

ੴ

# Sohila Sahib

voyage vers la spiritualité  
traduction française

# Gutka- Sohila Sahib

Sohila Sahib.....	1
Prère(Ardas).....	7
Philosophie du voyage.....	13
L'Importance De Un Turban Sikh.....	15
Rôle des femmes.....	17
L'humilité est l'essence même de votre parcours.....	20

This Sewa has been done by Sewadars & SikhBookClub.

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

Publisher: SikhBookClub.com

# Sohila Sahib

ਸੋਹਿਲਾ ਰਾਗੁ ਗਉੜੀ ਦੀਪਕੀ ਮਹਲਾ ੧ ॥

Sohilaa ~ Le chant de louange. Raag Gauree Deepakee, par premier Guru :

**੧੯ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥**

Un Dieu unique, éternel et suprême. Réalisé par la grâce du véritable guru :

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

Dans cette sainte congrégation, où l'on récite les louanges de Dieu et où l'on contemple ses vertus,

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

O' mon âme, toi aussi va dans cette sainte assemblée et chante Sohila (le chant de Ses louanges) et médite sur le Créateur avec amour et dévotion.

**ਤੁਮ ਗਾਵਹੁ ਮੇਰੇ ਨਿਰਭਉ ਕਾ ਸੋਹਿਲਾ ॥**

Mes chers amis, chantez Sohila (chant de ses louanges) de mon Dieu sans peur.

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

Je me consacre à ce chant de ses louanges qui apporte la paix éternelle.

**ਗੁਰੂ ਗੁਰੂ ਏਕੇ ਵੇਸ ਅਨੇਕ ॥੧॥**

Mais guru suprême de tous est Dieu lui-même sous d'innombrables formes.

**ਬਾਬਾ ਜੈ ਘਰਿ ਕਰਤੇ ਕੀਰਤਿ ਹੋਇ ॥**

O' Baba, restez dans ce lieu ou cette congrégation sainte où sont chantées les louanges du Créateur,

**ਸੇ ਘਰੁ ਰਾਖੁ ਵਡਾਈ ਤੋਇ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥**

et gardez la compagnie de ces personnes qui aiment Dieu. De cette façon, vous recevrez de l'honneur dans la cour de Dieu.

**ਵਿਸੁਏ ਚਸਿਆ ਘੜੀਆ ਪਰਹਰਾ ਬਿਤੀ ਵਾਰੀ ਮਾਹੁ ਹੋਆ ॥**

il y a beaucoup de secondes, minutes, heures, jours, semaines et mois,

**ਸੂਰਜੁ ਏਕੇ ਰੁਤਿ ਅਨੇਕ ॥**

et il y a plusieurs saisons dans une année. Mais elles proviennent toutes d'une seule source, qui est le soleil unique. O' Nanak, de la même manière, il existe d'innombrables manifestations du Créateur, mais Il est unique.

**ਨਾਨਕ ਕਰਤੇ ਕੇ ਕੇਤੇ ਵੇਸ ॥੨॥੨॥**

O Nanak, de la même manière, les nombreuses formes proviennent du Créateur. ||2||2||

**ਰਾਗੁ ਧਨਾਸਰੀ ਮਹਲਾ ੧ ॥**

Raag Dhanasari, premier gourou :

**ਗਗਨ ਮੈਂ ਥਾਲੁ ਰਵਿ ਚੰਦੁ ਦੀਪਕ ਬਨੇ ਤਾਰਿਕਾ ਮੰਡਲ ਜਨਕ ਮੇਤੀ ॥**

O' Dieu, la création entière accomplit Ton Aarti (adoration), le ciel est comme un plateau dans lequel le Soleil et la Lune sont comme deux lampes, et les grappes d'étoiles sont comme des perles cloutées.

**ਧੂਪੁ ਮਲਅਨਲੇ ਪਵਣੁ ਚਵਰੇ ਕਰੇ ਸਗਲ ਬਨਰਾਇ ਫੂਲੰਤ ਜੋਤੀ ॥੧॥**

L'air parfumé provenant de la montagne malaise est comme de l'encens, le vent est comme le chavar (éventail) cosmique et toute la végétation est comme une offrande de fleurs, O' le Lumineux.

**ਕੈਸੀ ਆਰਤੀ ਹੋਇ ॥**

O' destructeur de la peur (de la naissance et de la mort), quelle merveilleuse Aarti (adoration) de Toi est accomplie.

**ਭਵ ਖੰਡਨਾ ਤੇਰੀ ਆਰਤੀ ॥**

Ô destructeur de la peur, voici ta cérémonie de la lumière (aarti).

**ਅਨਹਤਾ ਸਬਦ ਵਾਜ਼ਤ ਤੇਰੀ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥**

La mélodie fluide de la musique divine (anhad naad) est comme le son des tambours joués dans votre Aarti.

**ਸਹਸ ਤਵ ਨੈਨ ਨਨ ਨੈਨ ਹਰਿ ਤੇਹਿ ਕਉ ਸਹਸ ਮੂਰਤਿ ਨਨਾ ਏਕ ਤੁੇਹੀ ॥**

O' Dieu, Tu as des milliers d'yeux (car Tu imprègne toutes les créatures), et pourtant Tu n'as pas d'yeux (car Tu es sans forme). Tu as des milliers de formes, et pourtant Tu n'as pas de forme propre.

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

Tu as des milliers de Pieds immaculés (car Tu imprègne toutes les créatures), et pourtant Tu n'as pas de pieds (car Tu es sans forme). Tu as des milliers de nez, mais Tu n'as pas de nez. Ce jeu que tu joues m'enchante.

**ਸਭ ਮਹਿ ਜੋਤਿ ਜੋਤਿ ਹੈ ਸੋਇ ॥**

La lumière ou la puissance qui circule en chacun provient de la même lumière suprême (Dieu).

**ਤਿਸ ਦੈ ਚਾਨਣਿ ਸਭ ਮਹਿ ਚਾਨਣੁ ਹੋਇ ॥**

La lumière (puissance de la pensée) qui éclaire en tous, provient du même phare Éternel.

**ਗੁਰ ਸਾਖੀ ਜੋਤਿ ਪਰਗਟੁ ਹੋਇ ॥**

Mais cette compréhension n'est révélée que par les enseignements du gourou.

**ਜੇ ਤਿਸੁ ਭਾਵੈ ਸੁ ਆਰਤੀ ਹੋਇ ॥੩॥**

Par conséquent, accepter ce que le seigneur veut est sa véritable adoration.

**ਹਰਿ ਚਰਣ ਕਵਲ ਮਕਰੰਦ ਲੇਭਿਤ ਮਨੇ ਅਨਦਿਨੁ ਮੋਹਿ ਆਹੀ ਪਿਆਸਾ ॥**

O' Dieu, mon cœur se languit de Ton Nom Divin (naam du gourou ), chaque jour j'ai soif du nectar de Ton Nom (naam du gourou).

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

O' Dieu, Nanak a soif de Ton Nom comme un oiseau chanteur a soif d'une goutte de pluie, accorde-moi Ta grâce afin que je reste absorbé dans Ton Nom. ( naam du gourou )

**ਰਾਗੁ ਗਊੜੀ ਪੂਰਬੀ ਮਹਲਾ ੪ ॥**

Raag Gauree Poorbee, quatrième gourou :

**ਕਾਮਿ ਕਰੇਧਿ ਨਗਰੁ ਬਹੁ ਭਰਿਆ ਮਿਲਿ ਸਾਧੂ ਖੰਡਲ ਖੰਡਾ ਹੇ ॥**

Ce corps humain est débordant des vices de la colère et de la luxure, ces vices ne peuvent être détruits qu'en rencontrant le vrai Guru.

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

Mais ce n'est que par un écrit pré ordonné que l'on rencontre le Guru, dont les enseignements remplissent l'esprit d'amour et de dévotion pour Dieu.

**ਕਰਿ ਸਾਧੂ ਅੰਜੁਲੀ ਪੁਨੁ ਵਡਾ ਹੇ ॥**

Faire l'obéissance au gourou avec humilité, c'est un acte de grand mérite.

**ਕਰਿ ਡੰਡਉਤ ਪੁਨੁ ਵਡਾ ਹੇ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥**

Prosterne-toi devant Lui ; c'est une action vertueuse.

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

Les non-croyants n'apprécient pas le plaisir de se souvenir de Dieu car l'épine de l'égoïsme est enfoncée profondément en eux.

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

Plus ils se comportent dans la vie avec l'ego, plus ils souffrent, comme s'ils marchaient sur un pied percé d'une épine. Ils supportent finalement la torture de la mort et sont emportés par le démon de la mort.

**ਹਰਿ ਜਨ ਨਾਮਿ ਸਮਾਏ ਦੁਖੁ ਜਨਮ ਮਰਣ ਭਵ ਖੰਡਾ ਹੇ ॥**

(d'autre part), les personnes aimant Dieu restent immergées dans Sa dévotion aimante et sont libérées du cycle de la naissance et de la mort en laissant derrière elles les plaisirs matérialistes.

**ਅਥਿਨਾਸੀ ਪੁਰਖੁ ਪਾਇਆ ਪਰਮੇਸਰੁ ਬਹੁ ਸੋਭ ਖੰਡ ਬ੍ਰਹਮੰਡਾ ਹੇ ॥੩॥**

Ils réalisent le Dieu indestructible et suprême, et leur renommée se répand dans toutes les régions de l'univers.

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

Ô Dieu, nous sommes pauvres et doux, mais toujours à Toi. Tu es le plus grand des grands, protège-nous de ces vices.

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

O' Nanak, le naam du gourou est la seule subsistance et le véritable soutien, et c'est seulement par le Naam que nous faisons l'expérience de la paix céleste.

**ਰਾਗੁ ਗਉੜੀ ਪੂਰਬੀ ਮਹਲਾ ੫ ॥**

Raag Gauree Poorbee, par le cinquième Guru :

**ਕਰਉ ਬੇਨੰਤੀ ਸੁਣਹੁ ਮੇਰੇ ਮੀਤਾ ਸੰਤ ਟਹਲ ਕੀ ਬੇਲਾ ॥**

Ô mes amis, écoutez ! Je vous soumets que cette vie humaine est la seule opportunité de suivre l'enseignement du Guru (car seul le Guru peut vous bénir avec le Naam daan).

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

La vie humaine est l'occasion de gagner la richesse du naam du gourou, afin d'être à l'aise dans l'autre monde ( la cour du seigneur).

**ਅਉਧ ਘਟੈ ਦਿਨਸੁ ਰੈਣਾਰੇ ॥**

Ô mon esprit, chaque jour et chaque nuit, la vie qui nous reste diminue. Faisons de cette vie un succès en suivant l'enseignement du Guru (avant qu'il ne soit trop tard).

**ਮਨ ਗੁਰ ਮਿਲਿ ਕਾਜ ਸਵਾਰੇ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥**

En rencontrant le Guru, vos affaires seront résolues. ||1|| Pause |||

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

Ce monde est engoncé dans les vices et le cynisme, seule une personne divinement sage est capable de traverser à la nage le monde-ocean des vices.

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

Seul celui, que Dieu réveille du sommeil des implications mondaines et aide à savourer la joie de Son Nom, comprend ce mystère indescriptible.

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

O' mes amis, ne recueillez que les richesses pour lesquelles vous êtes venus en ce monde. Ce n'est que par le gourou que Dieu peut habiter dans votre cœur.

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

De cette façon, vous trouverez paisiblement et spontanément le seigneur en vous et il n'y aura plus de rondes de naissance et de mort pour vous.

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

Ô Créateur suprême qui sait tout, s'il vous plaît, répondez à ce désir ardent de mon esprit.

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

Shri gourou nanak dit que je peux servir (rester en compagnie de) Tes vrais dévots sans ego, c'est le seul bonheur .

## ARDAS

### Prère

ੴ ਠਾਕੁਰੁ ਤੁਮ ਪਹਿ ਅਰਦਾਸਿ ॥ ਜੀਉ ਪਿੰਡੁ ਸਭੁ ਤੇਰੀ ਰਾਸਿ ॥

### TU THAAKUR TUM PEH ARDAAS, JEEO PIND SABH TERI RAAS

(Waheguruji), Vous êtes notre maître, nous (les êtres humains) ne pouvons que vous implorer (pour nos besoins), car ce corps et cette âme (que vous nous avez donnés) sont vos bénédictions.

ਤੁਮ ਮਾਤ ਪਿਤਾ ਹਮ ਬਾਰਿਕ ਤੇਰੇ ॥ ਤੁਮਰੀ ਕ੍ਰਿਪਾ ਮਹਿ ਸੁਖ ਘਨੇਰੇ ॥

### TUM MAAT PITA HAM BAAREK TERE, TUMRI KIRPA MEH SOOKH GHANERE

Vous êtes notre mère et notre père(notre créateur), nous sommes vos enfants.  
Dans votre grâce sont des plusieurs joies et des comforts.

ਕੋਇ ਨ ਜਾਨੈ ਤੁਮਰਾ ਅੰਤੁ ॥ ਉਚੇ ਤੇ ਉਚਾ ਭਗਵੰਤੁ ॥

### KOE NA JAANAE TUMRA ANT, OOCHE TE OOCHA BHAGWANT

Personne ne connaît l'étendue de votre étendue. O dieu, vous êtes plus haut que le plus élevé (il n'y a personne comme vous)

ਸਗਲ ਸਮਗਰੀ ਤੁਮਰੈ ਸੁਤਿ੍ਰ ਧਾਰੀ ॥ ਤੁਮ ਤੇ ਹੋਇ ਸੁ ਆਗਿਆਕਾਰੀ ॥

### SAGAL SAMAGRI TUMRE SOOTER DHAARI, TUM TE HOE SO AAGYA KAARI

L'univers fonctionne sur votre loi divine, enfilé en un seul brin.  
Tout ce qui vient de votre création est sur votre ordre.

ਤੁਮਰੀ ਗਤਿ ਮਿਤਿ ਤੁਮ ਹੀ ਜਾਨੀ ॥ ਨਾਨਕ ਦਾਸ ਸਦਾ ਕੁਰਬਾਨੀ ॥

### TUMRI GAT MIT TUM HI JAANI, NANAK DAAS SADAA KURBAANI

Ce que vous êtes et à quel point êtes- vous formidable, seulement vous connaissez. Nanak, votre adepte, est redéuable à vous pour toujours.

ੴ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫਤਹਿ ॥

### Ek-Oankar. Waheguroo Ji Ki Fateh

Dieu est Un. Toute la victoire est de Guru merveilleux (Dieu)

**ਸ੍ਰੀ ਭਗੌਤੀ ਜੀ ਸਹਾਇ।**  
**Sri Bhagouti ji Sahai**

Que Dieu respecté sous la forme du Destructeur des malfaiteurs nous aide !

**ਵਾਰ ਸ੍ਰੀ ਭਗੌਤੀ ਜੀ ਕੀ ਪਾਤਸ਼ਾਹੀ ੧੦॥**  
**Vaar Sri Bhagouti Ji Ki Paatshaahee Dasvee**

Ode de Dieu respecté récitée par le dixième guru.

**ਪ੍ਰਿਥਮ ਭਗੌਤੀ ਸਿਮਰਿ ਕੈ ਗੁਰ ਨਾਨਕ ਲਈ ਧਿਆਇ॥**  
**Pritham Bhagouti Simar Kai, Guru Naanak Layee Dhiyae**

Premièrement, se souvenir de Dieu en forme du Destructeur des malfaiteurs, ensuite se souvenir de Nanak. (demeurer sur sa contribution spirituelle)

**ਫਿਰ ਅੰਗਦ ਗੁਰ ਤੇ ਅਮਰਦਾਸੁ ਰਾਮਦਾਸੈ ਹੋਈ ਸਹਾਇ॥**  
**Angad Gur Te Amar Das, Raamdaasai Hoye Sahai**

Ensuite se souvenir et méditer sur Guru Angad, Guru Amar Das et Guru Ram Das; peuvent-ils nous aider!

**ਅਰਜਨ ਹਰਗੋਬਿੰਦ ਨੇ ਸਿਮਰੈਂ ਸ੍ਰੀ ਹਰਿਰਾਇ॥**  
**Arjan Hargobind No Simrou Sri Har Rai**

Se souvenir et méditer sur Guru Arjan, Guru Hargobind et Guru Har Rai respecté

**ਸ੍ਰੀ ਹਰਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਧਿਆਈਂਅੈ ਜਿਸ ਡਿੱਠੈ ਸਭਿ ਦੁਖ ਜਾਇ॥**  
**Sri HarKrishan Dhiyaa-eeai Jis Dhithi Sabh Dukh Jaye**

Se souvenir et méditer sur Guru Har Krishan respecté, en ayant la vue de qui, toutes les douleurs s'évanouissent. (s'attarder sur sa contribution spirituelle)

**ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਸਿਮਰਿਐ ਘਰ ਨਉ ਨਿਧਿ ਆਵੈ ਧਾਇ॥**  
**Teg Bahadur Simareeai Ghar No Nidh Avai Dhai**

Se souvenir de Guru Tegh Bahadur et les neuf sources de richesses spirituelle viendra en hâte chez vous.

**ਸਭ ਥਾਂਈ ਹੋਇ ਸਹਾਇ ॥**  
**Sabh Thai Ho-e Sahaai**

O Dieu, s'il vous plaît, nous aide partout en montrant le chemin.

**ਦਸਵਾਂ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਸਾਹਿਬ ਜੀ! ਸਭ ਥਾਂਈ ਹੋਇ ਸਹਾਇ ॥**  
**Dasvaa Paatshaah Guru Gobind Singh Ji Sabh Thai Ho-e Sahaai**

Se souvenir de dixième Guru respecté (s'attarder sur sa contribution spirituelle)

O Dieu, s'il vous plaît, nous aide partout en montrant le chemin.

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

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

Méditer sur la lumière éternelle de dix rois contenue dans Guru Granth Sahib respecté et tourner votre pensé vers ses enseignements divins et avoir du plaisir de la vue de Guru Granth Sahib;

Tout le monde dit Waheguru(Dieu Merveilleux)!

**ਪੰਜਾਂ ਪਿਆਰਿਆਂ, ਚੌਹਾਂ ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਿਆਂ, ਚਾਲ੍ਹੀਆਂ ਮੁਕਤਿਆਂ, ਹਠੀਆਂ ਜਪੀਆਂ, ਤਪੀਆਂ,  
ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਮ ਜਪਿਆ, ਵੰਡ ਛਕਿਆਂ, ਦੇਗ ਚਲਾਈ, ਤੇਗ ਵਾਹੀ, ਦੇਖ ਕੇ ਅਣਡਿੱਠ ਕੀਤਾ, ਤਿਨ੍ਹਾਂ  
ਪਿਆਰਿਆਂ, ਸਚਿਆਰਿਆਂ ਦੀ ਕਮਾਈ ਦਾ ਧਿਆਨ ਧਰ ਕੇ, ਖਾਲਸਾ ਜੀ ! ਬੋਲੋ ਜੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ!**

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

Pensez aux actes des Cinq Bien-Aimés, des quatre fils (de Guru Gobind Singh); des Quarante Martyrs ; des braves Sikhs à la détermination indomptable ; des adeptes imprégnés de la couleur du Naam ; de ceux qui étaient absorbés dans le Naam ; de ceux qui se sont souvenus du Naam et ont partagé leur nourriture en compagnie; de ceux qui ont lancé des cuisines gratuites ; de ceux qui ont brandi leurs épées (pour préserver la vérité); de ceux qui ont ignoré les défauts des autres; Tous ceux-là étaient purs et vraiment dévoués ; tout le monde dit Waheguru (Dieu Merveilleux) !

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸਿੰਘਾਂ ਸਿੰਘਣੀਆਂ ਨੇ ਧਰਮ ਹੇਤ ਸੀਸ ਦਿੱਤੇ, ਬੰਦ ਬੰਦ ਕਟਾਏ, ਖੇਪਰੀਆਂ ਲੁਹਾਈਆਂ, ਚਰਖੜੀਆਂ ਤੇ ਚੜ੍ਹੇ, ਆਰਿਆਂ ਨਾਲ ਚਿਰਾਏ ਗਏ, ਗੁਰਦੁਆਰਿਆਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਲਈ ਕੁਰਬਾਨੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ, ਧਰਮ ਨਹੀਂ ਹਾਰਿਆ, ਸਿੱਖੀ ਕੇਸਾਂ ਸੁਆਸਾਂ ਨਾਲ ਨਿਬਾਹੀ, ਤਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਮਾਈ ਦਾ ਧਿਆਨ ਧਰ ਕੇ ਖਾਲਸਾ ਜੀ! ਬੋਲੋ ਜੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ!

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

Pensez et souvenez-vous du service unique rendu par ces braves hommes et femmes sikhs, qui ont sacrifié leur tête mais n'ont pas abandonné leur religion sikh ; Qui se sont fait couper en morceaux aux articulations du corps; Qui s'est fait enlever le cuir chevelu ; Qui ont été attachés et tournés sur les roues et brisés en morceaux ; Qui ont été coupés par des scies; Qui ont été écorchés vifs ; Qui se sont sacrifiés pour maintenir la dignité des Gurdwaras ; Qui n'a pas abandonné sa foi sikh ; Qui ont gardé leur religion sikhe et ont gardé leurs cheveux non coupés jusqu'à leur dernier souffle ;tout le monde dit Waheguru (Dieu Merveilleux) !

**ਪੰਜਾਂ ਤੁਖਤਾਂ, ਸਰਬੱਤ ਗੁਰਦੁਆਰਿਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਧਰ ਕੇ ਬੋਲੋ ਜੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ!  
Saarey Takhta Sarbat Gurdwariya Daa Dhiyaan Dhur Ke Bolo Ji  
Waheguroo**

Tournez vos pensées vers tous les sièges de la religion sikhe et tous les Gurdwaras; tout le monde dit Waheguru ( Dieu Merveilleux)!

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

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

Tout d'abord, tous les Khalsa respectés font cette supplication qu'ils méditent sur votre Nom ; et en conséquence, la paix et le bonheur soient comblés à tous.

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

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

Que Dieu étende sa protection et sa miséricorde à Khalsa, n'importe où ils sont. Que Khalsa soient Khalsa soit victorieux en assurant le bien-être et la protection de la communauté, que Dieu déverse sa grâce sur Khalsa, qu'il soit notre protecteur contre la tyrannie et l'oppression, que Khalsa prévale, tout le monde dit Waheguru (Dieu Merveilleux) !

ਸਿੱਖਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖੀ ਦਾਨ, ਕੇਸ ਦਾਨ, ਰਹਿਤ ਦਾਨ, ਬਿਬੇਕ ਦਾਨ, ਵਿਸਾਹ ਦਾਨ, ਭਰੋਸਾ ਦਾਨ, ਦਾਨਾਂ  
ਸਿਰ ਦਾਨ, ਨਾਮ ਦਾਨ, ਸ੍ਰੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਜੀ ਦੇ ਇਸ਼ਨਾਨ, ਚੌਕੀਆਂ, ਝੰਡੇ, ਬੁੰਗੇ, ਜੁਗੇ ਜੁਗ ਅਟੱਲ,  
ਧਰਮ ਕਾ ਜੈਕਾਰ, ਬੋਲੇ ਜੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ!!!

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

Veuillez conférer aux sikhs le don du sikhisme, le don de cheveux longs, le don de suivre les lois sikh, le don de connaissance divine, le don de foi ferme, le don de croyance et le plus grand don de Naam. O Dieu! Que les chœurs, le manoir et les bannières existent pour toujours; que la vérité triomphe toujours;

Dit Waheguru (Dieu Merveilleux) !

ਸਿੱਖਾਂ ਦਾ ਮਨ ਨੀਵਾਂ, ਮਤ ਉੱਚੀ ਮਤ ਪਤ ਦਾ ਰਾਖਾ ਆਪ ਵਾਹਿਗੁਰੂ।  
**Sikhaa Daa Man Neevaa, Mat Uchee, Mat Pat Daa Raakhaa Aap  
Waheguroo**

Que les esprits de tous les sikhs restent humble et sa sagesse exaltée; O Dieu!  
Vous êtes le protecteur de la sagesse.

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

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

O vrai père, Waheguru! Vous êtes l'honneur de doux, le pouvoir de impuissant, l'abri de sans abri, nous faisons humblement la prière en votre présence.....

(remplacez l'occasion ou la prière faite ici).

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

**Akhar Vaadhaa Ghaataa Bhul Chuk Maaf Karnee,**

**Sarbat De Kaaraj Raas Karney.**

Veuillez, pardonner nos erreurs et lacunes en récitant la prière ci-dessus.

Veuillez remplir les objectifs de tous.

**ਸੇਈ ਪਿਆਰੇ ਮੇਲ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮਿਲਿਆਂ ਤੇਰਾ ਨ ਚਿੱਤ ਆਵੇ।**

**ਨਾਨਕ ਨਾਮ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ, ਤੇਰੇ ਭਾਣੇ ਸਰਬੱਤ ਦਾ ਭਲਾ।**

**Seyee Piyare Mel, Jina Miliya Teraa Naam Chit Aavai,**

**Naanak Naam Chardi Kala, Tere Bhaaney Sarbat Daa Bhala**

Veuillez nous amener à rencontrer ces vrais adeptes en rencontrant ceux dont nous pouvons nous souvenir et méditer sur Votre Nom. Oh mon dieu! que votre Nom (révélé par Guru Nanak) apporte un esprit toujours ascendant et que tous prospèrent selon votre volonté.

**ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕਾ ਖਾਲਸਾ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫਤਹਿ**

**Waheguroo Ji Ka Khaalsaa Waheguroo Ji Ki Fateh**

Khalsa appartient à Dieu; toute la victoire est la victoire de Dieu.

## Philosophie du voyage

La philosophie du sikhisme se décrit par la logique, l'exhaustivité, et son approche "sans fioritures" du monde spirituel et matériel. Sa théologie est marquée par la simplicité. En sikhisme, il n'y a pas un conflit dans le devoir d'un individu à soi et que vers la société (sangat).

Le sikhisme est la plus jeune religion du monde. Guru Nanak l'avait fondé, il y a 500 ans. Il met l'accent sur la croyance en Un Être Suprême qui est le créateur d'univers. Il offre un chemin droit simple à bonté éternelle et diffuse un message d'amour et de fraternité.

Le sikhisme est une foi monothéiste et reconnaît Dieu comme l'Un qui n'est pas soumis à des limites de temps ou d'espace. Le sikhisme croit qu'il y a seulement un Dieu, qui est le créateur, le soutien, le destructeur, et ne prend pas une forme humaine. La théorie d'Avtaravat <l'incarnation> n'a aucune place dans le Sikhisme. Il n'attache aucune valeur aux Dieux et Déesse et aux autres divinités. Dans le Sikhisme, les éthiques et la religion vont de pair. On doit inclure les qualités morales et pratiquer les vertus dans notre vie quotidienne afin d'avancer vers le développement spirituel. Les qualités comme l'honnêteté, la compassion, la générosité, la patience et l'humilité ne s'acquièrent que par des efforts et de la persévérance. Les vies de nos grands Gurus sont la source d'inspiration dans cette direction.

La religion Sikhisme enseigne que le but de la vie humaine est de casser le cycle de la naissance et la mort et de fusionner en Dieu. Ce peut réaliser en suivant les enseignements de Guru, la méditation sur le nom saint <Naam> et l'accomplissement d'actes de service et de charité.

Le chemin de Naam met l'accent sur la dévotion constante au souvenir de Dieu. On doit contrôler les cinq vices, Kam <le désir>, Krodh <la colère>, Lobh <l'avidité>, Moah <les attachements mondains> et Ahankar <la fierté> à réaliser le salut. Les rituels et les pratiques de routine comme le jeûne et le pèlerinage, les présages et les austérités sont rejettés en Sikhisme. On doit suivre les enseignements de Guru Granth Sahib. Le sikhisme met l'accent sur le chemin de dévotion. Cependant, il reconnaît d'importance du chemin de connaissance et le chemin d'action. Il insiste sur le besoin de gagner la garce de Guru à fin de réaliser le but spirituel.

Le sikhisme est une religion moderne, logique et pratique. Il croit qu'une vie normale <Grahaast> n'est aucun obstacle au salut. Le célibat ou le

renoncement au monde n'est pas nécessaire pour obtenir le salut. C'est possible de vivre détaché au milieu des maux et des tentations du monde. Un adepte doit vivre dans ce monde et pourtant garder la tête haute des tensions habituelles et de l'agitation. Il doit être un soldat savant et un saint pour Dieu.

Le sikhisme est cosmopolite et une religion séculière et donc il rejette tous les différences sur le caste, la croyance, la race ou la sexe. Il croit que tous les êtres humains sont égaux dans les yeux de Dieu. Gurus insistent sur l'égalité des hommes et des femmes et rejettent l'infanticide féminin et Sati <pratique de bûcher des veuves>. Ils propagent le remariage des veuves et rejettent le système de purdah <femmes portant le voile>. À fin de se concentrer sur Dieu, il faut qu'on médite sur le nom saint <Naam> et fait des actes de service et charité. Il est considéré comme honorable de gagner sa vie quotidienne par un travail honnête <Kirat Karna> et pas en mendiant ou par le moyen malhonnête. Vand Chhakna, partager avec les autres, est une responsabilité sociale. L'individu devrait aider ceux qui en ont besoin. Seva, le service communauté est une partie intégrale du Sikhisme. La cuisine communautaire gratuite <langar> aux gurdwaras qui sont ouverts aux gens de toutes les religions est une expression de ce service communautaire.

La religion Sikhisme recommande l'optimisme et l'espoir. Il n'accepte pas l'idéologie de pessimisme.

Gurus croient que cette vie a un but. Il offre une opportunité pour la réalisation de soi et Dieu. De plus, un homme est responsable pour ses actions. Il ne peut prétendre à l'immunité du résultat de ses actes. Il doit donc être très vigilant dans ce qu'il fait.

L'écriture Sikhisme, Guru Granth Sahib, est Guru éternel. C'est la seule religion qui a donné un livre saint, le statut d'un précepteur religieux. Il n'y a pas un place pour un pour un guru humain vivant <Dehdhari> dans la religion sikhisme.

## L'Importance De Un Turban Sikh

Le turban a été une partie inséparable d'un Sikh. Depuis le temps de Guru Nanak, le fondateur de Sikhisme, les Sikhs ont orné le turban. Le turban à un Sikh est beaucoup plus qu'une couronne à un roi.

'Dastar' est un autre nom pour le turban sikhisme qui se rapporte à la bénédiction de Dieu. Tous ces mots font référence au vêtement porté par les hommes et les femmes pour couvrir leurs cheveux non tondus. C'est une coiffe composée d'un long morceau de tissu en forme de foulard porté autour de la tête.

Même si le maintien de cheveux non tondus a été mandaté par Guru Gobind Singh comme un des cinq <K> , ou les articles de foi, il a longtemps été associé au sikhisme depuis le début du sikhi en 1469. Le sikhisme n'est qu'une religion dans le monde dans laquelle de porter un turban est nécessaire pour tout le monde. La majorité des gens qui portent des turbans dans les pays de l'Ouest sont Sikhs.

Traditionnellement, le turban représente la respectabilité, et a longtemps été un objet autrefois réservé à la noblesse. Dans l'époque, en Inde le turban n'était porté que par les hommes de statut haut dans la société. Pendant la domination de Moghols d'Inde, seulement les musulmans ont été autorisés à porter un turban. Tous les non-musulmans étaient strictement interdits de porter un turban.

Guru Gobind Singh, au mépris des statuts de Moghols, demande à tous ses Sikhs de porter le turban. Il reconnaissait des normes morales élevées qu'il avait planifié pour ses disciples de Khalsa. Il voulait son Khalsa d'être différent et d'être déterminé << se démarquer du reste du monde>> et de suivre le chemin unique qui avait été établi par les Gurus sikhs. Donc, un sikh avec un turban s'est toujours démarqué de la foule, comme Guru voulait voulait que ses << Saint-Soldats >> soient facilement reconnaissables.

Quand un homme ou une femme Sikh porte un turban, le turban cesse d'être juste une bande de tissu, car il devient partie iintégrale de la tenue vestimentaire. Les raisons de porter le turban peuvent être la souveraineté, le dévouement, le respect de soi, le courage, la piété, etc. mais les Sikhs le porte pour montrer ses adoration, obéissance et respect pour le fondateur de Khalsa Guru Gobind Singh.

Le turban est le cadeau de notre Guru pour nous. C'est ainsi que nous nous couronnons en tant que Singhs et Kaurs assis sur le trône de l'engagement à notre propre conscience supérieure. Pour les hommes comme pour les

femmes, cette identité projective transmet la royauté, la grâce et l'unicité. C'est un signal pour les autres que nous vivons dans l'image d'infinité et sommes dédiés au service de tous.

Le turban ne représente rien d'autre qu'un engagement total. Quand vous choisissez de vous démarquer en portant un turban, vous vous tenez sans crainte comme une seule personne se démarquant parmi six milliards de personnes. C'est un acte génial.

## Rôle des femmes

Les principes de Sikhisme déclarent que les femmes ont les mêmes âmes que les hommes et ont un droit égal de cultiver leur spiritualité. Elles peuvent mener les congrégations spirituelles, participer dans Akhand Path <<le récitation continue des Saintes Ecritures>>, faire Kirtan <<(chant en assemblée d'hymnes>>, travail comme Granthis <<prêtresses>>. Elles peuvent participer dans toutes les activités religieuses, culturelles, sociales et laïques. Le Sikhisme était la première religion du monde qui donne l'égalité aux femmes. Guru Nanak a prêché l'égalité sur le genre, et Gurus qui lui a succédé, encouragent les femmes de participer dans tous les activités d'adoration et pratique de Sikh.

Guru Granth Sahib indique, <<Les femmes et les hommes, sont créés par Dieu. Tout cela est le jeu de Dieu. Dit Nanak, toute votre création est bonne, sainte>> SGGS page 304.

L'histoire sikhe a enregistré le rôle des femmes les décrivant comme égales en service, dévotion, sacrifice et bravoure aux hommes. Plein d'exemples de dignité morale, de service, d'abnégation sont écrits dans la tradition Sikhe.

Selon le Sikhisme, les hommes et les femmes sont les deux côtés de la même pièce de monnaie. Dans le système de corrélation et d'interdépendance, un homme est né d'une femme et une femme est née de la semence d'un homme. Selon le sikhisme, un homme ne peut pas sentir sur et complet dans sa vie sans une femme et la succès d'un homme est liée à l'amour et au soutien de la femme qui partage sa vie avec lui, et vice versa.

### **Guru Nanak dit:**

<<C'est une femme qui fait avancer la course>> et on ne doit pas <<considerer les femmes maudites et condamnées, <quand> des femmes naissent des rois et des chefs. SGGS Page 473.

### **Le salut:**

Un point important à soulever est de savoir si une religion considère une femme capable de atteindre le salut, la réalisation de Dieu ou le royaume spirituel le plus élevé.

### **Guru Granth Sahib stipule:**

"Dans tous les êtres, Dieu est omniprésent, et imprègne toutes les formes masculines et féminines" (SGGS, Page 605).

D'après la déclaration ci-dessus du Guru Granth Sahib, la lumière de Dieu repose également sur les deux sexes. Les hommes et les femmes peuvent, donc atteindre le salut également en obéissant Guru. Guru rejette cette notion. Dans <<Pensées actuelles sur le sikhisme>>, Alice Basarke stipule, <<Premier Guru a mis la femme à égalité avec l'homme..La femme n'était pas un obstacle au homme mais un partenaire en servant Dieu et en cherchant le salut. >>

### **Le Marriage:**

Guru Nanak a recommandé grihastha- la vie d'un chef de famille. Au lieu de célibat et de renonciation, la femme et le mari étaient les partenaires égaux et la fidélité était imposée aux deux. Dans les versets sacrés, le bonheur domestique est présenté comme un idéal cheri.

### **Le statut Égal:**

Pour assurer l'égalité de statut entre les hommes et les femmes, Gurus ne font aucune distinction entre les sexes en matière d'initiation, d'instruction ou de participation en sangat (la sainte fraternité) et pangat (manger ensemble) activités.

Selon Sarup Das Bhalla, Mahima Prakash, Guru Amar Das a défavorisé le port du voile par les femmes. Il a assigné des femmes à superviser quelques communautés et prêcher contre la coutume de sati. L'histoire de Sikhisme a enregistré les noms de plusieurs femmes, comme Mata Gujri, Mai Bhago, Mata Sundari, Rani Sahib Kaur, Rani Sada Kaur and Maharani Jind Kaur, qui ont joué des rôles importants dans les événements dans ses époque.

### **L'Éducation:**

L'éducation est considérée très importante dans le Sikhisme. C'est la clé du succès de quelqu'un. C'est le processus de développement personnel et c'est la raison d'installer plusieurs écoles par le troisième Guru.

### **Guru Granth Sahib stipule:**

<<Toute la connaissance divine et la contemplation est atteinte par Guru.>> SGGS, Page 831.

L'éducation pour tous est indispensable et tout le monde doit travailler pour être le meilleur possible. Cinquante deux de missionnaires sikhs envoyés par le troisième Guru étaient des femmes. Dans <<Le rôle et le statut des femmes sikhs>>, Dr. Mohinder Kaur Gill écrit,  
<<Guru Amar Das était convaincu qu'aucun enseignement ne peut prendre racine tant qu'il n'est pas accepté par les femmes.>>

### **La restriction sur les vêtements:**

En plus d'obliger les femmes à ne pas porter de voile, le sikhisme fait une déclaration simple mais très importante concernant le code vestimentaire. Ceci s'applique à tous les sikhs quel que soit le sexe. Guru Granth Sahib stipule, <<Éviter de porter les vêtements dans lesquels le corps n'est pas confortable et l'esprit est rempli de mauvaises pensées.>> SGGS, Page16

### **L'autodéfense par les femmes:**

Les femmes sikhs sont censées se défendre avec Kirpan (épée) et d'autres armes. C'est unique pour les femmes parce que c'est le première fois dans l'histoire que les femmes sont censées se défendre. Elles ne sont pas censées être dépendent des hommes pour la protection physique.

### **SGGS Cite:**

<<Dans le monde et dans le ciel, je ne vois aucune seconde. Pari tous les hommes et les femmes, sa lumière brille.>> SGGS Page223.

De la femme naît l'homme ; dans la femme, l'homme est conçu ; à une femme, il est fiancé et marié. La femme devienne son ami; par une femme la génération future vient. Quand sa femme mort, il cherche autre femme; à la femme il attache. Donc, pourquoi on l'appelle mauvaise? De la femme, les rois sont nés. De la femme, les femme sont nées; sans femmes, il n'y aurait personne du tout. Guru Nanak, SGGS Page 473

**En matière de dot:** <<O mon Dieu, donnez-moi son nom en cadeau de mariage et en dot.>> Shri Guru Ram Das ji, Page 78, line 18 SGGS

## **L'humilité est l'essence même de votre parcours**

L'humilité est un aspect important de Sikhisme. Les sikhs doivent toujours s'incliner devant Dieu. L'humilité ou <Nimrata> en Punjabi sont liés. Nimrata est une vertu qui est vigoureusement promue à Gurbani. La traduction de ce mot punjabi est << bienveillance >> ou << humilité >>.

Il s'agit d'une qualité importante que tous les humains doivent cultiver et qui fait partie intégrante de l'état d'esprit d'un sikh à tout moment. Les quatre autres qualités de l'arsenal sikh sont :

Vérité (Sat),  
Contentement (Santokh),  
Compassion (Daya) et  
Amour (Pyar).

Ces cinq qualités sont essentielles pour un sikh et il est son devoir de méditer et réciter Gurbani pour inculquer ces vertus et en faire une partie de leur personnalité.

### **Ce que Gurbani nous dit :**

<<Le fruit de l'humilité est la paix intuitive et le plaisir. Avec l'humilité, on doit continuer à méditer sur Dieu, le trésor d'excellence. Ce qui est miséricordieusement béni reste imprégné d'humilité.

### **Guru Nanak, le premier Guru de Sikhisme:**

<<En écoutant et croyant avec amour et humilité dans votre esprit, purifiez-vous avec Naam, au sanctuaire sacré au plus profond de moi.>> SGGS page 4

<<Faites contentement vos boucles d'oreille, humilité votre bol de mendicité, et la méditation les cendres que vous appliquez sur vos corps.>> SGGS Page 6

## La course vers la spiritualité

Guru Granth Sahib est Guru vivant éternel, une composition poétique de Sikh Gurus, saints hindous et musulmans. La compilation est un don de Dieu à toute l'humanité. La vision de Guru Granth Sahib est celle d'une société fondée sur la justice divine sans oppression d'aucune sorte. Pendant que Granth reconnaît et respecte les écritures de Hindouisme et Islam, cela n'implique pas une réconciliation morale avec l'une ou l'autre de ces religions. Dans Guru Granth Sahib les femmes sont plus respectées avec les rôles égaux comme hommes. Les femmes ont les mêmes âmes comme les hommes et donc possèdent un droit égal de cultiver leur spiritualité avec le choix égal d'atteindre la libération. Les femmes peuvent participer dans tous les activités religieux, culturels, sociaux et seculiers, y compris la direction de congrégations religieuses. Le sikhisme prône l'égalité, la justice sociale, le service de l'humanité et la tolérance pour les autres religions. Le message essentiel du sikhisme est spirituel dévotion et révérence de Dieu à tout moment tout en pratiquant les idéaux de compassion, honnêteté, humilité et générosité au quotidien. Les trois principes fondamentaux de la religion sikh sont la méditation et le souvenir de Dieu, travailler pour une vie honnête et partager avec les autres.

Félicitations pour avoir fait un effort pour faire ce voyage spirituel pour l'âme. La traduction ne peut jamais être proche de l'original, surtout lorsque Guru Granth Sahib complet est dans la poésie et l'utilisation de métaphores rend la tâche extrêmement difficile. Dans le message Divin, les histoires mythologiques hindous et musulmanes sont souvent utilisées Pralahad, Harnakash, laxmi, Brahma etc. S'il vous plaît ne les lisez pas littéralement mais comprenez leur message sous-jacent. L'accent est mis sur le fait que Dieu est un et avoir l'union avec Lui est le but de la vie humaine. Ce travail a été fait au fil des années par plusieurs bénévoles, pour vous faire parvenir le message divin dans votre langue. Si vous avez des questions, s'il vous plaît N'hésitez pas à envoyer un e-mail à [walnut@gmail.com](mailto:walnut@gmail.com) et nous serions ravis de vous rejoindre sur ce voyage.