

HALLOWEEN TERRORÍFICO





Juan, un niño vivía en un pueblecito, le encantaba Halloween, pero temía la casa embrujada ubicada en la entrada del pueblo, se rumoreaba que estaba llena de espíritus inquietos.



Sus amigos le retaron a que pasara la noche de Halloween allí, pero no lo aceptó porque le daba miedo aún al pensar en esa mansión misteriosa.



A medida que Halloween se acercaba, el miedo de Juan se intensificó. Aún así anhelaba sobreponerse a su miedo.



Al ver a los sijs ofreciendo comida a los sin
techo aprendió el servicio desinteresado, la
igualdad y el acto de sobreponerse al miedo
a través del sijismo.

An illustration of three elderly Sikhs and a young boy sitting around a campfire inside a tent. The man in the center, with a white beard and orange turban, is speaking. The boy, with dark hair and a blue vest, is listening intently. The other two men, also with beards and turbans, are looking on. A fire burns brightly in a metal ring in the center. The tent is lit by lanterns hanging from the poles. The scene is warm and intimate.

Un Sij compartió un cuento de Gurú Gobind Singh ji enseñando que el valor es obtenido al afrontar el miedo con fe en Waheguru.



Inspirado por esas enseñanzas Juan decidió sobreponerse a su miedo y pasar la noche de Halloween en la casa embrujada armado con el coraje que él recién encontró.



En Halloween Juan se acercó a la mansión con las palabras sijs de la fuerza y la protección así sintiendo una tranquila determinación.

A full-page illustration of a Halloween scene. In the foreground, a young child with brown hair, wearing a dark jacket and pants, stands with their back to the viewer, holding a small black suitcase. They are looking up a long, straight stone staircase that leads to a large, dark, multi-story house with a prominent central tower. The house has several windows with warm yellow light glowing from inside. The house is set against a dark blue night sky with a large, bright full moon. Bare, dark trees frame the scene on both sides. In the foreground, there is a field of pumpkins, some of which are carved into jack-o'-lanterns with glowing faces. A wooden fence with pointed posts is visible on the left and right sides of the path. The overall atmosphere is mysterious and spooky.

Por dentro de la casa embrujada Juan no encontró ningún fantasma, sólo el silencio de las habitaciones vacías así percatándose que su miedo sólo fue imaginado.

A detailed illustration of a young boy with brown hair, wearing a brown hat, a red shirt, brown pants, and brown boots. He is holding a flashlight and shining it on the floor. The room is dark and filled with cobwebs, suggesting a long-abandoned space. There are wooden floors, a large wooden door, a clock on the wall, and a window with a blue frame. A large, dark, tufted chair is on the right, and a wooden chest is in the foreground. The overall atmosphere is mysterious and slightly spooky.

Él ganó la confianza y la experiencia de Juan cambió su perspectiva sobre Halloween y los desafíos, aceptándolos con alegría y valor.

A vibrant, stylized illustration of a boy with dark, spiky hair, wearing a green t-shirt and blue jeans, standing in a field of pumpkins. He is looking up at a large, bright, glowing sun or moon in a dark, purple and blue sky. In the background, there is a large, dark, multi-story house with several windows glowing with warm light. The house has a porch and a small balcony. The overall scene is set during sunset or sunrise, with long, golden rays of light illuminating the landscape. The pumpkins in the foreground are carved with jack-o'-lantern faces. The boy's arms are slightly raised, and he appears to be in a state of awe or wonder.

Juan divulgó la lección de afrontando el miedo con fe y ya no estaba limitado por el miedo y agradecido por la sabiduría compartida por los sijs en esa noche afortunada

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.

Rezitation des Moola-Mantras

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!

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 sijs ¡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 sijs.
- **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 sijs 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 Nanak 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.

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