni. |4|1|

Всем состояниям своего сознания разнеси вечное послание голоса Внутреннего Божественного, И когда ты будешь сосредотачиваться на этом голосе Господа внутри, придет день этого Божественного Союза.





ਰਾਗੁ ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੧ ॥

raagu Aaasaa mhlaa 1.

Шабад первого Нанак Джи в Раге Ааса

ਛਿਅ ਘਰ ਛਿਅ ਗੁਰ ਛਿਅ ਉਪਦੇਸ ॥

ਗੁਰੁ ਗੁਰੁ ਏਕੋ ਵੇਸ ਅਨੇਕ ॥੧॥

chhiA ghr chhiA gur chhiA Aupdays.

guru guru Eayko vays Anayk. |1|

Хотя во внешнем мире существуют разные школы мысли, свои собственные Гуру и разные послания, Но внутри нас есть только один Истинный Господь, который разными способами через Свою Божественную Волю ведет нас к праведности.



ਬਾਬਾ ਜੈ ਘਰਿ ਕਰਤੇ ਕੀਰਤਿ ਹੋਇ ॥  
ਸੋ ਘਰੁ ਰਾਖੁ ਵਡਾਈ ਤੋਇ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

baabaa jai ghri krtay keerti hoEi.  
so ghru raakhu vdaaEee toEi. |1| rhaaAu.

Есть состояние ума, в котором мы можем  
подчиняться воле Господа,  
Мы должны сохранять это состояние (оставаться  
преданными и сосредоточенными). Это настоящая  
добродетель.

ਵਿਸੁਏ ਚਸਿਆ ਘੜੀਆ ਪਹਰਾ ਥਿਤੀ ਵਾਰੀ ਮਾਹੁ ਹੋਆ ॥  
ਸੂਰਜੁ ਏਕੋ ਰੁਤਿ ਅਨੇਕ ॥ ਨਾਨਕ ਕਰਤੇ ਕੇ ਕੇਤੇ ਵੇਸ ॥੨॥੨॥

visuEay chsiAaa ghrheeAaa phraa thitee aaree maahu  
hoAaa. soorju Eayko ruti Anayk. naank krtay kay kaytay  
vays. |2|2|

Как и во внешнем мире движение Солнца дало нам  
разные временные периоды,  
Положение Солнца также приносит разные  
времена года.

Точно так же Один Творец Господь внутри нас  
направляет нас разными способами в нашем  
сознании. (Мы должны сесть внутри, чтобы  
размышлять о Нем)



ਰਾਗੁ ਧਨਾਸਰੀ ਮਹਲਾ ੧ ॥

raagu Dhnaasree mhlaa 1.

Шабад первого Нанак Джи в Раге Дханасри

ਗਗਨ ਮੈ ਥਾਲੁ ਰਵਿ ਚੰਦੁ ਦੀਪਕ ਬਨੇ ਤਾਰਿਕਾ ਮੰਡਲ ਜਨਕ ਮੋਤੀ ॥ ਧੂਪੁ  
ਮਲਆਨਲੋ ਪਵਣੁ ਚਵਰੋ ਕਰੇ ਸਗਲ ਬਨਰਾਇ ਫੂਲੰਤ ਜੋਤੀ ॥੧॥

ggn mai thaalu rvi chNdu deepk bnay taarikaa mNdl jnk  
motee. Dhoopu mlAaanlo pvnu chvro kray sgl bnraaEi  
foolNt jotee. |1|

Когда я смотрю на Солнце, Луну и звёзды  
И чувствую ароматный ветер с гор, деревьев и  
природы, полной цветущих цветов, я должен  
задать себе вопрос



ਕੈਸੀ ਆਰਤੀ ਹੋਇ ॥ ਭਵ ਖੰਡਨਾ ਤੇਰੀ ਆਰਤੀ ॥  
ਅਨਹਤਾ ਸਬਦ ਵਾਜੰਤ ਭੇਰੀ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

kaisee Aartee hoEi. bhv khNdnaa tayree Aartee.  
Anhtaa sbd vaajNt bhayree. |1| rhaaAu.

Как я могу поклоняться Тебе, Господи? (Твоё поклонение не зависит от ритуальных подношений с лампами, цветами, жемчугом, благовониями, веерами и тому подобным).

Мелодичная музыка Божественной Воли звучит повсюду в творении - внутри и вне меня. (Твоё поклонение не зависит от какой-либо внешней музыки/инструментов).



ਸਹਸ ਤਵ ਨੈਨ ਨਨ ਨੈਨ ਹਹਿ ਤੋਹਿ ਕਉ ਸਹਸ ਮੂਰਤਿ ਨਨਾ ਏਕ ਤੋਹੀ ॥  
ਸਹਸ ਪਦ ਬਿਮਲ ਨਨ ਏਕ ਪਦ ਗੰਧ ਬਿਨੁ ਸਹਸ ਤਵ ਗੰਧ ਇਵ ਚਲਤ ਮੋਹੀ

॥੨॥

shs tv nain nn nain hhi tohi kAu shs moorti nnaa Eayk tohee.  
shs pd biml nn Eayk pd gNDh binu shs tv gNDh Eiv chlt  
mohee.[2]

"Все эти тысячи глаз и лиц вокруг меня  
принадлежат Тебе, Господи! Но у Тебя нет  
конкретного лица или набора глаз, которые я  
должен поклоняться.

Все эти тысячи ног принадлежат Тебе, Господи! И  
всё же нет конкретных ног, которым я должен  
поклоняться. Все эти тысячи запахов вокруг меня  
принадлежат Тебе, Господи! И всё же нет  
конкретного аромата, который я должен  
использовать, чтобы угодить Тебе."



ਸਭ ਮਹਿ ਜੋਤਿ ਜੋਤਿ ਹੈ ਸੋਇ ॥ ਤਿਸ ਦੈ ਚਾਨਣਿ ਸਭ ਮਹਿ ਚਾਨਣੁ ਹੋਇ ॥  
ਗੁਰ ਸਾਖੀ ਜੋਤਿ ਪਰਗਟੁ ਹੋਇ ॥ ਜੋ ਤਿਸੁ ਭਾਵੈ ਸੁ ਆਰਤੀ ਹੋਇ ॥੩॥

sbh mhi joti joti hai soEi. tis dai chaanni sbh mhi chaannu  
hoEi. gur saakhee joti prgtu hoEi.  
jo tisu bhaavai su Aartee hoEi. |3|

"Всё вокруг меня содержит свет одного и того же  
Господа.

Все живы, благодаря присутствию одного и того  
же Бога в них. (Как я могу считать Его отдельным и  
поклоняться Ему отдельно?)

Через мудрость Гуру мы осознаем Божественный  
свет внутри нас,

И после такого осознания, когда мы начинаем  
делать то, что угождает Внутреннему  
Божественному, это настоящее Поклонение."



ਹਰਿ ਚਰਣ ਕਵਲ ਮਕਰੰਦ ਲੋਭਿਤ ਮਨੋ ਅਨਦਿਨੋ ਮੋਹਿ ਆਹੀ ਪਿਆਸਾ ॥  
ਕਿਰਪਾ ਜਲੁ ਦੇਹਿ ਨਾਨਕ ਸਾਰਿੰਗ ਕਉ ਹੋਇ ਜਾ ਤੇ ਤੇਰੈ ਨਾਇ ਵਾਸਾ  
॥੪॥੩॥

hri chrn kvl mkrNd lobhit mno Andino mohi Aaahee  
piAaasaa. kiRpaajlu dayhi naank saariNg kAu hoEi jaa tay  
tayrai naaEi vaasaa. |4|3|

Через мудрость Гуру, когда я развиваю стремление  
подчиниться Внутреннему Божественному,  
Только тогда мой ум получает нектар  
Божественной Мудрости, с которой я сливаюсь с  
Господом внутри.



## ਰਾਗੁ ਗਉੜੀ ਪੂਰਬੀ ਮਹਲਾ ੪ ॥

raagu gAurhee poorbee mhlaa 4.

Шабад четвертого Нанак Джі в Раге Гаури Пурби

ਕਾਮਿ ਕਰੋਧਿ ਨਗਰੁ ਬਹੁ ਭਰਿਆ ਮਿਲਿ ਸਾਧੁ ਖੰਡਲ ਖੰਡਾ ਹੇ ॥  
ਪੂਰਬਿ ਲਿਖਤ ਲਿਖੇ ਗੁਰੁ ਪਾਇਆ ਮਨਿ ਹਰਿ ਲਿਵ ਮੰਡਲ ਮੰਡਾ ਹੇ ॥੧॥

kaami kroDhi ngru bhu bhriAaa mili saaDhoo khNdl khNdaa  
hay. poorbi likht likhay guru paaEiAaa mni hri liv mNdl  
mNdaa hay. |1|

Единственный способ уничтожить кучи пороков,  
таких как похоть и гнев внутри нас, - это  
практиковать мудрость Гуру.

Все эти злобные мысли, уже написанные в наших  
умах, исчезают, когда впитывается мудрость Гуру.  
И делая это, наш ум поднимается в Божественной  
Любви.





ਕਰਿ ਸਾਧੂ ਅੰਜੁਲੀ ਪੁਨੁ ਵਡਾ ਹੇ ॥  
ਕਰਿ ਡੰਡਉਤ ਪੁਨੁ ਵਡਾ ਹੇ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

kri saaDhoo ANjulee punu vdaa hay.  
kri dNdAut punu vdaa hay. |1| rhaaAu.

Дорогой разум! Преклонись перед Гуру -  
источником Божественной Мудрости - чтобы  
узнать путь избавления от пороков.  
Полностью подчиняйся мудрости Гуру. Это  
настоящая добродетель.

ਸਾਕਤ ਹਰਿ ਰਸ ਸਾਦੁ ਨ ਜਾਣਿਆ ਤਿਨ ਅੰਤਰਿ ਹਉਮੈ ਕੰਡਾ ਹੇ ॥ ਜਿਉ  
ਜਿਉ ਚਲਹਿ ਚੁਭੈ ਦੁਖੁ ਪਾਵਹਿ ਜਮਕਾਲੁ ਸਹਹਿ ਸਿਰਿ ਡੰਡਾ ਹੇ ॥੨॥

saakt hri rs saadu n jaaniAaa tin ANtri hAumai kNdaa hay.  
jiAu jiAu chlhi chubhai dukhu paavhi jmkaalu shhi siri dNdaa  
hay. |2|

Разум, поглощенный пороками, не знает  
Божественной Любви и, напротив, обладает  
большим эго.

Этот шип эго колет на каждом шагу в жизни и  
приносит страдания. В эго такой ум непрерывно  
подвергается нападениям страхов, рожденных  
пороками.



ਹਰਿ ਜਨ ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮਿ ਸਮਾਣੇ ਦੁਖੁ ਜਨਮ ਮਰਣ ਭਵ ਖੰਡਾ ਹੇ ॥  
ਅਬਿਨਾਸੀ ਪੁਰਖੁ ਪਾਇਆ ਪਰਮੇਸਰੁ ਬਹੁ ਸੋਭ ਖੰਡ ਬ੍ਰਹਮੰਡਾ ਹੇ ॥੩॥

hri jn hri hri naami smaanay dukhu jnm mrn bhv khNdaa hay.  
Abinaasee purkhu paaEiAaa prmaysru bhu sobh khNd  
bRhmNdaa hay. |3|

Любители Божественного живут в поглощенности  
Божественными Добродетелями и избавляются от  
ежедневных страданий, вызванных Эго.

Они сливаются с вечным Господом внутри себя,  
который наполняет их настоящей красотой.



ਹਮ ਗਰੀਬ ਮਸਕੀਨ ਪ੍ਰਭ ਤੇਰੇ ਹਰਿ ਰਾਖੁ ਰਾਖੁ ਵਡ ਵਡਾ ਹੇ ॥ ਜਨ ਨਾਨਕ  
ਨਾਮੁ ਅਧਾਰੁ ਟੇਕ ਹੈ ਹਰਿ ਨਾਮੇ ਹੀ ਸੁਖੁ ਮੰਡਾ ਹੇ ॥੪॥੪॥

hm greeb mskeen pRbh tayray hri raakhu raakhu vd vdaa  
hay.

jn naank naamu ADhaaru tayk hai hri naamay hee sukhu  
mNdaa hay.|4|4|

(Чтобы избавиться от этого эго, молитесь) Я  
слишком маленький, Господи!  
У меня есть только поддержка Твоих  
Божественных Добродетелей, которые могут  
принести вечную радость внутри.

ਰਾਗੁ ਗਉੜੀ ਪੂਰਬੀ ਮਹਲਾ ੫ ॥

raagu gAurhee poorbee mhlaa 5.

Шабад пятого Нанак Джи в Раге Гаури Пурби



ਕਰਉ ਬੇਨੰਤੀ ਸੁਣਹੁ ਮੇਰੇ ਮੀਤਾ ਸੰਤ ਟਹਲ ਕੀ ਬੇਲਾ ॥  
ਈਹਾ ਖਾਟਿ ਚਲਹੁ ਹਰਿ ਲਾਹਾ ਆਗੈ ਬਸਨੁ ਸੁਹੇਲਾ ॥੧॥

krAu baynNtee sunhu mayray meetaa sNt thl kee baylaa.  
Eeehaa khaati chlhu hri laahaa Aagai bsnu suhaylaa. |1|

Дорогой ум! Я прошу тебя осознать, что сейчас для  
тебя настало время служить Гуру.

Если ты сейчас усвоишь мудрость Гуру, ты  
сможешь легко жить в любых обстоятельствах.

ਅਉਧ ਘਟੈ ਦਿਨਸੁ ਰੈਣਾਰੇ ॥ ਮਨ ਗੁਰ ਮਿਲਿ ਕਾਜ ਸਵਾਰੇ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

AAuDh ghtai dinsu rainaaray. mn gur mili kaaj svaaray. |1|  
rhaaAu.

С каждым проходящим днем и ночью твоя жизнь  
уходит. Подчиняйся Гуру, чтобы осуществить свою  
цель в жизни.



ਇਹੁ ਸੰਸਾਰੁ ਬਿਕਾਰੁ ਸੰਸੇ ਮਹਿ ਤਰਿਓ ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ॥  
ਜਿਸਹਿ ਜਗਾਇ ਪੀਆਵੈ ਇਹੁ ਰਸੁ ਅਕਥ ਕਥਾ ਤਿਨਿ ਜਾਨੀ ॥੨॥

Eihu sNsaaru bikaaru sNsay mhi triAo bRhm giAanee.  
jishi jgaaEi peeAavai Eihu rsu Akth kthaa tini jaanee. [2]

Пороки заполнили наши жизни страхами и  
беспокойствами. Единственный выход - это  
воплощение Божественной Мудрости.  
Эта мудрость разбудит вас из сна пороков,  
наполнит вас божественной любовью и покажет  
вам путь к встрече с Богом внутри вас.

ਜਾ ਕਉ ਆਏ ਸੋਈ ਬਿਹਾਝਹੁ ਹਰਿ ਗੁਰ ਤੇ ਮਨਹਿ ਬਸੇਰਾ ॥  
ਨਿਜ ਘਰਿ ਮਹਲੁ ਪਾਵਹੁ ਸੁਖ ਸਹਜੇ ਬਹੁਰਿ ਨ ਹੋਇਗੋ ਫੇਰਾ ॥੩॥

jaa kAu AaaEay soEee bihaajhhu hri gur tay mnhi bsayraa.  
nij ghri mhlul paavhu sukh shjay bhuri n hoEigo fayraa. [3]

Осознай цель, для которой ты пришел к Гуру.  
Погрузись в любовь к Божественному через  
мудрость Гуру.  
Ты найдешь место мира внутри себя. И ты не  
будешь бродить в дальнейшем в поисках счастья.



ਅੰਤਰਜਾਮੀ ਪੁਰਖ ਬਿਧਾਤੇ ਸਰਧਾ ਮਨ ਕੀ ਪੂਰੇ ॥  
ਨਾਨਕ ਦਾਸੁ ਇਹੈ ਸੁਖੁ ਮਾਗੈ ਮੋ ਕਉ ਕਰਿ ਸੰਤਨ ਕੀ ਧੂਰੇ ॥੪॥੫॥

ANtrjaamee purkh biDhaatay srDhaa mn kee pooray.  
naank daasu Eihai sukhu maagai mo kAu kri sNtn kee  
Dhooray. |4|5|

(Для такого счастья, молю) Ты знаешь всё, что происходит внутри меня, Господь! Пожалуйста, исполни мою просьбу. Всё, что я прошу для счастья, - это полностью подчинить себя мудрости/наставлениям истинного Гуру.





Mi viaje hacia lo divino comenzó sirviendo langer (comida comunitaria gratuita) a personas necesitadas en el centro de Edmonton, Alberta, Canadá. Estas personas viven en condiciones patéticas porque la mayoría de ellos no tienen hogar y son drogadictos. Durante muchos años intentamos lograr un cambio en su forma de pensar ofreciéndoles comidas, trabajos y otras oportunidades gratis para sacarlos de las calles. No pudimos hacer ningún cambio sustancial en sus vidas y seguimos esforzándonos por su bienestar.

Mientras servía a la gente, me interesé en comprender la filosofía de Gurbani y comencé a escuchar a Bhai Sarabjit Singh Dhunda, Ranjit Singh Dhandariyawale, Veer Bhupinder Singh Ji, Bhai Inderjit Singh Goraya y el Dr. Karminder Singh Dhillon. Después de escucharlos a todos, me incliné a aprender y comprender el mensaje de Gurbani.

Para traer armonía al mundo, creo que debemos llegar a nuestra generación joven para desarrollar su carácter. Necesitamos crear programas para que los niños los involucren en los servicios comunitarios y los eduquen sobre la educación en valores. También debemos llegar a los padres y animarlos a involucrarse con sus hijos en esta iniciativa. Para lograr un cambio en la sociedad, debemos compartir el mensaje universal de Gurbani. Para difundir el mensaje de amor, paz y armonía en todo el mundo, nos comprometemos a que el mensaje de Gurbani esté disponible en el máximo número de idiomas.

All is One

**Manjit Singh Nerval**

Sikhs for Humanity Edmonton

