

# Atrapa al gato







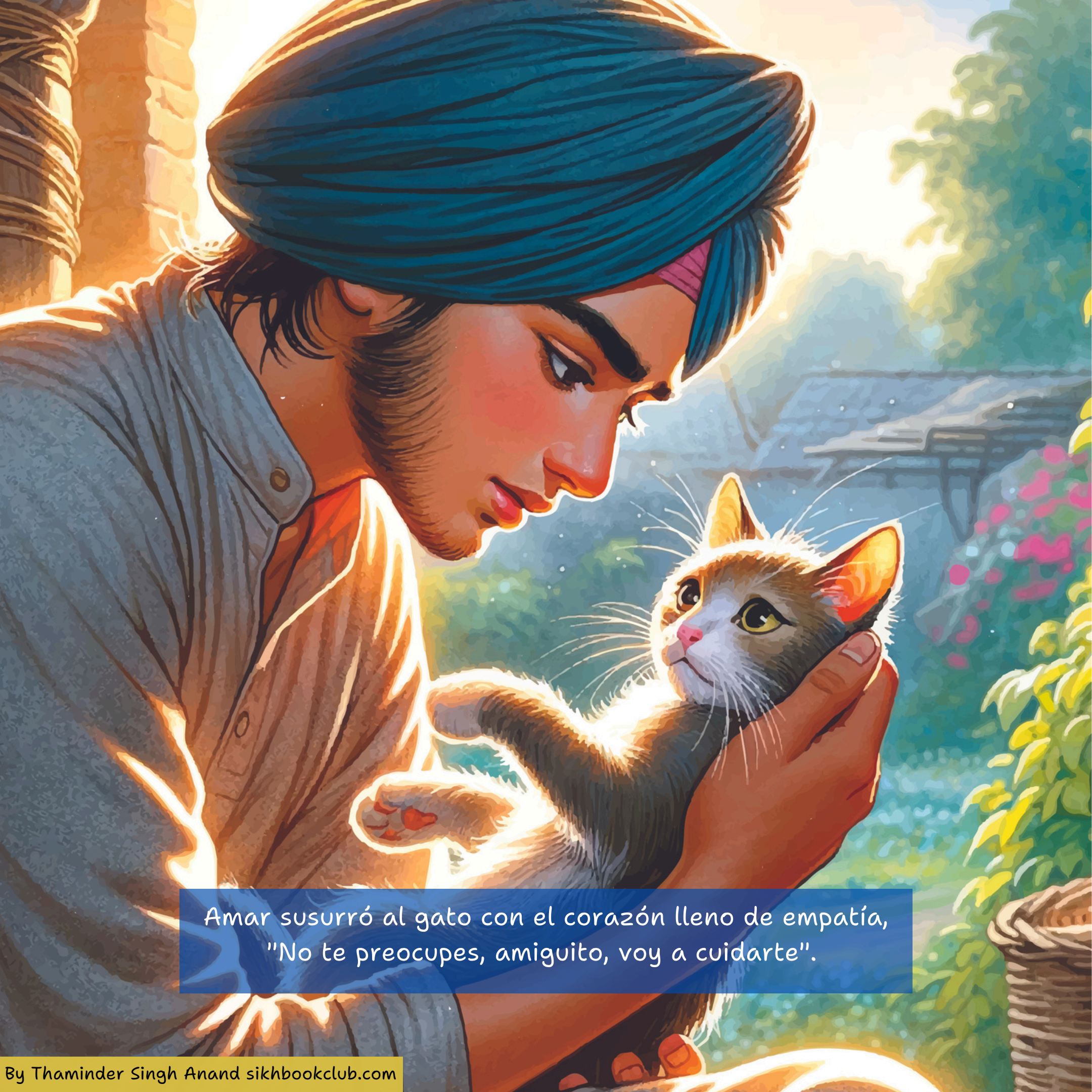
En un pueblo variante de Punjab, vivía Amar , un chico conocido por sus ojos brillantes y un buen corazón, jugaba animadamente en su jardín.





Un día soleado, Amar encontró un gato perdido y asustado en el borde del pueblo y sus ojos buscaban la bondad.





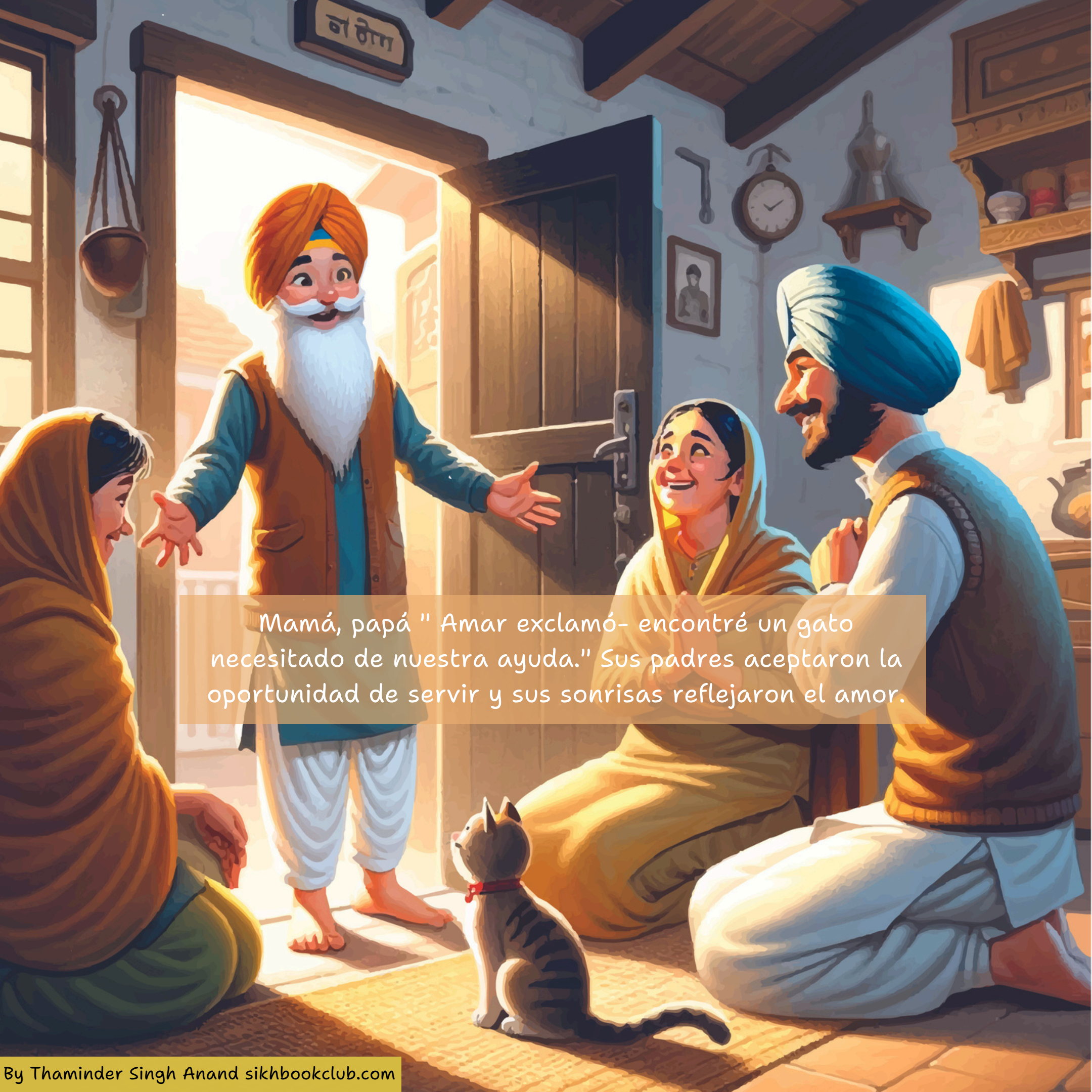
Amar susurró al gato con el corazón lleno de empatía,  
"No te preocupes, amiguito, voy a cuidarte".





Amar se apresuró a llegar a su casa llevando el gato seguro en sus brazos, para buscar ayuda de sus padres y su corazón latía de esperanza.





Mamá, papá " Amar exclamó- encontré un gato necesitado de nuestra ayuda." Sus padres aceptaron la oportunidad de servir y sus sonrisas reflejaron el amor.





Proporcionaban juntos al gato la comida, el agua y un refugio cómodo, enseñando a Amar la alegría del servicio desinteresado.





La tragedia empezó cuando el gato se puso enfermo. Amar, se aferró a la esperanza , recordando todas las enseñanzas de mantener una "actitud positiva."



Con la ayuda de un verterano amable y su cuidado cariñoso el gato se empezó a recuperar, llenando así la casa de Amar con esperanza y gratitud.







El gato, ahora es un miembro amado de la familia, llena la casa de Amar con sonrisas encarnando la alegría de compartir y de la unidad.



El acto de la amabilidad de Amar se divulga por todo  
el pueblo inspirando los corazones con la alegría  
simple de la compasión y la comunidad.





# Una tarea para los niños que toma 5 minutos

Alenta a los niños a recitar Mool Mantra por 5 minutos antes de comer. Esta práctica les ayuda a concentrarse en las actividades diarias y a ser disciplinados. Alternativamente, empieza con un breve naam-path (recitación del nombre) antes de comenzar cualquier trabajo para aumentar la concentración de su mente infantil. Al empezar a hacer estas prácticas temprano los niños hacen una conexión con los valores sijs y aportan en el futuro comunitario.



## Los nombres de los Díez Gurú Sahib de los sijs

- 1) Gurú Nanak Dev Ji
- 2) Gurú Angad Dev Ji
- 3) Gurú Amar Das Ji
- 4) Gurú Ram Das Ji
- 5) Gurú Arjan Dev Ji
- 6) Gurú Har Gobind Sahib Ji
- 7) Gurú Har Raya Ji
- 8) Gurú Har Krishan Ji
- 9) Gurú Teg Bahadur Ji
- 10) Gurú Gobind Singh Ji

Después de la línea de los Gurús de los sijs, Gurú Gobind Singh Ji declaró Gurú Granth Sahib la manifestación del Gurú.



# Recitación del Moola Mantra

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

Solo existe un Akal Purakh ( un ser eterno), se llama existencial que es el creador de este universo, que prevalece en el mundo entero,, no tiene miedo (valiente), no tiene enemistad ( humanitario) , está más allá del tiempo ( que no se puede morir), no entra en ningún matriz ha nacido por sí mismo y es encontrado por la gracia de Satguru. ( gurú verdadero .

॥ ਜਪੁ ॥

¡Que recitéis el nombre ( Esto también se considera como el título de Gurbani, la composición de los Sijes)

ਆਦਿ ਸਚੁ ਜੁਗਾਦਿ ਸਚੁ ॥

El señor sin forma (eterno) era verdadero antes de la creación del universo, también era verdadero o a lo largo de las épocas.

ਹੈ ਭੀ ਸਚੁ ਨਾਨਕ ਹੋਸੀ ਭੀ ਸਚੁ ॥੧॥

Ahora solo existe él, Es la declaración de Shri Guru Nanak que en el futuro también existirá lo verídico y sin forma.



# ਗੁਰੂ ਸ਼ਬਦ

ਪਉੜੀ ॥

Pauri॥

ਜਾ ਤੂ ਮੇਰੈ ਵਲਿ ਹੈ ਤਾ ਕਿਆ ਮੁਹਛੰਦਾ ॥

¡Oh Dios! Cuando tú, oh Dios, estás de mi lado, no me preocupo por nadie más.

ਤੁਧੁ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਮੈਨੇ ਸਉਪਿਆ ਜਾ ਤੇਰਾ ਬੰਦਾ ॥

Me vuelvo tuyo, pues me bendices con todo lo que busco.

ਲਖਮੀ ਤੋਟਿ ਨ ਆਵਈ ਖਾਇ ਖਰਚਿ ਰਹੰਦਾ ॥

Inagotable es mi tesoro, no importa cómo me lo gaste.

ਲਖ ਚਉਰਾਸੀਹ ਮੇਦਨੀ ਸਭ ਸੇਵ ਕਰੰਦਾ ॥

Las ochenta y cuatro millones de especies en el mundo te sirven sólo a tí.

ਏਹ ਵੈਰੀ ਮਿਤ੍ਰੁ ਸਭਿ ਕੀਤਿਆ ਨਹ ਮੰਗਹਿ ਮੰਦਾ ॥

Tú has convertido a todos mis enemigos en mis amigos y nadie desea mal para mí.

ਲੇਖਾ ਕੋਇ ਨ ਪੁਛਈ ਜਾ ਹਰਿ ਬਖਸੰਦਾ ॥

A quien sea que perdonas, a ese ser no le pides entregar cuentas.

ਅਨੰਦੁ ਭਇਆ ਸੁਖੁ ਪਾਇਆ ਮਿਲਿ ਗੁਰ ਗੋਵਿੰਦਾ ॥

Encontrando al señor he encontrado la dicha y la mente está en éxtasis.

ਸਭੇ ਕਾਜ ਸਵਾਰਿਐ ਜਾ ਤੁਧੁ ਭਾਵੰਦਾ ॥੭॥

Por tu voluntad todas las tareas son realizadas.



# ਗੁਰੂ ਸ਼ਬਦ

ਰਾਖਾ ਏਕੁ ਹਮਾਰਾ ਸੁਆਮੀ ॥

Dios mismo protege a todos,

ਸਗਲ ਘਟਾ ਕਾ ਅੰਤਰਜਾਮੀ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

Él conoce el estado más íntimo de todos.

ਸੋਇ ਅਚਿੰਤਾ ਜਾਗਿ ਅਚਿੰਤਾ ॥

Dormido o despertado no hay ninguna preocupación,

ਜਹਾ ਕਹਾਂ ਪ੍ਰਭੁ ਤੂੰ ਵਰਤੰਤਾ ॥੨॥

¡Oh Dios! Ahí donde estás tú,

ਘਰਿ ਸੁਖਿ ਵਸਿਆ ਬਾਹਰਿ ਸੁਖੁ ਪਾਇਆ ॥

He encontrado la dicha por fuera y por dentro,

ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਗੁਰਿ ਮੰਤ੍ਰੁ ਦ੍ਰਿੜਾਇਆ ॥੩॥੨॥

¡Oh Nanak! Tal es la sabiduría que he obtenido a través del guru.



# ਗੁਰੂ ਸ਼ਬਦ

ਗਉੜੀ ਮਹਲਾ ੫ ॥

Raag Gauree, Mehl Guru Arjan Dev ji, El quinto canal divino.

ਥਿਰੁ ਘਰਿ ਬੈਸਹੁ ਹਰਿ ਜਨ ਪਿਆਰੇ ॥

¡Oh queridos santos de Dios! Siéntense en su propio hogar con contemplación.

ਸਤਿਗੁਰਿ ਤੁਮਰੇ ਕਾਜ ਸਵਾਰੇ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

El gurú verdadero ha resuelto todos tus asuntos.

ਦੁਸਟ ਦੂਤ ਪਰਮੇਸਰਿ ਮਾਰੇ ॥

Dios ha destruido a los pecadores y a los malvados.

ਜਨ ਕੀ ਪੈਜ ਰਖੀ ਕਰਤਾਰੇ ॥੧॥

El creador , Dios ha conservado el honor de su sirviente.

ਬਾਦਿਸਾਹ ਸਾਹ ਸਭ ਵਸਿ ਕਰਿ ਦੀਨੇ ॥

Los reyes y los reyes de los reyes están bajo la influencia de los sirvientes de Dios por la voluntad de Dios.

ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨਾਮ ਮਹਾ ਰਸ ਪੀਨੇ ॥੨॥

Ellos han probado el néctar ambrosial del nombre de Dios.

ਨਿਰਭਉ ਹੋਇ ਭਜਹੁ ਭਗਵਾਨ ॥

Canta los himnos del señor valiente sin ningún miedo.

ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਮਿਲਿ ਕੀਨੇ ਦਾਨੁ ॥੩॥

Concede la recompensa de recordar el nombre de Dios en la sociedad de los santos a los demás

ਸਰਣਿ ਪਰੇ ਪ੍ਰਭ ਅੰਤਰਜਾਮੀ ॥

Dice Nanak ¡Oh conocedor de lo más íntimo! Estoy en tu santuario.

ਨਾਨਕ ਓਟ ਪਕਰੀ ਪ੍ਰਭ ਸੁਆਮੀ ॥੪॥੧੦੮॥

Y él se ha apoyado en el maestro del mundo.



## Cosas importantes para recordar en un Gurdwara:

- **Quítate los zapatos:** Los Gurdwaras tienen salas especiales para dejar tus zapatos. Es un signo de respeto mantener limpios los suelos donde la gente reza.
- **Cúbrete la cabeza:** Todos en un Gurdwara se cubren la cabeza con un pañuelo o un pequeño turbante. Esto muestra respeto por el libro sagrado (el Guru Granth Sahib). ¡No te preocupes si no tienes uno, suelen tener extras!
- **Permanece quieto:** Usa tu voz interior cuando estés en la sala principal de oración. La gente podría estar meditando o escuchando la lectura del Guru Granth Sahib.
- **Siéntate en el suelo:** No hay sillas en el Gurdwara. Todos se sientan juntos en el suelo alfombrado. ¡Intenta sentarte con las piernas cruzadas, es divertido!
- **Inclinarse:** Es posible que veas a personas inclinándose ante el Guru Granth Sahib, ¡lo que es una forma de mostrar un respeto extra!
- **Hukamnama:** Mensaje diario del Gurú, intenta leerlo y entenderlo.
- **¡Hora del Langar:** Los Gurdwaras tienen una cocina comunitaria especial llamada Langar. Todos se sientan juntos para compartir una deliciosa comida gratuita. No importa quién seas, siempre eres bienvenido.

## Cosas extra geniales:

- **Música:** Puede haber personas tocando instrumentos y cantando himnos hermosos. Puedes escuchar en silencio o intentar cantar junto con ellas.
  - **Ayudar:** En Gurudwara lo más importante es ayudar. Intenta encontrar una manera de echar una mano, aún si es algo muy insignificante.
- Recuerda:** ¡¡Lo más importante es ser respetuoso y estar listo para aprender sobre un lugar y personas nuevas!



## La lista diaria de un súper sij Potenciador Matutino:

- Sonríe a Waheguru:** ¡Cuando te despiertes, recuerda que Waheguru te ama!  
¡Dile un rápido "Gracias"!
- Chapotea y Lávate:** ¡Mantente limpio! Sentirse fresco es increíble
- El tiempo de peinarse:** El cabello arreglado te hace sentir fuerte y listo para salir.
- Recita una pequeña oración:** Si conoces una oración corta, recítala, ¡Eso ayuda a que tu corazón se sienta feliz!

## Sé un Superhéroe Sij Todo el Día:

- El Poder del Gran Corazón:** Ayuda a los demás siempre que puedas ¡Se siente bien al compartir!
- Escudo de la Verdad:** Di la verdad. Ser honesto te hace fuerte por dentro.
- Super Enfoque:** ¡Haz lo mejor en la escuela! El aprendizaje te hace poderoso.
- El Poder para calmarse:** Si te enojas, toma un gran respiro, estar tranquilo es genial.

## Recarga Vespertina:

- El momento de tranquilidad:** Escucha una oración o lee una historia del Guru Granth Sahib. Hace que tu mente se sienta en paz.
- Abrazo de Waheguru:** Antes de dormir, piensa en una cosa buena que te haya sucedido. ¡Dile gracias a Waheguru por un gran día!

## Recuerda:

- Estás aprendiendo:** ¡Está bien no hacer todo perfectamente aún!
- Pide ayuda:** Tus padres son tus maestros sijes ¡Hazles preguntas



# Por qué deberías llevar el turbante?

- **El símbolo de un superhéroe:** ¡Piensa en un turbante como un símbolo especial de un superhéroe! Fue creado por un sabio Gurú llamado Guru Gobind Singh, y muestra a todos que eres una parte del equipo sij que cree en ayudar a los demás y hacer lo justo.
- **Todos son iguales:** Hace mucho tiempo, solo las personas súper ricas usaban tocados espaciales. Sin embargo, el Gurú quería que todos se sintieran importantes e iguales, así que convirtió el turbante en un símbolo para todos los sijes.
- **Promesas y Poder:** Un turbante recuerda a los sijes sus promesas: ser amables, valientes y tener el autocontrol. Incluso atarlo es como una mini-meditación, que te ayuda a concentrarte.
- **Cosas prácticas:** ¡Los turbantes también eran útiles! Ayudaban a los sijes a proteger sus cabezas y mantener el cabello largo (que es sagrado para los sijes) ordenado y limpio.
- **Sensación real:** Los sijes a menudo consideran su turbante una corona. No del tipo con joyas, sino una por dentro de tu corazón, recordándote que eres fuerte y tienes una conexión especial con tu fe.
- **Varones y mujeres:** Tanto varones como mujeres pueden usar turbantes con orgullo, mostrando que todos pueden ser fuertes y estar conectados con sus creencias.
- **Tu propia elección:** Aunque los turbantes son especiales, cada sij decide cómo mostrar su fe. Algunos pueden usar más pequeñas o tocados de diferentes tipos.



# Un cuento sij para los niños

Hace mucho tiempo vivía un hombre sabio y misericordioso llamado Gurú Nanak. Él era distinto a los demás niños desde pequeño. Era pensativo y bondadoso y siempre pensaba en el bien del mundo y de las personas que viven. Gurú Nanak creía en el único señor y quería que los demás también se creyeran en el único señor y entendieran que todos somos iguales y que no importa de dónde somos y cómo nos vemos.

Él viajó a un sinfín de lugares para divulgar su sabiduría. Ayudó a los demás a ser generosos, a ayudar a los necesitados y les hizo recordar que el señor siempre está con nosotros. Las enseñanzas del sijismo se hicieron su base. Entre sus enseñanzas está mencionado que todos los seres humanos son iguales y que hemos provenido del único señor. Respeten a las mujeres que nos paren. Los sijs creen en los tres principios fundamentales. También son conocidos como los tres fundamentos del sijismo que son los siguientes:

1) Naam-Japna (Recordar a Dios)- Los Sijs siempre recuerdan a Dios en todo lo que hacen. Repiten el nombre de Dios y tratan de vivir una vida llena de bondad y amor.

2) Kirat Karni (Vivir una vida con honestidad)- A los Sijs les enseñan a trabajar duro y honestamente. Ellos creen en pasar la vida involucrándose en los actos de honestidad y no engañando a los demás y haciéndoles el daño.

3) Vand- Chakhna (Compartir con los demás)- Los Sijs creen en compartir todo lo que tienen con los demás. Ya sea la comida, el amor o la compasión, a los Sijs les alientan a compartir todo con la gente que les rodea.

Las enseñanzas del Gurú Nanan Ji fueron transmitidas a una línea de los gurús que continuarán guiando a los sijs. Cada gurú compartió las enseñanzas relacionadas con el amor, la igualdad y el respeto con todos.

El último gurú, Gurú Gobind Singh Ji dio a los sijs el aspecto final. Mandó a los sijs a tener pelo largo sin cortarse, llevar el turbante y llevar una espada para proteger a los oprimidos. Gurú Gobind Singh Ji declaró Gurú Granth Sahib la manifestación del Gurú. Este libro es un tesoro ya que cuenta con no sólo los himnos del Gurú sino también los consejos para los santos hindúes y musulmanes. La lectura de Gurú Granth Sahib asegura que todos a pesar de su origen pueden obtener la sabiduría, el amor y la orientación de sus páginas.

A medida que los sijs continuaron su viaje se enfrentaron a los desafíos, pero siempre tuvieron en cuenta las enseñanzas de sus gurús. Se convirtieron en una comunidad fuerte y amorosa y se ayudaron el uno al otro.

La religión sij tiene esa creencia en su corazón que todos son iguales y que se debe guiar con el amor y la compasión. Entonces da igual si tienes 6 años o 60, los cuentos de los sijs nos hacen bondadosos y compasivos, recuerda siempre que el amor y el respeto hacen que el mundo sea mejor.