

Echa un vistazo en el pícnic aventurero de Panda





En una selva china del bambú un panda organizó un langar acumulando frutas y verduras para compartir.



Empezó su misión con ilusión imaginando la alegría y la unidad que el Langar traería a sus amigos.

Él invitó a una familia de conejos así
extendiendo la importancia de la hospitalidad
e inclusividad de los sijs.





Todos los animales de cada rincón de la selva aceptaron su invitación con entusiasmo atraídos por el espíritu de la comunidad.



Ellos llegaron al sitio cuando hacía sol donde un Langar riquísimo los esperaba bajo el roble acogiendo a todos.



El panda notó a una tortuga sola y con una sonrisa la invitó también a Langar mostrando así la compasión y la aceptación que son los principios sijs.

Luego ellos hicieron un trekking Junto con la Tortuga mientras el panda les mostraba el camino lo que mostró unidad y armonía.



Mientras todos compartían la comida y los cuentos el panda sintió una satisfacción aceptando así la amistad y la alegría de dar.



La celebración debajo del toldo destacó la generosidad, la bondad y el principio sij de cuidar de los demás.



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 ਤੇਟਿ 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 ਮਿਤ੍ਰ 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 ॥੧॥

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!

Lista de verificación diaria de Super Sikh:

Encendido matutino:

- Sonríe a Waheguru:** Cuando te despiertes, ¡recuerda que Waheguru te ama! Di un rápido "¡Gracias!"
- Salpica y lava:** ¡límpiase! Sentirse fresco es increíble.
- Hora de peinar:** El cabello ordenado te hace sentir fuerte y listo para usar.
- Di una pequeña oración:** si conoces una oración corta, dila, ayudará a que tu corazón se sienta feliz.

Conviértete en un superhéroe sij todo el día:

- Big Heart Power:** ayuda a los demás siempre que puedas, ¡compartir se siente bien!
- Escudo de la verdad:** Di la verdad. Ser honesto te hace fuerte por dentro.
- Super Focus:** ¡Haz tu mejor esfuerzo en la escuela! Aprender te hace poderoso.
- Poder para calmarse:** si te enojas, respira hondo, estar tranquilo es genial.

Recarga nocturna:

- Tiempo de tranquilidad:** escuche una oración o lea una historia del Guru Granth Sahib. Hace que tu mente se sienta en paz.
- Abrazo de Waheguru:** Antes de dormir, piensa en algo bueno que haya sucedido. ¡Dile gracias a Waheguru por un gran día!

Recordar:

- Estás aprendiendo:** ¡Está bien no hacer todo a la perfección todavía!
- Pide ayuda:** tus padres son tus profesores sikh. ¡Hazles preguntas!

Por qué deberías usar turbante

Símbolo de superhéroe: ¡Piensa en un turbante como un símbolo especial de superhéroe! Fue creado por un sabio gurú llamado Guru Gobind Singh y muestra a todos que eres parte del equipo sij que cree en ayudar a los demás y hacer lo correcto.

Todo el mundo es igual: hace mucho tiempo, sólo los superricos llevaban sombreros especiales. Pero el Gurú quería que todos se sintieran importantes e iguales, ¡así que hizo del turbante un símbolo para todos los sikhs!

Promesas y poder: un turbante recuerda a los sikhs sus promesas: ser amables, valientes y tener autocontrol. Incluso hacerlo es como una minimeditación, que te ayuda a concentrarte.

Cosas prácticas: ¡Los turbantes también fueron útiles! Ayudaban a proteger las cabezas y a mantener el pelo largo (que es sagrado para los sijs) limpio y ordenado.

Sentimiento real: los sijs suelen pensar en su turbante como una corona. No del tipo que tiene joyas, sino una dentro de tu corazón, que te recuerda que eres fuerte y que tienes una conexión especial con tu fe.

Niñas y niños: tanto hombres como mujeres pueden usar turbantes con orgullo, lo que demuestra que todos pueden ser fuertes y estar conectados con sus creencias.

Tu propia elección: si bien los turbantes son especiales, cada sij decide cómo muestra su fe. Algunos pueden usar unos más pequeños o cubrirse la cabeza de manera diferente.

Una historia sikh para niños pequeños

Hace mucho tiempo vivió un hombre sabio y amoroso llamado Guru Nanak. Incluso a una edad temprana, era diferente a los demás niños. Era considerado y afectuoso, siempre pensando en el mundo y las personas que lo habitaban. Guru Nanak creía en un Dios y quería que todas las personas creyeran en un Dios y entendieran que todos somos iguales sin importar de dónde venimos o cómo lucemos.

Viajó a muchos lugares para transmitir sus conocimientos. Nos enseñó a ser amables con las personas, a ayudar a los necesitados y a recordar que Dios siempre está con nosotros. Las enseñanzas del sijismo formaron su base. En sus enseñanzas, todas las personas son iguales y nacen del mismo Dios. Respeta a las mujeres, ellas nos paren.

Sikhs glauben an drei Hauptprinzipien. Sie sind auch als die drei Grundlagen des Sikhismus bekannt und lauten wie folgt:

1. ****Nam Japón (Recordando a Dios): ****Los sijs creen en recordar a Dios en todo. Cantan el nombre de Dios una y otra vez y tratan de vivir una vida llena de bondad y amor.
2. ****Keerat Karni (Vivir una vida honesta): ****A los sikhs se les enseña a trabajar duro y honestamente. Creen en ganarse la vida mediante esfuerzos honestos y no engañando o lastimando a otros.
3. ****Vant Sakna (Compartir con otros): ****Los sijs creen en compartir lo que tienen con los demás. Ya sea comida, amor o bondad, se anima a los sikhs a compartirlo con quienes los rodean.

Las enseñanzas de Guru Nanak Ji fueron transmitidas a varios gurús que continuaron guiando a los sikhs. Cada gurú compartió importantes lecciones sobre el amor, la igualdad y el respeto por todos.

El último Guru Gobind Singh Ji dio a los sikhs su forma completa. Ordenó a los sikhs que usaran cabello largo y sin cortar, turbantes y kirbans para proteger a los oprimidos. Guru Gobind Singh Ji confirió el sacerdocio a Guru Granth Sahib. Este libro es un tesoro ya que no es sólo una colección de Guru Bhajans sino que también contiene palabras adecuadas para santos de otras religiones como musulmanes, hindúes, etc. La lectura del Guru Granth Sahib aseguró que todos, independientemente de su origen, pudieran encontrar sabiduría, amor y guía en sus páginas.

Mientras los sikhs continuaban su viaje, enfrentaron desafíos, pero siempre recordaron las enseñanzas de sus gurús. Se convirtieron en una comunidad fuerte y amorosa, que se ayudaba unos a otros en momentos de necesidad.

En el corazón del sijismo está la creencia de que todos son iguales y están guiados por el amor y la compasión. Ya sea que tengas seis o sesenta años, la historia sij nos enseña a ser amables y cariñosos y a recordar siempre que el amor y la igualdad pueden hacer del mundo un lugar mejor.

www.SggsOnline.com para la traducción del Guru Granth Sahib
www.SikhBookClub.com Miles de libros espirituales disponibles de forma gratuita.