



BIENVENIDO AL GURDWARA

¿SABÍA QUE?

Se pronuncia 'Gur-Dwa-rra' y significa 'La Puerta del Gurú' o 'a través del Gurú'. Los Sikhs vienen aquí a aprender cómo vivir una vida espiritual y ética y conseguir las bendiciones del Gurú.

1 VÍSTASE MODESTAMENTE



Vístase modestamente: Por favor, métase la camisa por dentro. No use faldas cortas. No traiga alcohol/tabaco/drogas a las instalaciones ni venga bajo sus influencias.

2 QUÍTESE LOS ZAPATOS Y CALCETINES



Quítese los zapatos y calcetines: Hacemos esto para mantener el Gurdwara limpio y mostrar respeto a su dueño, el Gurú.

3 CÚBRASE LA CABEZA



El Gurdwara normalmente tiene una caja con pañuelos y bandanas. Gorras o gorros son inapropiados.

4 LÁVESE LAS MANOS



Nos lavamos siempre las manos después de quitarnos los zapatos o comer y especialmente antes de rezar.

¿TIENE HAMBRE?

ALIMENTE SU CUERPO

Vaya hasta la sala de Langar donde puedes comer comida vegetariana (Langar) y/o ofrecerte voluntario para servir o cocinar Langar. Para ofrecerte voluntario (hacer seva) por favor, pregunta a uno de los otros voluntarios.



¿SABÍA QUE?

El Langar es servido a todo el mundo desde por la mañana hasta por la noche en todos los Gurdwaras de todo el mundo. El Langar es un principio de la fe Sikh, esto es, ofrecer acceso a las necesidades básicas de todo el mundo sin importar la fe, el sexo, la raza, el color o el estado social. Algunos Gurdwaras incluso proporcionan cobijo, ropa y servicios médicos.



Recibir Langar: quizá necesites esperar en fila para que te sirvan (depende del Gurdwara). Por favor, no despilfarre la comida y tome sólo lo que vaya a comer para no desperdiciar el Langar. Todo el mundo se sienta junto al mismo nivel para practicar el principio de que todos somos iguales a los ojos de Dios.

Una vez haya terminado de comer, lleve el plato/vaso a la zona de lavar. Si quiere ofrecerse voluntario para lavar los platos, por favor pregunte a otro voluntario. Los Gurús nos enseñaron que meditar mientras servimos a los otros (lavar los platos) nos hace humildes y purifica nuestra mente.



Después de comer Langar, por favor, lávese las manos. Está felizmente invitado a visitar el Darbar y ver cómo los Sikhs rezan/meditan.

ALIMENTE SU ALMA

Darbar significa Corte Real y tiene el trono de Sri Guru Granth Sahib Ji (SGGS), nuestro Rey. Granth significa Escritura, pero como SGGS es nuestro Gurú, los Sikhs no lo tratamos como un libro. La gente se pone en fila para postrarse ante SGGS. Los Sikhs no intentan convertir a la gente. Los no Sikhs pueden elegir postrarse como símbolo de respeto. Nota que esto no le hace Sikh. Uno puede sólo ser Sikh a través de sus acciones.



Cerca del trono de Guru Granth Sahib ji, habrá un pequeño escenario donde músicos y vocalistas cantan poesía devocional. Los Gurús fueron poetas y músicos y animaron a cantar de forma devocional.

¿SABÍA QUE?

Respetamos a Sri Guru Granth Sahib ji como nuestro Gurú Espiritual en vida. Sólo nos presentamos ante el Gurú si estamos limpios, sobrios, presentables, con pies descalzos y con nuestras cabezas cubiertas. El Gurú es nuestro Rey espiritual y político y ofrece comida y protección a toda la humanidad. Por eso verá espadas enfrente del Gurú como símbolo de realeza.

En el Darbar, alguien servirá Prashaad gratis, un dulce bendecido. Puede comer si quisiera. Por favor, utilice una servilleta para limpiarse las manos o láveselas después.



Algunos Gurdwara tienen diferentes áreas para que las mujeres y los hombres se sienten. La mayor parte de la gente se sienta en el suelo de piernas cruzadas enfrente del Gurú. Cuando se sienta, intente no darle la espalda ni que sus pies apunten hacia el Gurú.



Por favor, intente no perturbar la atmósfera pacífica. Está invitado a Escuchar/Meditar/Cantar con la música, himnos y oraciones. Por favor, siéntase libre para pedir a alguien que le muestre las traducciones o preguntar si hay literatura/clases/charlas disponibles en su idioma.



¿QUIERE SABER MÁS SOBRE SIKHI?
VAYA A NUESTRO CANAL EN YOUTUBE
CLASES - PREGUNTAS Y RESPUESTAS – KIRTAN

[basicsofsikhi.com](https://www.youtube.com/basicsofsikhi)

[youtube.com/basicsofsikhi](https://www.youtube.com/basicsofsikhi)

