

ئىنگلىزى - كوردى



ئىنگلىزى - كوردى  
بۇ رۇزىكى نوى

۳۶۵ وتەى بەنرخ

وەرگىرانى: عبدالله جمال

# ئەندېشەك نوڧ، بۇ رۇژىكى نوڧ

ئىنگلىزى - كوردى

نووسەر

جى. پى. واسوانى

وەرگىرانى

عبدالله جمال



## بەناوۇ خۇدا...

ئېمە كاتىك گوزەر بە ناو كىيىكىدا دەكەين و دەخوئىنەو دەيىن  
پىشەكەكى بۇ دانراو. ئايا نايىت بزانين سودى پىشەكى چىە؟  
ئەم كىيەك ئىستا لە بەردەستاندايە كىيىكى عارىفى پەند ئامىزە، كە  
باس لە ناخى عارىفىكى هەندى دەكات كە چۆن رىگە چارەكى بۇ داناوين  
تەمەنمان چۆن بە رى بگەين! عارىف هاتووە لەم كىيەدا جەختى لەسەر  
سالىكى تەمەنمان كىدو تەو و بۇ ھەر رۆژىك پەندىكى بۇ داناوين بۇ  
ئەو كى لى سودمەند يىن. خوئەركى بەرىز مەرۇف چەند پىويستى بە خواردن  
ھەيە بۇ جەستەكى ھەندەش پىويستى بە خۇراكە بۇ رۇخى، لەم كىيەدا  
نوسەر هاتووە كۆمەلىك خۇراكى مەنەو كى رۇخى بۇ داناوين تاك و لى  
سود مەند يىن.

بۇيە مەيش بە پىويستەم زانى ھەلسم بە وەرگىرانى ئەم كىيە بۇ زمانى  
كوردى تاكو ئىو كى تازىزىش لى سودمەند بن. ھىوام وايە خوئەركى بەرىز  
ئەم كىيەو ھاوشىو كى ئەم كىيەنە بۇ ئەو نەخوئىنەو تاكو كىيەكە تەواو  
كەين ياخود كىيەخانەكەمانى پى برازىنەو، بەلكو دلمانى پى دەولەمەند  
بگەين يىش نەين لە مەرىفەت. ئەم عارىفە رىگەمان پىشان دەدات تاكو  
وابەستەكى دونياكى فانى نەين و ھەردەم لىرسىنەو لەگەل وىژدانى خۇماندا  
بگەين.

ھىوادارم بە وەرگىرانى ئەم كىيە تەوانىستەم سودىكى مەنەوئىم بە ئىو  
گەياندىت و لە وىژدان و ناخى خۇمان ئاگادارىنەو. لەھەلە و كەم و كورتىم  
ببورن مرف شىاوك ھەلە كىدە مەيش مەرۇشكىم .

يەكەك لە وتە پەند ئامىزەكانى عارىفى گەرەكى ھەندى ((جى پى واسوانى))  
دەئىت: ھەرچى پىشكەش بە دونيا بگەين ھەمان شتەمان دەست دەكەوتەو،  
كەوابوو وەرن تاكو عشق، مېھرەبانى، يارمەتى دان، دلسۆزى، خزمەتكردن  
پىشكەش بە ھەمووان بگەين.

لەگەل رىزى وەرگىر : عبد اللہ جمال

# خاکه لیو

## ۱ خاکه ليو

هر چند له روژيکدا مليونيکت به دستهيئا بي،  
هيشتا نهو روژهک ژيانت ناتواوه که تييدا  
شتيک بو که سيک نه کردبي که هرگيز  
تواناک پاداشت دانوه تي نيه .

*Even though you may  
have earned a million  
rupee your day is  
Incomplete unless you have  
done something for someone  
who will never be able  
to repay you*

ئايا ئامازەگەلىك ھەن بۇ نىشاندىنى بەرەۋېشىچوونى  
 لايەنى رۇھىمان؟ كاتىك مروڭ لە لايەنى رۇھىيەۋە  
 پەرە بەخۇى دەدات: ھەستەكانى ناسكتىر و  
 بىرەكانى خاۋىتتىر و گەفتەكانى شىرىتتىر و  
 يىدەنگىيەكەى قوولتىر دەبن.

*Are there any marks  
 by which we may know that  
 we are making progress  
 on the spiritual path?  
 As a man makes progress on the  
 spiritual path, his feelings  
 become more tender,  
 his thoughts purer, his words  
 sweeter and his silence deeper.*

## ۳ خاکه لئو

میشک و ویستی ئیمه پرکراون له پیسی وچهپه ئی.  
دهییت پاکژبکرینه وه پرۆسه ی پاکژکردنه وه ش خیرا  
ده کریت به دلسۆزی بو کار، هاوده می کردنی پاک و  
پیرۆزه کان، تیرامان، خزمه تکردنی خو نه ویستانه و له  
سه روو هه مووشیان وه وه لآمدانه وهی خراپه به باشه.

*Our minds and wills are  
Filled with dirt and filth.  
They need to be cleansed.  
The cleansing process is  
Hastened through devotion to  
Duty, fellowship with the pure  
And holy, meditation, selfless  
Service and above all, by  
Returning good for evil.*

؟ فاكه ليو

مهزترين به خششي ژيان نه وه يه كه  
دهتوانين يه كتر مان خوشبو يت.

*The greatest blessing of  
Life is that we can loved.*



## ه خاكه لايو

تايانامارژه گه ليك ههن بو نيشانداني  
به ره وپيشچووني لايه ني روحيمان؟  
كاتيك مروث له لايه ني روحيه وه  
په ره به خوك ده دات: ههسته كاني ناسكتر و  
پيره كاني خاويتر و گفته كاني شيرينتر و  
بيدهنگيه كهي قوولتر ده بن.

*Has someone  
Offended you?  
Has someone insulted you?  
Remember, insults are  
Like bad coins.  
You can't avoid getting them,  
But you can always refuse to  
Accept them.*

رېښه گان بهر و سهر و بهر و خوار  
وهك يهك وان كه سه جياوازه گان  
له هه لېژاردنى رېښه گدا جياوازيان هه يه.

*The road is the same –  
uphill or downhill.  
different people  
choose differently.*

## ۷ خاکہ لئو

باشترین شاری دنیا "خاکہ رایی" ۵.

*Which is the best city in the world?*  
**SIMPLICITY!**

لهسهه نهه زهه مینه ئیمه به ژمارهه کی نهه کهسانهه  
 گوئیستی فرمان و خزمهتکردنی ئیمههه بهر یار  
 لهسهه پهه و باری کوومه لایه تیمان دهه درین. له  
 شانشینیه خودادا به ژمارهه کی نهه مرؤقانهه  
 خزمهتمان کردوون داوهه ریمانهه دهه کری

*Here on earth we are judged  
 by the number of people who are  
 at our beck and call, ever ready to  
 serve us. In the kingdom of God,  
 we will be judged by the number  
 of people we have served.*

## ۹ خاکه لیبو

ژیان زور کورته له وهک به هه له دۆزینه وه  
له وانێ تر و له سینهنانی رق و هیشتهکی  
یاده وهری ئه و خراپانهکی به رامبه رمان  
کراوه، به فیرو بدریته!

*Life is too short to be spent in  
fault-finding, holding grudges  
or keeping memories of wrongs  
done to us.*

هه نگر و ره شیین مه به.  
عاشق به، عاشقی مروّقایه تی و  
هه موو ژیان به!

*Be not a critic!  
Be not a cynic!  
Be a lover  
of all men -  
All life!*

## ۱۱ خاکه لئو

ديار خەرى مەردايەتى مرۆڤ ئەو ھەيە:  
چەندە تواناى بەرگەگرتتى ھەيە،  
چەندە دەتوانى بېخشتى، ھە  
ھەروەھا چەندە خيرا پى ئە  
ھەلەى خۆى دەنى وراستى دەكاتەو.

*The test of a man is –  
How much he can bear, how  
much he can share, how soon he  
confesses mistake and makes  
amends for it.*

خوازيارم روژانه گوفتارمان نه ووشانه بيت كه  
 ناراميمان پندهات. چهوتى هيچ كهسيك به خراپه  
 وهلام ندهينهوه و دله لاوازهكان بههيزبكهين و  
 نهوهندهى دهتوانين باشه نهجام بدهين بهرامبر  
 زورترين كهس. نه و خوشبهختييهى ئيمهى به  
 خهلكى دهدهين بو خومان دهگرهتتهوه.

*May we each day speak such  
 word as will keep us at peace.  
 Each day may we render no  
 man evil for evil but strengthen  
 the faint-hearted and do as much  
 good as we can, to as many as  
 we can. The happiness that  
 we give to others comes  
 back to us.*



## ۱۳ خاکه لیبو

باش ده ژک نهوکی جاروبار پیده کهنی و  
دهور و بهرکی زور خوشدهویتی.

*He lives well who laughs often,  
love much.*

تاقیکردنه وهی که سایه تی نه وهیه: نازایه تی نه وهت  
ههیه بهرگری له راستی بکهیت له کاتیکیدا  
به هاکان هه رهسیان هیناوه؟ دهتوانی له گهرمه  
کیشهکاندا خنده لئو بهینیتته وه؟ دهتوانی بلئیت "  
نه خیر" کاتیک نه هریمهن هانت ده دا؟

*The test of character is:  
Do you have the courage to  
stand up for the truth even though  
the heavens fall?  
Can you smile in trouble?  
Can you say "NO" when  
evil tempts?*

هه ندى له ئيمه سه رقالى راهيتانى يوگا و  
خودر يكاره روحيه كانين، به جور يك كه  
نه وينى به زدانيمان پشتگو ويخستوو،  
نهمه ش هو كار يكه له و هو كار انه كه  
نه و راهيتانه نامانگه يننه هيچ نامانجيك

*Some of us are so busy  
doing yogic practices and  
spiritual sadhands (disciplines)  
that we neglect the love God.  
That is one of the reasons  
why we reach nowhere.*

له نوێژدا با ئیڤه كه م داوا بكهین و زۆر  
سو پاسگوزار بین! سو پاسی خودا بكهین بۆ  
سو زه هه میشه سه ره مه دییه ك كه پیمانی  
به خشیوووه.

*In prayer, let us ask for  
less and thank more!  
Thank the lord for his  
mercies which endure from  
everlasting to everlasting.*

## ۱۷ خاکه لیلو

گەر تاکه مرۆشیکم دلخۆشتر کرد،  
بوونهوه ریک ئاسووده تر کرد،  
یانیش دلیکم هیوادارتر کرد...  
ئهوا ئه و پوژهم به فیرو نه چوووه.

*If I have made one  
human being happier, one  
creature more comfortable, one  
heart more hopeful, my day has  
not been wasted!*

سى رىگه ههيه بو جله وكر دنى تور ه يى :  
 به ده رپر ينى ، به كپكر دنى ، به لئور دن .  
 رىگاك دروستى زالبوون به سهر تور ه ييدا ،  
 لئخوشبوون . لئبور ه پيش نه وهى  
 داواك لئور دنت لى بكر يت

*Three ways  
 of handling anger are :  
 By expression; by suppression;  
 and forgiving. The right way  
 to overcome anger is by  
 forgiveness. Forgive even  
 before forgiveness is asked.*

## ۱۹ خاکه لئو

به ئهسر و ئاههوه دئی و دهچی!  
"لئت نزیکم" دهنگی یهزدانه و دهییستی!

*I*wander still: I sob and sigh!  
thy voice comes: "lo, i am nigh!"

## ۲۰ خاكه لايو

خوشه ويستی گهر لومش بگرگ نازار نادرگ. خوشه ويستی  
هه ميشه نارام و ليوردديه، دلسوز و به پرواينه... هه ميشه  
دهبه خشي بي بير كردنه وه له وهر گرتن.

*Love, even when  
provoked, is never hurt.  
Love is ever patient and  
forgiving, loyal and trusting –  
and ever gives without any  
thought of receiving.*



## ۲۱ خاكه ليو

بارودوڭ ھيچ كاتيك خراپ نيه ،  
ئوھ ئيمەين دەيىت بزائين  
چۇن كەلكى باشى لى وەربگرين .  
ئو كەسەى كە بو باشبوونى دوڭ چاوەرپيە  
رەنگە تا كۇتا لە چاوەروانيدا يىت .

*Conditions are  
always good, never bad;  
we need to know how to make  
Good use of them. The man  
who waits for conditions  
to improve may have  
to wait till eternity.*

گالتەوگەپ بۇ دىخۆشكردن بەكاربەھىنە نەك بۇ ئازاردان.

*Use your humour  
to please, never to hurt.*

زانین شتیکیه و پهیردن شتیکی تر ....  
زانین به بی پهیردن بی بههایه!

*Knowledge is one  
thing, understanding another.  
Knowledge without  
understanding is nothing!*

سى جور مروث له دونيادا ههن:  
 يه كه م مروثى ناخ تاريك - ه نورى عشقى  
 خودايى هه رگيز نادره وشيٽه وه.  
 دووهم مروثى رووشن - پرشنگى خودايى به  
 راده ك كهم تيا دهره وشيٽه وه.  
 سٽيهم مروثى بيخهوش - نورى عشق له بونيا و  
 به هويوه هه ميشه دهره خشيٽه وه.

*There are  
 three kinds of men in  
 this world: one who is dense,  
 through whom the light of the  
 love of god never shines. The  
 second, who is translucent,  
 through whom the light shines  
 but faintly. And the third, who is  
 transparent, in and through  
 whom the light of love  
 always shines.*

## ۲۵ خاكه لايو

چون مردنمان گرنكى زوري دهيتت ،  
بهلام لهوه گرنك تر نهويه كه چون بژين .

*How you die is  
quite important. But, by far  
more important is,  
how you live.*

## ٢٦ فَاكْهَلِيُو

به خششه گانی په زدان نه ژمار بکه و ده یینی  
له هیچت کم نییه.

*Count your  
blessings – and you will  
lack nothing.*

تاقیکردنوه و ئالۆزی،  
مهترسی و لهپهرهکان،  
بناغهک هاورییهتی راستهقینهن.

*Trials and tribulations,  
dangers and difficulties are the  
touchstones of true friendship.*

هیچ کات بو عاشق بوون درهنگ نیه .  
کاتیگ که خوشه ویستی دهکی  
به بی ئاگیانه جواتر دهینهوه .

*You are  
never too old to love.  
And when you love, you  
suddenly grow younger!*



بۇ لاوازەكان، كيشەكان تاوئىرى رېگرن .  
بۇ ئازاكان بەردەبازن بۇ سەر كەوتن

*To the weak,  
problems are stumbling  
blocks. To the brave, they are  
stepping-stones!*

## ۳۰ خاكه ليو

ريز له وانی دی بگره، یاریده ک بهر و پیشچوونیان ده دهیت.  
ریز گرتن و پیاوه لدان کیمیاک راستین بو ژیان .

*Appreciate  
other people and you will be  
helping them to improve.  
Appreciation is the true  
alchemy of life!*

## ۳۱ خاکه لئو

به دبه ختییه کان به خششن ئه گهر دروست مامه لئیان  
له گهل بکهین. به چه قو ده چن، نامرازی یاریده و  
تازاره، که به ده سکه که یان تیغه که ده یگرین.

*Misfortunes  
are blessings, if we handle  
them well. They are like knives,  
which hurt or help as we hold  
them by the blade or  
the handle.*



# گولان

بەرەكەتبارە ئەرەك: راستى دەكاته ئارمانجى خۇي،  
جوانى ئامانجىيەتى، ژىركى مەنەست، خزمەت ئاين و  
خۇشەويستش دوا نيازى دەيىت.

*Blessed is the  
person who makes truth his  
ideal, beauty his aim, wisdom  
his purpose, service his religion  
and love his fulfillment.*

دەيىت لەيىرى نەكەم: ھەر يىرىك كە بە مېشكەدا دى،  
 ھەر وشەيەك كە دىتە سەرزارم، ھەر چالاكەيەك كە  
 ئەنجامى دەدەم وە ھەر سۆز و ھەستىك لە مندا  
 ئەمادەكا... ھەمووى لە سەروشتدا تۆمار دەيىت.  
 رەنگە بتوانم دەوروبەر و خۆم ھەلبەخەلەتتىم،  
 بەلام ھەرگىز تواناك فرىودانى سەروشتەم نابى!

*I must never forget  
 that every thought I think,  
 every word I utter, every action  
 I perform, every feeling and  
 emotion that wakes up within  
 me is recorded in the memory  
 of nature. I may be able  
 to deceive those around  
 me. I may even deceive  
 myself. But I cannot  
 deceive nature.*

## ۳ گولان

مروث پئويسته ههستهكاني خوي رامبكا.  
دواك زمان و چاو، گوگ و لوتي،  
به ئاساني دينه ژير ريكيڤي خويهوه.

*Man needs  
to master his feelings.  
His tongue and eyes, his ears  
and nose when then easily come  
under his control*



له ناخی خوتدا رۆحی راستی به ئاگا بهینه. چونکه  
راستی له هه موو هه لوسته و بارودوخیکدا رینمونیت  
دهکا و پیوستیت به هیج رینماگه لی تر ناییت.

*Wake up within  
yourself the spirit of truth.  
He will guide you in all  
conditions and circumstances  
of life. You will not need any  
other instructions.*

یه که مین ههنگاو له ریگای رو حانییه تد خود  
تاقیکردن و هیه، به راستکردن و هیه له کان و  
هه ناسه دان و هیه عیشق و ئارامی،  
خوشبهختی بو هه مووان

*The first step in the  
spiritual path is to examine  
oneself, correct one's fault and  
breath out love, peace and  
joy to all.*

په رستشيك بنه ماكهى ترس و لهرز ييت  
 ناييت به په رستن ناوك بيهين په رستن  
 واته: په يوه ستي روح له گال راستى ته واودا!  
 په يوه ست به سر چاوه يه كى بنه رسته يوه كه له  
 دهر و نمانداى جى بيته وه، وه كردنه وه دهر وازه  
 دله به روک نوردا.

*Prayer is not  
 prayer, if it is inspired by  
 fear. Prayer is linking the soul  
 with the Oversoul. Prayer is  
 communion with the eternal  
 principle that is within  
 everyone. Prayer is opening  
 the door of the heart to  
 let in the light.*

هه‌میشه باشه بره‌ودان به هه‌ستی به‌خشین.  
 به‌لام له‌کنار ئه‌وه‌دا ده‌ییت به‌وردی  
 فه‌رامووشی فی‌ر بین . هه‌ر شتی‌کمان له‌وه‌و  
 پیش ئه‌نجام داوه هه‌ر تاوانیک که توش بوین  
 بسپی‌رینه ده‌ست فه‌رامووشی , بو ئه‌مرۆ بزین

*It is always good  
 to grow in the spirit of  
 forgiveness. But we must also  
 learn to forget. Instead of going  
 over many wrongs that may have  
 happened to us in the past, let  
 us forget them all and  
 live in the present.*

مہبستی ژیان نوهیہ پک بہوہ بیہین کہ ئیمہ روجی  
نہمرین. نہک نہو جہستہیک کہ ہہلمانگرتوہوہ.

*The aim of life is to  
realize that we are immortal  
spirits – not the bodies  
we wear.*

دورترین خالی زهوی بۆ مروّث کامیہ؟  
ئو کاتژمیرہیہ ہەر ئیستا بہ کوّتا گہیشت.

*Which is  
the farthest place on earth?  
The hour that is just over!*

## ۱۰ گولان

هه رچی نهجام دهدهک به باشترین شیوه نهجامی بده  
نهوه تویت که به خوداوهندی ده به خشیت.

*Whatever you do,  
do it in the best way you can.  
It is you offering  
to the lord.*

باشترین ریگه بو خو بنیاد نان  
به نهجام گه یاندنی نهرکی مروّف بونمانه.

*The best way to  
build you character is – to do  
your duty.*



مرؤشہ کان سی دستہن..  
 نہزان- نہوانہ کی بہ لوہ کی خہ لکیوہ سہر قالن  
 ٹاگامہ ندہ کان - نہوانہن کہ لوہ کی خوین دہ کن  
 ژیر- نہوانہن نہ خہ لکی لوہ دہ کن و نہ خوین  
 نہوان ژیان بہو شیوہ یہی کہ ہنیہ قہ بوول دہ کن.

*There are 3 types  
 of people: (1) the unwise  
 (2) the partially wise, and  
 (3) the wise. The unwise find  
 fault in others, the partially  
 wise find fault in themselves,  
 the wise ones find fault in no  
 one, neither themselves  
 nor other. They accept life  
 as it comes.*

چاڪه سنورك نپه، لهوانهيه له نيو كسه نزيكه كانماندا  
باشترين بين بهلام بيگومان زور كسى زور باشتر له ئيمه  
ههن كه هيواده خوازين وهك ئهوان بين.

*Goodness has no  
limits. You may be the best  
person in your circle.  
But surely there are many who  
are better by far than you can  
ever hope to be.*

خزمه تکر دنی ئیمه به کهسانی  
که م دست تر له خوومان،  
گرییه کی رو حیه بو جیگیر بوون  
له جهسته دا دهیدهین.

*The service we render  
to the less fortunate ones is the  
rent we pay for inhabiting  
the body.*

بلی خودا کاری ئیمنه کی بویت؟ یان پیویستی به  
خوشه ویستی ئیمنه هه بیته . نهوه کی نه و داواکی لیمان  
دهکات ئیشیکه که له عشقه وه به نهجام گهیه نرایته .

*Does god want our  
work? Or does he want our love?  
God want that we should  
work for him with love.*

نه گهر خوازيارى ناسين و پهک بردن به خودا بين ،  
 ده پيټ نهومان زياتر و زياتر خوش بوټت !  
 تا زياتر عاشقى بين ، زياتر دهيناسين .  
 کليلى زانين عيشقه .

*If you want to know  
 god and understand him, you  
 must love him, more and more!  
 Then more you love him, the  
 more you will know him. The  
 key of knowledge is love.*

هیچ کات له بیرمان نه چیت که نهیئی ژیانی  
ناسوده ، ههنگاو نانی نه مرویه له گهله خودا وه  
پشت بهستنه پئی بو سبهک.

*Let us never forget  
that the secret of a carefree life  
is to walk with God today and  
trust him for tomorrow.*

هیچ چیزیکه ژیان ناتوانی به دست یینی که  
 کوتایی نهییت لهم نیوهندهدا ههلاویر دنیك بونی  
 ههیه. هه رچهند دهتوانی با پیکنینت ههییت!  
 هه همیشه هه همیشه لهم نیعمته سودمند به!  
 کهوابو بوچی بو پیکنین خهزینه دارک نهکنین؟

*You cannot eat  
 the cake and have it. But there  
 is something that you can keep  
 even when you have given it  
 away. It is a smile!  
 Why not be a  
 SMILE-MILLIONAIRE?*

چەندە بەدبەختە ئەوگە تەمەز رۆیە  
بۆ ئاشنایە خوداوەند لە دڵدا نییە!

*How unblest is the man  
who does not long for the lord!*



ههستی ته سلیم بوون به خوداوند له دهر و تتدا  
زیاتر و زیاتر گه شه پییده، بلی: "خودا و هنده  
ویستی من نا، خواستی تو یه و به جی دیت".

*Grow from more to  
more, in the spirit of surrender  
to God: "Not my will, but thy  
will be done, O lord!"*

نوه مروښيكي مهزنه كه هاوځه مي  
ته نانه ت بو دوژمنه كانيشي دهنويڼي.

*That man is truly  
great who can show sympathy  
even to any enemy.*

هه رگيز ناتوانين عشق و هه لگرتن له  
پال يه کتر کو بکينهوه. نهوهک زياتر  
عاشق ييت که متر داوه رک دهکات .

*Love and  
fault-finding never go together.  
The more you love, the  
less you judge.*

ئەگەر لە رېڭەى عشقەوه هەنگاو هەلە نیت هەرگیز  
ئازار مەدە و کۆل مەدە لە هەمبەر تورەبیدا، بەلکو وهك  
بەشیک لە ژیان ئازار قەبوول بکە.

*If you would walk the  
way of love, never hurt nor yield  
to anger, but accept pain  
as a part of life.*

له گهران بهدواک خوشبهختیدا،  
مروث بهدواک سییه رهکانی چیر و مولک و دهنه لاتنوهیه!  
خوشبهختی راسته قینه خوشویستن و خوشویستنوهیه .

*In quest of  
happiness, man chases  
the shadow-shapes of pleasures,  
possessions, power. Happiness is  
in loving and being loved.*

ژنیکی گهنج پیی وتم: ژیان هیج مانایهکی نیه ...  
منیش بهم شیوهیه وهلامم دایهوه :  
دلت به روی عشقدا بکهرهوه  
نهو کاته مانا دیته ژیاتتهوه.

*“Life has no meaning,”  
Said a young woman to me. I said  
to her : “let your heart be filled  
with love – and meaning  
will flow into your life!”*

وہس وہسہکان ہہموو لہتاریکیدا جیان  
گرتوہ بہلام عشق لہ روّشناییدا.

*All passion is  
darkness. The true light is love.*

پش بينى بكن كه روژانه هر ئدايهك و  
 وشهيهكى دلگيرو عشق ئاميز له زمانانا  
 دهردهچى به ئيوه ديناريك ده به خشيت و نيوه  
 ئهم برهيه به وتتى وشهكى خراب و رق له ئيوه  
 ده سه نريتهوه ..... له كو تايدا بزنان روژانه  
 چندتان دست ده كه ویت؟

*If you were given a  
 rupee for every sweet, loving  
 word you spoke and were asked  
 to pay half the amount for every  
 harsh, unkind word you uttered,  
 what would be your net  
 earnings for the day?*



ئاساييه نائوميڊ بيبين، به لام نابتى روووو توندره وويى  
بروئين، توندره ووي نيشانهى شله ژاوك روحيه.

*It's alright to be  
disappointed, but we must  
never be bitter. Bitterness is a  
mark of emotional imbalance.*

زانين مروّث روو و له خوږبايوون دهب، عشقيش  
 خاکه رايي ده کا کاتيک عشق و زانست له گهل  
 په کتر ناويزان بون و مروّث وهک و فريشته  
 خداوهندک لي ديت ژياني پر ده ييت له روناکی

*Knowledge makes  
 a man proud; loves makes  
 him humble. When knowledge is  
 blended with love, man shines as  
 do the angels of God. His life  
 becomes radiant.*

شانازی به نر خترین شتیکه بو قووتدان،  
ههرکات قووتدرا تاکه شتیکه له قورک  
ناگیرک و نایته خوکی خنکان.

*P*ride is the most  
worthwhile thing to swallow.  
It is the only thing which, when  
swallowed, never chokes.

ھەركات بە دوڭخېكى نارەحتە تدا تېپەرىت،  
ھەولې خۆتبدە و پىرى خۆتى بەھىنەر ھو ھە كە "  
كار لە دەستى خودادايە".

*Whenever you are passing  
through tough times do your  
best and remind yourself: "God  
is in charge!"*

# جۆزەردان

## ۱ جۆزەردان

ئەمرۆ، ھېندەك دەتوانى، بەرامبەر زۆرتىرىن  
كەس و بە چەندىن شىئوہ و لە چەندەھا بۆنە و  
دۆخى جياوازدا، چاكە بكە.

*Today do as much  
good as you can, to as many as  
you can, in an many ways as you  
can, on an many occasions  
as you can.*

## ۲ جۆزهردان

عشق كاری به دهسه لاتوه نیه .  
عشق خو به دهسته وه دان و خو سپاردنه .

*Love does  
not seek to dominate; it  
only seeks the surrender.*

هاورِي راسِتي سِي نيشانِي هِيه : نِهْگَر زانِي  
 بهرِي چِهوتدا ههنگاو دهني، هه رچي له توانايدايه بو  
 يارمهتي داني تو بو رِي راسِتي بهكار ك دِيئيت. مهرايي  
 ناكات و راسِتي بهيان دهكات تهنانت به نرخی رهنجاني  
 بهردهواميشت بي، يه كه مين كهس دهيت بو  
 ياريدهدانت له بووني كيشندا ههله دهكات.

*There are  
 three marks of true friend.  
 (1) If he finds you moving on  
 the path of evil, he will do all he  
 can do to set your feet on the path  
 of righteousness.  
 (2) He is not a flatterer, he  
 will tell you the truth even at  
 the cost of incurring your  
 displeasure.  
 And when you are in  
 trouble or in need, he will be the  
 first to rush to your help.*



## ۴ جۆزەردان

عشقى خوداوەند .... روناكتره له خۆر،  
جوانتره له مانگ شیرین تره له ههنگوین ،  
بۆن خوشتره له بۆنى میسك.

*The love of god  
is brighter than the sun, cooler  
than the moon and sweeter  
and more fragrant by far  
than honey and musk.*

## ۵ جۆزەردان

ئەگەر تامەزىرۆكى شادىن، دەيىت ھەموان شاد كەين.  
شادىيەك كە لە بونمانەو وە بۇ ھەموان تەشەنە  
بكات. دوبارە بۇ بونى خۇمان دەگەر يىتەو و ئەمە  
ياسايە. كەوابو ھىچ نەيىت ئەمرۆ يان ھەر رۇژيىك  
تاكە كاريكى بە خىزمەت بەنجام بە.

*If you would be  
happy make others happy.  
The happiness that goes out of  
you to others comes back to you.  
Such in the law! Therefore, do at  
least one good deed of service,  
today and everyday.*

كات و زمان له لايهن خوداوه به ئيمهك مرؤف به  
قهرز دراوه له مهر ساتيكدان به باشترين شيوه  
بتوانين سود مند بيت لتي.

*Time belongs to God.  
He has loaned it to us.  
Let us use every minute – every  
moment – in the best way we can.*

ئەو كاتەك كە عشق لە دلماندا جیگە دەگرئ  
لەو بەدواوە بویرك وئازاردانی ئەوانی ترمان نامینی.

*When there is  
love in the heart, man becomes  
incapable of inflicting hurt.*

عاشق بونی خۆت واز لیبینه و تاكو عشقی خودا  
له تۆدا جیگه بگرگ . خۆپه رستیت واز لیبینه  
دهیته خوشه ویستی هه مووان

*Do not love  
yourself and you will begin to  
love God! Do not be self-centered  
and you will be loved by all!*

## ۹ جوڑہ رداں

ہمہو مرؤشکان ئارہزو مہندن کہ خوشبوئیستریں ،  
بہ لام تہنہا کہ سائیگی کہ می بہ ہرہ دار دہ خوازن  
دہور و بہریان خوشبویت.

*Everyone wishes to be loved.  
Only a blessed few wish to love.*

رابردو وهكو چەككى بانكى بەسەر چوو،  
داھاتوش ئەژمارىكى بە ئومىدە! ھەنووكە  
تاكە برك كاشى بەردەستە. بە وريايى و  
ژيرانە بەكاربھيئە.

*The past is a  
cancelled cheque: the future  
is a promissory note.  
The present is the only cash in hand.  
Use it wisely and well.*

## ۱۱ جۆزەردان

بۇ بەدەست ھېتانی پەلکە زېرینەنە ھەم بارانمان  
پېویستە ھەم پرشنگی نورک خۆر، کەوابوو ھەم  
چېژ و خوشیمان پېویستە ھەم دەرد و رەنج بۆ ئەووی  
ژینیکی جوان و ھەمەچەشن سازبکەین .

*Both rain  
and sunshine are needed  
to make rainbow. Both joy and  
sorrow are needed to make life  
truly beautiful and colourful.*



ئەوگى كەنەمرۆ دۇنيا پېش ھەموو شتېك پېويستىتە،  
عەشقى كىردارى و ھاوخەمى و خىزمەت و قوربانى دانە.

*What the world needs  
today, more than anything else,  
is love-in-action – sympathy,  
service and sacrifice.*

عشقی خودا تاکہ راستہ قینہ کی نہم دنیا  
سہرا بیہیہ. عشقی خودا ناگای نہ  
خوشہ ویستانیہ تی و دەسبہرداریان نابی.

*The love of God  
is the one reality in this  
illusory world. His love doth  
take care of his devotees and  
will never let them go.*

ئەكى بى ئاگا!  
 لە خودا بۇ خوشەويستت سوپاسگوزار مەبە .  
 چونكە ناتوانى چاوەرپىي ئەمەكى لى نەكەكى .  
 سوپاسى خودا بەكە بۇ ئەو ئاگرى عشقەكى لە دلتا بلاو  
 بوەتەو . بەيئە ئاگرى ئەمەشقە بە شىوہەيك پليئسە  
 بسىنى كە خو بەخوييت بە تەواو ك بسوتىنى .....  
 ئەو كات ھىچ لە دلتا نەمىنىتەوہ جگە لە خودا..!

*Foolish one, do not  
 thank God for loving you.  
 He cannot do otherwise. Thank him  
 for having ignited in your heart  
 love for him. Let it grow, from  
 more to more, until it burns  
 away all self, only  
 god remains!*

ئاساتتيرين و سادەترين رېگە بۇ چرکردنەوگى  
ئاگامەندى چيە؟ رېگەكى عاشقبوونە بە يەزدان.

*What is the simplest  
and easiest way to concentrate?  
The way of loving God.*

ھېچ شتتېك ھەتا ھەتايە نامېنئىتەو، ساتەكانى  
خۆشى و دلئەنگى ئېستا بەزوويى كۆتايى دېت.

*Nothing lasts  
forever – the present moment of  
joy and sorrow will soon  
pass away!*

مەرگ تەنھا چارېكە و لە كاتى خۆشيدا  
نەبى نايەت. بەلام تەواوكى دونيا لە ترسى  
هەتاھەتايى مەرگدا دەژين.

*Death occurs but  
once and that too, never before  
its appointed time. Yet we whole  
world lives in perpetual  
fear of death.*

عشق تہنہا دہ بہ خشیت و دہ بہ خشیت بہ بی نگوہی  
داواک بہ خشین بکات، شتیکی بو لہ دست دان نیہ لہہر  
نہمہ کہ شتیکی نیہ بو نگوہی لیی بترسی.

*Love gives  
and gives and gives and seeks  
no return. Therefore, love has  
nothing to lose – and  
consequently nothing to fear.*

كاتىك شتىك لى ھاوخىمى و مروقدوستيت  
دەبەخشىتە خوارترين ئاستى لى مروف و  
بالندە و گيانلەبەران- شتىك لى بەخشىشى  
خودايى لى تۇدا دەجوللى و دلى تۇ ئاوالە  
دەكات- ئىدى تۇ بەھرەمەندى خودايت.

*When something of  
your compassion and sympathy  
moves out to the lowliest of the  
low – men, birds, animals –  
something of the divine moves  
into you and colours your heart  
– and you are blessed!*



## ۲۰ جۆزەردان

يا يەكتر خۆشويستن يان لەناوچوون!  
هەلبژاردەك تر لە ئارادا نيينە.

*Love one another  
or perish!  
There is no other choice.*

## ۲۱ جۆزەردان

ئەگەر ئىندىشەكانت لەگەتدا ھاورا بن  
دەرونت بە ئارامى دەگاتە تەواوى دۇنيا  
سەراپا لە تۆدا زەردەخەنە دەكات .

*If you thoughts  
are always positive,  
you will be at peace with  
yourself, and all around you  
the world will smile.*

ھەر نشتۆيەك دەتوانیت سەرکەوتتیک ییت،  
ژیر کەسیکە کە ئەم راستیە تۆ بگات .

*Every fall is but a rise  
to know this is to be truly wise.*

## ۲۳ جۆزهردان

ئەگەر لە کاتی نوێژدا دەتوانین پیر لە بابەتە  
دونیاییەکان بکەین، ئەکە، ئەکە بۆچی لە کاتی  
ئەنجامدانی بابەتە دونیاییەکاندا نەتوانین پیر لە  
خودا بکەین؟

*If while praying,  
we can think of worldly  
matters, why can we not,  
while doing worldly matters,  
think of God?*

ئەگەر سەودا گۆرىنى مەرج و ئەحوال  
لە سەرتدايە يەكەمجار خۆت بگۆرە.

*If you want to  
change things or conditions,  
you must change yourself.*

ئەو كاتەكى عشق لە دلى مروڤدا بە ئاكا  
دیتەووە گیانیكى تازە وەردەگریت.

*When love wakes  
up in the heart, the soul is  
resurrected.*

ئايا به ساته وه ختيكي ره شي ژياتتدا گوزه رده كهيت؟  
 ساته وه ختيكه له تا قير دنه وه و ئاهوداخ؟  
 ئايا سهرت ليشيوا وه؟ وا خوت ده بينيه وه كه ريگا  
 نه ماهه و نازاني روو له كو بكهيت؟  
 كه وايه نم نزا ساده يه بخوينه: "با ويستي تو  
 (پهروهردگار) به جي بي" ئيدي ريگا يهت پيشان ده دري.

*Are you passing  
 through a dark period of  
 your life – a period of trials  
 and tribulations?*

*Is your mind confused?*

*Do you find yourself at  
 a dead end, knowing*

*not where to go?*

*Then offer this simple prayer:*

*"let thy will be done!"*

*and a way will be shown to you.*

## ۲۷ جۆزەردان

بۇ كەسىك كە خوشىدەوگ و خوشدەويستىرگ،  
ھەموو زىستانىكى دەيىتە بەھار دونياشى بۇ  
دەيىتە باخىكى خودايى.

*To the person  
who loves and is loved, every  
winter becomes a spring, and the  
world a garden of God!*



نيگه رانی کورسيه کی راژينه ره،  
هه رچهنده سه رقالت دهکا،  
به لام به هيچ کویت ناگهینتی.

*Worrying is like a  
rocking chair.  
Though it keeps you occupied  
it leads you nowhere!*

فیرم بکہ،

خودایہ کہ سہرنج لہ یاساکانی گہمہ کی ژین بدہم،  
ہہرگیز ہہستی خندہ ہینہرانہم لہ دست نہدم، وہ  
زمانہ بہستم لہو دوخانہدا کہ گرتتی زمان ٹاستہمہ.

*Teach me,  
O lord, to observe all  
the rules of the game of life,  
never to lose my sense of  
humour and always to hold  
my tongue when it is so  
difficult to hold it,*

دەشى ھاوريكانت جيت بهيلن،  
خزمەكانت نكوليت لى بكن.  
بەلام كەسيك ھەيە كە ھەميشە  
خۆشيدەوييت. ئەويش خودايە.  
لە عشقى خودادا ژيانت بونياد بنى.

*Friends can  
forsake, relatives can  
refuse but there is one  
who always loves.  
He is God! Build your life in  
the love of God.*

پيويست نيه كارِيكي دژوار نئجام بدين  
تنها شتيك كه پيويستمانه كردنوهي  
دلمانه به روك خودادا. نهو له ئيمه دور نيه!  
دهچينه هەر شوئييك له گه لماندايه.

*R*ites and  
rituals are not needed.  
Creeds and ceremonies  
are not needed.

*Asanas and pranayama are  
not needed. What is needed is that we  
open out our hearts to God.*

*He is nor afar!  
He is wherever we are!*

# پوشپہر

۱ یوتنیور

با له باشترینی نهووی له توانامدایه په خشم به  
جیهان، نهوکات باشترینیش بهروو رووم دیتهوه.

*Let me give to  
the world the best of  
which I am capable, and the  
best will return to me.*

رئگه به خودا گه یشتن رئگه خو به ده سته وه دانه،  
 رئگه جیه یشتتی هه موو شتیکه بهو، رئگه  
 ناپه یوه سته بوونه به شته کانوه. ئه وکات هه ج شتیک نایته  
 هۆک نیه رانیت و تهنانهت به ره و پیشچوونی ره وحیشت.  
 ئیمه هه ج نین و خوداش هه موو شتیکه.

*The way to God  
 is the way of surrender.  
 Is the way of leaving everything  
 to the lord. It is the way of letting  
 go, letting God! Then you are anxious  
 about nothing... Not even your  
 spiritual progress. You  
 are naught. God  
 alone is*

ه یوتتیه ر

عشق واته خاکییوون.  
به هره دارن نهوانه ی خاکه ران،  
چونکه نهوان هیژک خوشویستن به خشر اوه.

*To love is  
to be humble. Blessed are the  
humble: unto them is given the  
power to love!*



## ٦ بیوتیه

زەمن تێ ناپەرگ و هەمیشە راوەستاوە،  
ئەو ئێمەین لە روشتنداین.....  
هەر لەبەر ئەم هۆکارە ئێمە پیر دەیین و  
زەمن گەنج دەبێتەوە.

*Time does not  
pass, time stands still.  
Only we are passing.  
That's why we grow old and  
time always remain young.*

## ۷ بیوتتیه

به هر شتیك عاشق بین دهینهوه بهو.  
نگر عاشق به دنیا بین به چیژ و خوشیهکانیهوه  
دهینه دنیاویست. گهر عاشقی خودا بین نهوا له  
سایهک یهزدانی نهودا بههرمهاند دهین.

*We become what we love.  
If we love the world, its pleasures,  
possessions, power, we become  
worldly. If we love God.  
We become divine!*

خۆشبهختی شتیکه هه‌میشه لامان ده‌بی له کاردا بی،  
خۆشبهختی شتیکه که هه‌رگیز پرکیشی  
له‌ده‌ستچوونیمان نییه.

*Happiness is  
something we should always use!  
Happiness is something we can  
never afford to lose!*

۹ بیوتنیہر

ژیانی تہواوک ئیمہ تنہا بہشیکہ لہ شکوی خودا.  
من شادم بہو نیعمتہ پر شکویہ "نہمہ وتہک (نہدا) یہ  
لہریددا بہرہو نہشتہر گہری دل."

*All this is part of  
God's leela. And I am  
enjoying the show.  
(Words uttered when dada was  
undergoing open heart surgery)*

## ۱۰ یوتتیہر

خودایہ!

با نامادہگی تو ہموو لایہکم بتہنی،  
با ژیری بالآک تو رینمونیم بکا،  
ہیژی تو لہ چمانوہ بہدورم بکا،  
با ئیحاکی تو پالنہرم بی و چیژی  
ساریژبوونہت ناخم پر بکا.

*Lord, let your  
presence surround me,  
let your wisdom guide me  
, let your strength uphold me,  
let your inspiration uplift me,  
let your joy of healing fill me.*

تیمہ لو شوینہ نین کہ لیی دہژین،  
بہلکو لو شوینہ نین کہ تیا عاشق دہیین.

*We are not where  
we live but where we love!*

ئو کسکے کہ ہرگیز نہ کو توو، ہر  
نویہ ہرگیز ہولی سہر کو تی نہ داوہ.  
باشترہ سہر بکوی و بگلی و ہک لہوی  
ہرگیز سہر نہ کو.

*The man who has  
never fallen is the man who has  
never attempted to climb.  
'Tis better to climb and fall than  
not to climb at all*

۱۳ بیوتنیهر

عیشق په سنیکه به خودا دهرگ یان هر بوخوی  
سیماک خودایه، خودا یانی عیشق.

*Love is an  
attribute or a quality of God.  
God is love.*



له دامینی نیلوفرکی خوداییدا ، عشق و و شادی و  
ئارامی ههیه، له ئامادهگی خوشهویستانهکی ئهودا  
نهخۆشی و خهه دهههوینهوه.

*At his lotus  
feet is love and joy and peace:  
in his loving presence sickness  
and sorrow cease!*

رۆژیك كه بئ یاریده دانی  
که سیك به سهر مانبر دوو،  
رۆژیکی فهوتاوو له ژیانمان.  
با وتەك " دهتوانم شتیكت بو بكم"  
ههتا دهكرگ له سهر زمان بئ؟

*The day on  
which we have not done  
something for somebody  
is a wasted day.  
Let the words, "Can I do  
something for you?" be on our  
lips as often as possible.*

بۆ ئەوەی دلخۆشبین دەیت زۆر شت لە  
یادبکەین. پێویستە ئێمە فێرک هونەری  
فەرامۆشکردن بێین.

*To be happy  
we need to forget many things.  
We must learn the art  
of forgetting!*

## ۱۷ بیوتقیہ

خۆمان و ئهوك هه مانه راسپاردهی  
خودای بکەین، ئیدی ئه  
هه موو شتەکان له ئهستۆ دهگریت.

*Surrender all  
you are and all you have to the  
lord, and he will take  
care of everything.*

گر نگرین شت بو کسی رۆحانی  
په ره پیدانی عیشقی خودایه. گهر خودات  
خوشویست سروشتیانه بنده گانه  
تازار چیشتوو هکانیشیت خوشدهوئیت.

*The most  
important thing for  
a spiritual aspirant is to  
cultivate love of God.  
If you love God, you  
cannot help but love his  
suffering children.*

ئەو ك لە ساتى پىويستيدا بە فريامان دى،  
هاورپى راستەقىنەيە. گەر تاكە هاورپىنەك  
ھەيە و لە پىويستيدا بە ھەلداوان بە  
فريات دى، ئەو ھە خودايە. پەرە بە هاورپىنەتى  
خودا و خۆت بەدە. ئەوت خۆشبو ك نەك خۆت!

*A friend in  
need is a friend, indeed.  
If there is one friend who rushes  
to your help whenever  
you are in need, he is God!  
Cultivate friendship with him.  
Love him – not yourself!*

عیشق تا به کرده ده رنه بر درک نایته  
عیشق. ناویکی دی بو عیشقی کرداری  
خدمت و قوربانی دانه.

*Love is not love  
until it expresses itself in action.  
Another name for love-in-action  
is service and sacrifice*

۲۱ بیوتقیه

هەر رۆژ به توانایه کهوه دهست به کار بین  
که به لایه نی که مه وه یارمه تی سی کهس  
بدهین . هەر ئه مرۆ کاتی ئه وه هاتوه  
دهست پی بکهین.

*Go out of your  
way at appreciate at least  
three people everyday.  
Begin doing so today.*



ده لئین خوداوهند واته عشق . له راستیدا عشق  
واته خوداوهند، ننگه ر خودایانه په روه رده بین  
ژیانمان وهك و روبریكى بی كوټاو  
خروشاو له عشقی لیدك.

*It is said God is love.  
In truth, love is God.  
If you would grow godlike, let  
your life flow as an unending,  
ceaseless stream of love!*

۲۳ بیوتتیه

هه میشه ده لئین ئیمه تامه زروکی خودا وه ندین،  
له وه ییئاگاین که نه بو ئیمه تامه زروتره.

*We say we long for God  
but forget that God's longing for  
us even deeper.*

شادییهك ههیه له سهروو خوشبهختیهوه.  
ئهمهش هی ئهوانیه كه خویان لهبیردهکن و  
خوشبهختی دهبهخشن بهوانی دی.

*There is a  
happiness above happiness.  
Its belongs to him who, forgetting  
himself, gives happiness to  
others.*

خاو و خلیچک مہبہ! نھوی لہ توانا تدا یہ  
بیکہ، نھوش قہبوول بکہ کہ روو دەدات.  
نھوی ریگہی کہمال و ئارامیہ.

*Be not idle!*

*Do the best of which  
you are capable. Then accept  
whatever happens! That is the  
way to perfection  
and peace.*

ئەرکی مروشانهت به باشتیرین شیوه به نجام بگهینه  
تاكو پله پله به رهو ریگی مهزنایه تی ههنگاو بنییت.

*Do your duty  
the best way you can – and you  
will gradually march to  
perfection.*

۲۷ بیوتتیه

نھینی قنیات چییہ؟ نہو باوہرہیہ کہ ہەرچی  
روودهدات بو باشترین بوون روودهدات.

*What is the  
secret of contentment?  
The faith that whatever  
happens, happens for the  
very best!*

ئەگەر لە ئەندیشەتدا هیچ خراپەیک نەبوو،  
ئەوا تۆ رەنگدانەوی پاکژکی خوداییت.

*If in your thinking  
there is no evil, you verily  
are a God!*

## ۲۹ بیوتتیہر

لہفتہیہ کدا 10080 خولہک بہرگ دہکین.  
سہرماہیک مروٹھ — ہہر نئم خولہکانن.  
چون نئم سہرماہیہ بہکار یئین تا زیاتر  
سودمنہند یین؟

*Every week  
brings to us 10,080 minutes  
that is our capital.  
How shall we use it to get the  
utmost benefit?*



باشه که شتانیکی زور بزائین. به لام باشتره  
گر نه و که مکی که دهیزائین به لای  
باشدا بهر کار بیهین.

*It is good to  
know many things. But it is  
always better to make good use  
of whatever little we know.*

## ۳۱ بیوتتیه

ئەگەر ئەوێ دەمەوێ لەگەڵ ویستی خودا  
پێچەوانە بوو ئەوا تەنھا بە ویستی ئەو گوێ  
دەدەم، بێ گومان ئارامی بە دەست دێنم.

*If what I want  
for myself is contrary to what  
only what God wants and I shall be  
at peace!*

# گہلاویٹ

۱ گه لاویز

همو مروښکان کارټکیان هیه بو به نهجام گیاندن،  
بهلام کم همن کارهکانیان به باشترین شیوه نهجام  
دهدن. نهوانه کسانیکن سرکوتن به دست دینن.

*Everyone does  
some work or the other.  
There are a few who do it in  
the best way they can.  
Those are the ones who  
achieve success.*

۴ گه لاویژ

خراپترین ساویلکهی نهوهیه  
خه لکانی تر به ساویلکه بیینی.

*The greatest  
imperfection is to see  
imperfection in others.*

۳ گه لاویژ

ھیژکی نهو وهک هیژکی حوت کس وایه،  
له بهر نهوکی باوهرکی ههیه. باوهر بکه و  
به ده ستهینه - نهه یاساک مه زنی سه رکوتته.

*His strength is  
as the strength of seven,  
because he believes!  
Believe and achieve – this is  
the great law of success.*

ٹاک ہاوریٲم، ناکرک پی بنیتہ ناو دونیای  
عیشقہوہ، گہر خوت لا خوشہویسترہ لہوی دی.

*O my friend, do not seek  
to enter the realm of love, if thy  
'self' is dear to thee!*

هه گه لاوینز

دهیته کۆل نه دهین، دهیته هه میسه  
هه ولدهین، سه ره رای ژماره ی  
هه ولدانه کانهمان.

*We must never give up.  
We must keep on trying  
even though the times  
are trying!*



آگه لاویز

سەرکەوتن لە بیرکردنەوەدا،  
نەندیشەکی خۆت بگۆرە،  
ئەو کاتە ژیاویشت دەگۆریت.

*Triumph  
belong to thought. Change your  
thinking and you change  
your life.*

نيگەرانى وەك خولانەو وایە. هەرچەندە  
بەردەوام دەجولئیت بەلام بە هیچ کویئەك  
ناگەیت.

*Worry is like a swing.  
Though you keep moving, you  
reach nowhere!*

## ۸ گە لاويژ

ئامانچىڭ ديارى بىكە و ھەموو رۆژى  
ھەولبەدە بۇ گە يىشتىن پىيى.

*Fix a goal and  
each day strive your best  
to attain it.*

چۆن گوڭ لە مۆسیقا دەگرین لە رادیوڭدا؟  
 بە گەران بەدواک شەپۆلی دروستدا.  
 ئاوههائش بو دەسکەوتتی مۆسیقای ژیان  
 دەیتت بەدواک شەپۆلی دروستدا بگەرین.  
 بەداخووه ئیمە لە شەپۆلی میوزیکی خودا  
 لەویشووه لە هی ژیان ترازاوین. بو زۆریک لە ئیمە  
 لەبیرک ئەوکی سەمفونیاپەکی بەسۆز بین...  
 بوینتە ژاوهژاویکی بی سەرەوبەرە.

*How does one  
 get music on the radio?  
 By turning in! to get the music  
 of life we have to turn in.  
 Alas, we are out of tune with  
 God and so life, to many of us  
 instead of being a sweet  
 symphony has become a  
 discordant cacophony.*

پیش کهوتتی راستی ماناک نهوه نیه  
زال بیت بهسهر نهوانی تردا..  
مروشانای پیش کهوتوو کهسانیکن،  
که تنانت نه مرویان له دوینی باشت ره.

*True superiority  
does not consist in being  
superior to other.  
The truly superior man is even  
he who today is superior  
to what he was yesterday.*

۱۱ گه لاوینز

ژیانی به دهر له عشق باخیکې فہرامو شکر اوہ،  
له ناویدا ہیج گولیک ناپشکوؤ.

*Whiteout love  
the world is like a neglected garden  
were no flowers bloom!*

نہ گہل ہہمو کہ سیٲکدا میہر ہبان بہ،  
کی نالیٰ نہو کسی دواتر دہییینی دلشکاوہ؟

*Be kind to everyone.  
Who knows the next person you  
meet has a broken heart.*

هه موو روژک دهر فته ییشومار له گه ل خوی دینی،  
با دهر فته له ده ستچوو هکان پشتگوک بخهین و  
نهوانه نوین دیارک بکهن.

*Everyday bring with  
itself unlimited opportunities.  
Let us but ring out the old  
ring in the new*



ئو مروۋشەك گەشەك بە ویستی داوه،  
ریدەگرگ و بەردەوام دەبی.  
وه گەر باوه ریشی هەبی،  
هیچ هیژیک بە چۆکیدا ناهینی.

*The man who has  
developed his willpower goes  
ahead and, if he has faith, no  
power can lay him low.*

دونیا نمایشیکی کوئیها تووه و ساتیک ههیه و  
ساتیک نیه ! تنها راستی ژیان خودایه. تنها به و  
پشت بهستین نهك دونیا. هر نهوه که پشت به  
دونیا ده بهستیت روژیک به ره و کوئی ده چیت.

*The world is a  
passing show. It is and it is  
not! God is the only reality of life.  
Build on him, not in the world.  
Whatever we build in the  
world will surely pass  
away.*

لە ژيان مەترسە،  
بە لکۆ هەموو ئەزموونیک وا بپینە کە بو باشەکی تۆیە.  
بە باوەڕ هۆ بەردەوامبە، ئیمانێتی و بە دەستبەھێنە!

*Be not afraid  
of life, but believe that every  
experience is for your good.  
Move on in faith.  
Believe and achieve!*

## ۱۷ گەلاوېز

خەفەتبارىت؟ يىرت بى، لە ناختدا ھىزىك ھەيە.  
گەر تەنھا تۇزقالىك لەو ھىزە چالاک بکەيت،  
دەتوانى ئەوگى ئاستەمە سانا بکەيت.

*Are you depressed?  
Remember, within you is the  
power. If you will but release a  
fraction of it, you can make the  
impossible possible.*

ھەر كېشەينىڭ ئالنگارىيەكە (تەدى)،  
ھەولمەدە لىي رابكەى. بە ئازايى و  
ئىمانەو ۋووبەرۋوۋى بىئەو ۋوۋە  
مەردىڭ سەربلندانە ھەنگاۋ بنى.

*Every problem is a  
challenge. Do not seek to run  
away from it. Face it with  
courage and faith and  
walk like a man.*

مرؤشکان دوو دستن کاتی له باره کی  
کیشوه دودوین : ئوانه تنها کیشکان  
دهینن و وه ئوانه له پای هر کیشیهک  
ههلیکی تازه بهدی دهکن.

*There are  
two types of persons.  
There are those who think in  
terms of problems. They see problems  
everywhere. There are others  
who. In every problem,  
see an opportunity.*

با ژيانت نهك و تهكانت دهربرك نهو ئاينه بي كه  
 پهیرهوکی دهکښت. با شپوارزې ژيانت سانا و  
 پر هاوڅمې بي، با خاکه رايي و خوښه ويستي  
 لهگل خزمهتي تيا بهدي بي و خو ناسي لي بکښو یتنه وه.

*Let not your  
 words but your life speak  
 of the religion you follow.  
 So let it be a life of simplicity  
 and sympathy, of humility and  
 love, of service, self-effacement  
 and self-realisation.*

بەھەرەمەندە ئەوکی لە تۆفان و  
ھەورەبروسکەدا. پەلکەزێرینە دەبینی.  
مروۆشی ئاوەھا ھەرگیز پەشیمان نابێ.

*Blessed is the  
person who beholds rainbows  
in thunderstorms. Such a one is  
never discouraged!*



ئو مامۆستایه ک خنده لێوه بهرام بهر هه موو  
خویندکاره کان و به خوشه ویستیه وه سلاو له  
تیکراک خویندکاره کان دهکا. دهتوانی ئامانجی  
سهرسورهین به دهست بهینی.

*A teacher who  
can smile at each student,  
who can greet each student with  
love – can work wonders.*

ڪ ۲۳ ڪه لاويڙ

مروڻ به و ڪارانهي لڪاته پشووہ ڪانيدا  
دهيانڪات دهناسريتهوه.

*A person is  
known by the way he spends  
his leisure time.*

رِیگه گه‌یشتن به نارامی و شادی  
رِیگه‌ی ده‌سبهر داربوونه. ده‌سبهر داری مروّشه‌کان و  
شته‌کان بیه، باخودا سه‌رپه‌رشتیار بی.

*The way to  
peace and joy is the  
way of letting go.  
Let go of people and things.  
Let God take over!*

بەروالەت داوهرى خەلكى مەكە،  
قوول بنوارە بو نيو دلەكانيان.

*Do not judge  
people by their appearances.  
Look deep into their hearts.*

مروڻ بهوڪ باوهرڪ پيٺي تي دهڙڪ نهڪه  
نهوڪ نه نديشهڪ دهڪا و ده ربارهڪ ده دوك.

*A man lives by  
what he believes in, not by  
what he reasons or argues about.*

۲۷ گەلاوڭز

ئەمروڭ بىر يارىك بده و بەجىي بگەينە.

*Today, make a  
resolution and carry it out!*

کیشنه کان به شیکی دانه بر اون له ژیان.  
به لام کلۆبووون به هوک نه و هک کیشنه ههیه  
هه لبر اردهک خو مانه.

*Trouble is an  
inevitable part of life.  
But to be miserable because  
there is trouble is optional.*

ھېچ كەس ناتوانىت بېيتە ھۆكارى ئەھمى  
لېي يېزار بېت مەگەر ئەھمى خۆت بئەھمى .

*No one can  
make you hate him  
without your consent.*



گەرەمى بېرەكانى خۆت بە ھەرگىز مەھىلە فېكر و  
بېرگەرنە ۋە كانت فەرماندارى تۆبەن.

*Be a  
master of your thoughts.  
Never let thought and fancies  
master you.*

ھەر رۆژيڭ چەند ساتيڭ  
لەيىدەنگيدا بەسەر بەرە، ھەر وەھا چەند ساتيڭ  
لە پېناۋى عىشق كىردن بەكەساتيڭ كە نياز مەندىن.

*Eachday  
spend sometime in silence.  
Also, in rendering the service of  
love to those in need.*

# خه رمانان

۱ خەرماناڭ

چەند جار دەيىت من خەلكى بېورم؟  
يىزار بووم لە بەخشىنى خەلكى!  
ئەوئەندە لە خەلكى بېوورە كە دەتەويىت  
خودا لىت بېورى.

*How many times  
should I forgive? I am tired of  
forgiving. Forgive as many times  
as you would wish God  
forgave you.*

## ۲ خه زمانان

شادی په یوه ست نیه به وک به را مبه زمان رووده دا،  
به لکو په یوه سته به وک کار دانه ومان چیه به را مبه  
نوهک له نیمه رووده دا.

*H*appiness does  
not depend on what happens to  
us but on how we react to what  
happens to us.

۳ خەرماتان

بیرۆکەکی نوک بئافرینە و  
لە تاقیکەکی ژیاندا بیانسەلمینە.

Create new ideas  
and prove them in the laboratory  
of life.

## ۛ خەرمانان

ھەرچی ھات، توۆ ئارامی و ئازایهتی و  
باوهرت لهدهست مهده.

*Come what may,  
never lose your patience, your  
courage, your faith!*

ۛ خه رمانان

خودا يا نامه ویت خزمه تکارت بم!  
بهیله بندهت بم  
ویستی خودا خو زیای بندهیه.

*Lord, I do  
not desire to be thy servant.  
Make me thy slave.  
The wish of the master is the will  
of the slave.*



ئاڭدارى خەونەكانمان و بوچونەكانمان يىن تواناى  
ئەوان وەك و موگناتىس واپە . ھەر ئەوگ ئەمرۇ بە  
مىشكماندا دىت رىگەى بەيانىمان رون دەكاتەوہ .

*Take care of  
your fancies and imaginings.  
They have magnetic power.  
What you imagine today  
determines what your  
future will be.*

باشى كەسايەتى ئېمە ئەوھىيە كە  
چاكەيك شتتېك ئەنجام دەدەين و  
دەشزانين كەس چاودېرىمان ناكە.

*Our character is what  
we do when we know that we are  
not being watched.*

## ۸ خەرمانان

باشترین دهرمانی نارام به خش،  
بوونی ویژدانیکی پاک

*The best sleeping  
pill is a clear conscience.*

عشق ھېچ كات لەۋە شىرىن تر نىيە،  
كەبە مەعشوقى خۆت شادى بىيە خشى.

*Love is never happier  
than when it gives happiness to  
the loved one.*

## ۱۰. فرمانان

شادی زیادہ کا گہر لہ گہل ہہموان بہ شنی بکہین.

*G*oy  
increases when it is shared.

زانیه ن ده تاخفی و  
ژیر گوئیست دهییت.

*K*nowledge  
talks, wisdom listens.

دەتەنەوئیت بەھیز بن.  
فیری وتتی "نا" بین و خۆتان پادەستی وەسوسە مەکن.

*If you would  
grow in strength, learn to say,  
"no". Do not succumb to  
temptation.*

ئەگەر لە چاوەروانی خوشبەختیدا دانىشتوى  
 ھەرگىز ناگاتە جى. ھەر لە ئىستاو دەيىت  
 دەست پى بکەيت ئەوى لە بەردەست دايە  
 سود مەند يىت. ئەوى چاوەرى مەر جى پىويستە  
 بۆ بەرەو پىش چوون دەيىت تا کوتايى چاوەرى يىت.

*If you wait for  
 the right time to come, it will  
 never come, begin where you are  
 and with what you have.  
 The man who waits for conditions to  
 improve may have to  
 wait till eternity*



ژیان بہر ادہی تیگہیشتمان لہوانی دک شیرینہ.

*Life becomes sweet  
in the measure in which we  
understand others.*

با نزاگانمان بو کوئی سووکتز نہ بی  
بہ لکو بو شانی بہ ہیتر بی.

*Let us not pray for  
lighter loads but for stronger  
shoulders.*

نەيئى ھاوسەنگى چىيە؟  
رېزگرتتى كەسى بەرامبەر و  
دەستھەلگرتن لە شتە لاوھكییەكان.

*The secret of  
harmony is – respect the other  
person and, in non-essential  
matters, yield!*

كەسى بەھيژ دەتوانين ليئورده يىت.  
زاميڭ نىپە نەتوانى يىپەخشىت.  
ھىچ ھەلەيەك نىپە شياۋى ليئوردن نەيىت!  
تۆ چەندە دەتوانىت ليئورده يىت؟

*It is only the  
strong who can forgive.  
There is not an injury which  
cannot be pardoned. There is not  
a wrong which cannot be  
forgiven. How much  
can you forgive?*

ئەو كاتەكى خۇدا دەرگاينەك لە رومان دادەخات  
پېش وەختە دەرگاينەكى تىرى بۇ والا كىردوين  
بۇ ئەو دەرگا ئاوالەينە بگەرىكى.

*When God close one door.  
He has already opened another.  
Look for it!*

ئارامى و ئارەزوو ناتوانن پېكەو ھەلبەكەن،  
ھەر وەك رووناكى و تاريكى ناتوانن پېكەو بژين.  
ئەگەر دەتەنەوگ بچنە ناو ئارامى ھەتتا ھەتايىو  
ئەوا بەسەر ھەز و ئارەزوو ھەكەتتانا زال بن.

*Desire and peace  
cannot dwell together, even  
as light and darkness cannot live  
together. Conquer desire if you  
would enter the peace  
of eternal!*

سەرۋەتى راستەقىنە ئوۋ نېە كە ھەمانە،  
بەلكو ئو چەشنى كەسايەتییە كە ھەمانە.

*Our true wealth  
does not consist in what we have  
but in what we are.*

بۇ بونى شادى راستى دەيىت ئەوانى تر  
سەر اسيمە بگەين بە عيشق و سۆزىكى زيادەو.

*To have real fun  
we must surprise others by  
being extra loving and kind to the*



ھەر ساتتىكى زيان بەنرخە  
بە فيرۇدانى ھەر چركەينەك لەو  
دەيىتە ھۆك زيان گەياندن بە دلى مروڭشايتى.

*Every  
moment is precious.  
To waste a moment is to hurt the  
heart of humanity.*

پەرۋەر ئىنم!!!  
نېمە تېكىم پىي بېخشە تا چاۋەكانم پاك بېنەۋە  
بەرەۋ ھەر شوئىنىك دەروانن تەنھا جوانى توۋ  
روخسارى يەزدانیت بېنن.

*Lord!*  
*Bless my eyes*  
*And make them pure,*  
*that wherever they turn,*  
*they behold thy beauty -*  
*the beauty of thy face divine!*

شتاتیکی زۆرمان تا ئیستا ئەزموونی کردووە،  
ئایا کاتی ئەوە نەهاتووە کە خودا ئەزموون بکەین؟

*We have  
tried many things.  
When shall we  
try God?*

رۆژى ھەرە بە فيرۆدراو ئەو رۆژەيە كە  
كەسكى نيامەند بە يارمەتيمان، ياريدە نەداو.

*The most wasted  
of days is that in which we have  
not helped someone in need.*

مروث — دەپەوگ ھاوریکانی بە باشترین  
 شیوه که له توانایدا هەیه یارمەتی بدات،  
 بەلام وەها دەرفەتیک بە دەگمەن دیتە پیش.  
 باشترە هەر رۆژ یارمەتییەکی بچوک بە هەمووان  
 بدەین، ئەم کردارە چاکە بە ئاسانی لەیادناچێ.

*We wish  
 to help our friends in  
 a great way: but such  
 opportunities come seldom.  
 Let us do little acts of service  
 every day, and the good  
 we do will not easily  
 pass away.*

ھىچ شتتېك بەتەواۋى بە مرۇقەۋە نەبەستراۋە  
ھەر شتتېك كە پېماندراۋە سودىكى دەھىت بۇمان.  
كەۋابوو ۋەرن ھەر چىەكمان ھەيە  
لە رېگەى خزمەت كەردن بە دونياى دەۋرۋبەرمان  
خەرج بىكەين، بەم شىۋەيە شادى راستەقىنە بچىژين.

*Nothing  
belongs to us absolutely.  
Everything is given us for use. therefore  
let us spend all that we have in  
service of the surrounding world  
– and experience true delight.*

ئەو مەرۇقە دەۋلەتمەندە كە  
حەز و ئاۋاتەكانى پۈۈۈۈ دامشان بى.

*A man is  
wealthy in the measure in which  
his wants and desires decrease.*

كەسايەتى و سەر كەوتن بە دەگمەن پېكەو دەپىنرېن!  
كەسايەتى ھەمىشە باشتىرېنە لە ئىو ئەو دوانىدا.

*Character and success rarely go  
together. And character  
is always the better of the two.*



## ۳۰ خەرمانان

بۆ ھەر لە جست و جۆدايت؟  
راستی ئەوتتا لە ناخی خۆتدا!

*Why  
wander here and there?  
The truth is within thee!*

ژيانە سەر كېشىيەكە لە ھاورپىيە تيدا.  
ھەر كەسىك كە ئاشناك دەيىن با بىتتە ھاورپىمان.  
ھىچ يىگانە يەك نىيە، تەنھا ئەو ھاورپىيانە ھەن  
كە بەردەوام لە ئاشنا بوونداين پىيان.

*Life is an  
adventure in friendship.  
Every person we meet - let us  
make him a friend. There are no  
strangers: there are only  
friends- in- the making.*



# رہ زیبہ

۱۰۰ زیور

باور و مه‌حال -  
دوو وشن هچکات پیکوه کونابنوه .

*Faith and  
impossible – the two  
words can never go together.*

تیمہ ناتوانین ہمومومان زانا،  
هونہرمہند، ماموؤستاک مہزن بین.  
بہلام ہموو دہتوانین نارامبہخشی  
کسانی دہوروبہرمان بین.

*We all cannot be great  
scientists, artists, teachers.  
But we all can be a blessing to  
those around us.*

۳ پہ زبہر

نہوہی لہ پرسین ترسی ہنیہ  
ھیج شتیک فیرنابی.

*He who is afraid to  
ask will learn nothing.*

سەرکەوتن واتە بەدەستھێنانی ئەو کە دەتەوێ،  
بەلام خواستەکان ھەرگیز تەواو نابن.  
بۆ ئەزموونی خوشبەختی راستەقینە، تەنھا دەیت  
نیعمەتەکان و بەرەکتەتی ژيانمان ھەژمار بکەین.

*Success is getting  
what you want – and the  
wants keep on increasing.  
To be truly happy, you only  
need to count your blessings.*

ہ ہ زبہر

ہر شتیکی باش لہ ژیان دیاریہ کہ  
لہ لاین خوداوه، کہ و ابوو بہ چیوہ دهنازین؟

*Every good  
thing comes as a gift from God.  
Of what can we be proud?*



وا لہ ہموو شتہ کان بروانہ کہ وا ئہ  
کوٹا جارہ - ئیدک ہموو جیہانی  
دہوروبہرت دہکوویتہ پیکنین.

*Let me look at  
everything as thought I was  
looking at it for the last time –  
and all around me the world  
will smile!*

نهجامی بده، هر قسه مکه له باره یهوه.

*Do it – not  
merely speak of doing it!*

ئەى رۆحى من،  
 ۋەك چۆن چلە دارىك خو دەسپارىتە رووبارەكە.  
 رووبارەكەش روو ۋەو كەنارىكى دى دەبيان.  
 تۆش خۆت بسپىرە بە خودا،  
 بەيئە خودا ۋەند بە كەنارىكى ديت بگەيئيت،  
 تەنانت ئەگەر گوناھەكانت لە ژمارە نايەن!

*O my soul! As a  
 log surrenders itself to the  
 river, and the river carries it to  
 the other bank, even so must you  
 surrender yourself to the lord  
 and he will take you to the  
 other shore – howsoever  
 burdened with sin you may be!*

مرؤقی ژیر دژوارترین شتهکان سانا دهکاتوه،  
بهلام مرؤقی نهزان سادهترین شتهکانی دژوار دهکات.

*The wise man makes  
complicated things simple.  
The unwise man makes a simple  
thing complicated*

با نهو شته بچووکه کی ده توانین بیکهین، نهجامی  
بدهین. چونکه گهر نهیکهین له بهر نهوکی  
بچووکه، نهوا جیهان له شتیگ یینهش دهکین.

*Let us do  
the little we can.  
If we don't do it because  
it's so little, we deprive the  
world of something.*

پەرسىتگاي خۆت بونىادىنى و  
بۇ خۆت ئاسوودە دەيىت،  
تەننەت گەر لە زىندانىشدا يىت.

*Build your own  
temple and you will be happy,  
even if you are in prison.*

ئەو كەسەى فېرى ئارامگرتن نەبوو،  
ئەوا زۆر كەم لە ژيان فېربوو.

*If a man  
has not learnt to be patient, he has  
learnt very little.*

ئىگەر دەتەوگ بىسەر كەوتن بىگەيت،  
دەيىت ئامانجىك بۇ خۆت دەستە بەر بىگەيت.  
ھەر رۆژە ھەنگاويك بەرەو روى بىيىت.

*If you want  
to achieve success,  
you must – fix a goal and  
every day, draw at least  
one step closer to it.*



داوهرى بەرامبەر كەس مەكە، كەس تاوانبار  
مەكە! تەنھا لۆمەك چەوتى و لاوازىيەكانى  
ناخى خۆت بىكە- بەلام بەبى نائارامىگرتن و  
هەستى خەمباربوون.

*Judge no one!  
Condemn no one!  
Condemn only the wrongs and  
weaknesses that are in you –  
but without impatience or a  
feeling of depression.*

ئىمان جوړىتى ژيان بالاتر دەکا.  
بەبى بوونى ئىمان ناتوانين ژياتىكى کامل بژين.

*F*aith is the  
plus quality of life.  
Without it we cannot  
live a full life!

کہی سپیدہی ئو روژہ دے  
 کہ بیرم لہ ہمو شتیک پاک دہیتہوہ،  
 بہتہوایی لہ تودا ون دہبم ئو کاتہ فرمیسکی  
 شہوق و خوشہویستی لہ چوانمدا دہباریت  
 ناوی خوشہویستم دہہینمہ سہر زمانم:  
 ئی پەروردگاری گہورہ!  
 ئی پەرورینم!  
 ئی خوشہ ویستم.

*When will the  
 day dawn when my mind,  
 oblivious of all else, will be  
 completely immersed in thee?  
 When will tears of longing and  
 love flow from my eye, as I  
 repeat the name of beloved:  
 "Krishna! Krishna!  
 Radha! Radha!"*

تۆبە راستى ئازاد نىت،  
تا ئەو كاتەكى فېردەيىت  
جەنەبى خۆت بگىرىتە دەست.

*You are not  
truly free – until you have  
learnt to control yourself!*

خودایہ بہرہ مند م بکہ، بہوکی تازاری کہس نہدم بہ  
 وتہ بیرلینہ کراوہ کان و کارہ خو پیرستہ کانم. وہ ہرگیر  
 بیایہ خانہ نہروانمہ کہسہ گانی دہورم و کارہ گانیان.

*Blessed me, lord,  
 that I may hurt no one by  
 my thoughtless words  
 or selfish deeds. And may  
 I never be indifferent to those  
 that are around me – and  
 their need!*

پہر وہردگار ہہموانی خوش دہوئیت۔  
 بہلام نہو کہسہک کہ خوداوہندی خوش دہوئیت،  
 خودی خوکی و نہوہک ہہنیہتی دہسپیریتہ نہو۔  
 وہ روژ و شہو بہ خزمہتکردنی نہو سہرقال دہییت،  
 لیرہوہ بہ راستی بہ گہورہترین پلہ دہگا۔

*The guru loves all.  
 But he who loves the guru and  
 surrenders all he is and has to  
 him, serving him day and night,  
 will attain the highest.*

روژانیک چندين ميلم پیره و دهکرد تا به  
خوداوهندی خوم بگم. نه و ماوه دوور و دریره  
ههروهك چندين ههنگاویك دههاته بهرچاو.

*There was a time  
when I used to walk miles  
to meet my guru.  
The distance appeared no  
longer than few furlongs.*

مرۆڤ بەو سەرکەوتنانەکی کە بە دەستی هیناوه  
دەناسریت. باقی تر هەمووی نمایشە.

*A man is known  
by his achievements.  
All else is a rehearsal.*



باشتره هیچ کات توره نهیت، به لام نهگر  
 تورهش بوویت به بی دواکوتن ناشت  
 بهر هوه، نهه دووهم باشترین بژاردهیه.

*It is best never to  
 be angry. But if you do,  
 be reconciled without the least  
 delay. That is the second best.*

۲۳ پہ زبہر

میشکیکی جہو کراو و بہ تاگا  
باشترین هاوریی مروّشہ.

*A concentrated and  
controlled mind is man's  
best friend.*

به هره بينه له كات و نه و به خششانه ي خودا  
پني به خشيوويت، رهنګه له ههر چركه  
ساتيګدا لیت وهر بگيریتنه. ۵۰

*Make the most  
of your time and of every gift  
that God has given you.  
It may be taken away from you  
at any moment.*

ههستی خودویستیت بخه ژیر پی و بیهاره  
چوون ئاردک نان و لهگه ل خواردنی  
بهیانی نیوهرو ئیواره بیخو!

*Trample under  
your feet your sense of l-ness.  
Grind it to powder and eat it at  
every meal – breakfast,  
lunch, dinner!*

خوشہویستی بہ ہممووان بیہخشہ.  
 گرنگی مہدہ بہوہی نہوان چی دہکن  
 بہرامبہرت. نارامی روحت لہ ریژہک نہو  
 عشقہدایہ کہ لہ تووہ ہاژہدہکات بو  
 کہسانی دی. نہدی نارامی بہنرخترین  
 گہجینہک ژیان نییہ؟

*Give love to all.  
 Don't care what they do to you.  
 You will have peace in your soul  
 in the measure in which love  
 flows out of you to others.  
 Is not peace the richest  
 treasure of life?*

مہ بہ کویلہی ووسوہسہکانت.  
بہسہریاندا زال بہ، ئیدک بہختی باش  
یاوہرت دہبی بہرہو ہہرکوک ہہنگاو ہہلہینی.

*Do not be a  
slave to your passions!  
master them, and good fortunes  
will follow you, wherever you go!*

بە ئومىدى باشترینەكانەو بە- ھەمان كات  
خۆت بۇ خراپترینەكان ئامادە بکە.  
بەم شىۋەيە ھىچ كات توشى ئاومىدى نايىت.

*Expect the  
best – and be prepared  
for the worst. You will never  
be disappointed.*

عیشق چەشنى بۆنە، ناتوانىن لە كەسى  
بدەين گەر لەپيشدا خۆمان ئەو بۆنەمان  
بە خۆماندا نەپرژانديت.

*Love is like perfume:  
If we cannot sprinkle it on others  
without getting some  
of it on ourselves.*



به توندی له گهل هه ژار یكدا مه دوک و دوری  
 مه خووه له ماله کت. که وات کرد، هه موو  
 باشه گانی خوت لی جیده مینتی و هه له گانی نه ویشته  
 بو ده مینتته وه. له بهر نه وه بو هه مووان به به زه یی به.

*Do not speak roughly to a  
 poor man and turn him away  
 from your house. When you do so,  
 He will carry your punnya  
 karma, the merit of your noble  
 deeds, and leave behind the  
 burden of his sins!  
 Be kind to everyone.*

# خهزان

خودايه، خه لکی داواک به خششی زورت لی ده کهن.  
وه لی من داواک به خششی خالیوونه وهی نیازم به  
به خششه کان.

*Lord, men come  
to you asking for many gifts.  
I do but ask for the  
gift of giftlessness.*

هموو دونيا به دواي  
خوشبه ختييه و هيه به لام تنها  
که ساييکي کهم شادي ده تافرینن.

*The whole  
world is seeking happiness  
only a few create it.*

دەخۋازى بە كاملىوون بگەيت؟ ھەموو رۆژى  
وگك ئەگى دوا رۆژى تەمىنت بى بەسەر بى.

*Would you be perfect?  
Then spend every day of your life  
as though it were your last.*

دلى خۆت بەرەو روى خوداى گەورە بىه ! ئەو  
تەواوى رەحمەتى خۆى لە تۆدا دەبارىنئى ! وه لە  
هەموو خەوشىك پاكژ دەيىتەوه !

*L*ift your heart  
to the lord! He will pour  
his grace into you! And you will  
be cleansed of every stain!

نه ره ريگه يه که که روژانه مان به دروستی تپه رينين ،  
 به جيھيٺاني نه رکي خوٺ به راستگويي و سنگفر اوانيه وه .  
 يادکردنه وهک ناوي پيروزي خودا به عشق و له خوٺوردن و  
 نه گهران به دواک هه لهک نهواني تر دا .

*This it is to spend  
 the day in the right way: to  
 attend to one's duties sincerely  
 and honestly; to repeat the holy  
 name with love and devotion,  
 and never to see faults in others.*

زۆرىڭ لە ئىمە نىگەرانى رابردووين و  
لە داھاتوو دەترسىن. بەداخەوہ...  
ئىمە چىژ وەرگرتن لە ئىستا لە دەست دەدەين.

*So many of us  
worry about the past and are  
afraid about the future.  
Alas, we miss the joy of  
the present moment!*



خوداوەند لەگەڵ ئێمە گفتوگۆ دەکات و ئێمە دەنگی  
 نایستین! سەرەتا دەبێت دۆخی مندالی بگیرینەوە، مندالیەك كه  
 لە دەستمان داوە. ئەو کاتە ئاوازی خودا دەگاتە گوێمان!  
 خۆش بە حالی کەسانیك كه رۆحیان وەکو مندالی وایە  
 کە هەر ئەوانن گفتوگۆ لەگەڵ خودا دەکەن.

*God speak to us,  
 but we hear him not!  
 We must first regain the  
 child-state, which we have lost,  
 before his voice may be audible  
 to our ears! Blessed are the  
 childlike souls, for they  
 shall communicate  
 with God!*

ئەو كەسكى بەردەوامە لەوگى ھەموو كەس و  
 ھەمو شتتەك دەبەستتەت بەھى خۆى بزائىت، ھىشتا لە  
 خەيالدا دەژى. كەسى بەئاگا و ھۆشمەند ئەويە كە  
 دەزائىت ھىچ شتتەك، ھىچ كەسنىك مولكى ئەو نىيە .

*When a person regards  
 anything or anyone as his own,  
 he is still in a dream state.  
 The truly awakened ones know  
 that nothing, no one, can  
 belong to them.*

شتانئىكى تايىت ھەن كە تەنھا  
بەدەستى توۋ بە ئىنجام دەگەن ئىن.  
بياندۆزەر ۋو ۋو ئىنجاميان بەدە.

*There are certain  
things which only you can do.  
No one else can do them.  
Find what they are,  
and go and do them!*

ھەقىقەت ھەرگىز ھەلە نىيە، بەلكو لە كاتى  
 گوتنى ھەقىقەتدا كەسەكە يا راست دەپپۆزك يان  
 بە ھەلەدا دەچپۆت. راستى دەشپۆت وا بگوتريپت كە  
 ياريدە بدات يانپش ئازار بدات. بۆيە راستى بە  
 عىشقوھە بپپۆزە. وتەكى ئيمە دەپپۆت ئاوپتەنەك بى  
 لە ھەقىقەت و عىشق.

*Truth is never  
 wrong, but it is in the telling  
 of the truth that a person  
 can be right or wrong.  
 Truth can be told so that it  
 helps or hurts another.  
 Therefore, speak the truth in love.  
 Our words should be a  
 blend of truth and love.*

تاکەکی ھەلۆھداکی بەدواکی ئەو سێبەرانیکی دین و  
دەچن؟ ئەو روژە وای ئاوادەبێکی کە دەیت خێمەکت  
سێچیتەو و لێرە برۆی!

*How long*  
will you continue the wander  
after shadow-shapes which come  
and go? The day is drawing night  
when you will have to fold your  
tend and move on!

تۆ نىگەرانى ئەوھىت كارى خودا بەجىيىنى؟  
 سەرەتا خۆت راسپاردەى خودا بىكە، تا ئەوھى  
 ھىچ شتتېك لە "خود" لە ناختدا نەمىيىت. ئىدى  
 خودا خۆى تۆ دەكاتە ھۆكار بۆ  
 بەجىگەياندى كارەكان.

*Are you an anxious  
 to do God's work?*

*First, give yourself to God,  
 so that nothing of the "self"  
 remains. And God will do his  
 work through you.*

با رۆژه کانت سهراپا له پهرستشی ساده و  
رۆوکردنه بهردهوامی خوداوهندا بن.

*Let the day be full of  
little prayers to the lord, little  
turnings towards him.*

دلت بکوه و با عیشقی تی بر ژگ - دواتر  
 هموو شته باشه کانی گهر دوون ده خزیته  
 ناویه وه. چونکه عیشق نه و هیزه یه که  
 راده کیشیت. به لام سه ره تا ده بیت دلت پاک  
 بی، چونکه تنها دل خاوین و پاکزه کان  
 ده توانن بینه لانکه عیشق.

*Open thine heart and let  
 love in – and all good things in  
 universe will gravitate to  
 thee, for love is the power that pulls.  
 But first, the heart must be pure.  
 It is only a pure an clean  
 heart that can hold the  
 nectar of love!*



تەنھا پەرگىر مەبە بە ويستی خوداوه.  
 پېشوازی لە ويستی خودا بکە بە دەستیکی کراوه و  
 ھانا بەرەوه، وەك ئەوھى رۆژى لەدايکبوون بى. ئەدى  
 ھەرچى رۆژى لە يادى رۆژانەى يەزدانى مەزندا  
 رۆژى لەدايکبوون نيبە.

*Be not merely  
 resigned to the will divine.  
 But welcome God's will with  
 open arm and outstretched  
 hands, as though it were  
 a birthday gift. is not each day  
 the birthday The day  
 of new birth in the  
 life divine?*

لە بارەگای خوداوەندا بژی!  
لە گەڵ خودا و بو ئەو بژی!  
ئێتر هەرگیز بەهەڵدا ناچیت.

*Live in God!  
Live with God!  
Live for God!  
And you will never go wrong!*

لە تەواوی دوڤ و حالەتەکاندا، لە تەواوی رووداو و  
گوزارشی ژیان دلی خۆت بستییره بە خودا و بلی :  
خودایا سوپاس، منەتباری تۆم خودایا!

*In all conditions and  
circumstances, in all incidents  
and accidents of life, lift up your  
heart and pray: "thank you,  
God! Thank you, God!"*

تۆ دۆست و دوژمنی خۆتی، خودا ئاوا دەفەر مووۆ.  
 هیچ کەس ناتوانی ئازارت پێگەینتی، هیچ کەس  
 تواناک زیان پێگەیانددتی نییه. کەوا بوو  
 هاوڕیی خۆت بە ئاگاداری بیر کردنەوه،  
 کردارت خووهکانت بە.

*You are your own  
 friend and you are your own  
 foe – says the lord in the gita.  
 No one can hurt you.  
 No one can do you harm.  
 So be your own friend.  
 Therefore, take care of your thoughts,  
 attitudes, habits.*

پېش ئەوەك شەوت بەسەردا يېت لە خۆت پېرسە!  
ئايا ئەمرۆ ھاوکار بووم لە شادتر، ھۆشمەندتر يا  
نەجیتر بوونی مرۆشئىكى تر؟ ئەگەر ۋەلامەك "نەخیر"  
بوو، ئەوە تو مافى نووستت بەدەستتەھیناۋە .

*Before you retire  
for the night, ask yourself: "have  
I made a fellow-creature  
happier, wiser, nobler?"  
if the answer is, "no", you have  
not earned the right to sleep.*

ژیان ئەرکیکە: بویربە بەرامبەری! ژیان  
کوئیکە: شانی بدە بەر!  
ژیان گەنجینەیکە: هاوبەشی پیکە.

*Life is duty: dare it!*  
*Life is burden: bear it!*  
*Life is a treasure: share it!*

ئەو مەرۇشە راستپەرۋەرە كە ھەرگىز لە  
رېپرەھوكى ئەركى لانادا، ھەموو ئەو كۆلأ و  
بارەك زىيان دەيخاتە سەر شانى لە كۆلدەنى،  
وہ ئەو شتە باشانەك زىاناش لەگەل ئەوانەك لە  
پىويستيدان ھاوبەشى پىدەكا.

*That man is reckoned  
true who never turns away from  
the path of duty, who bears the  
burdens that life throws on his  
shoulders; and who shares the  
good things of life with  
those in need!*

ژيان چەندىن خالى نهيىنى پر تازارى هەيە كە  
 ئيمە نابەلەدىن پىي كاتىك دەست دەخەينە  
 سەر رووبەرە ناسكەكان. بۆيە هەميشە نيان  
 و رووخۆش و بەبەزەيى بە بەرامبەر هەمووان.

*Life has so many hidden  
 woes that you never know when  
 you are touching a tender spot.  
 Therefore, be gentle, sweet,  
 kind to all!*



ھەستەکانی مروۆڤ — ھەموو  
 ھۆشیارن، زپھنیشی بەئاگایە.  
 ئەفسوس، دل خەوتوو! پەرورەدگار  
 دلەمان بەئاگا یینە! چونکە لەریگی  
 دەرگای دلەوویە کە دەتوانین  
 پەرورەووی تو ھەنگاو بنین!

*The sense are  
 awake: the mind is alert.  
 Alas, the heart is asleep!  
 Awaken the heart, o lord!  
 It is through the door of t  
 he heart that I can draw  
 night unto thee!*

فېرىبە ئەۋەك ھەتە وىستت لەسەرى بى،  
حەسرەت مەكېشە بو ئەۋەك دەتەوئیت.

*Learn to want  
what you have – not long to  
have what you want.*

وہك پەرستگاى بى زەنگ،  
چوون كەشتىيەكى بى چارۆكە،  
يانىش قفللى بى كليل وەھام من  
بەبى تۆ خودايە! پىويستم پىتە خودايە.

*As a temple  
without bells, as a ship  
without sails, as a lock without  
key, so am I without thee!  
I need thee, lord!*

ھەر نشتۆيەك بە دواي خۆيدا بەرزىەكى ھەيە.  
ئاگاداربوون لەم حقیقەتە واتە ژیرک و راستی.

*Every fall is  
but a rise. To know this  
is to be truly wise.*

وشەيەك "خودا، يەزدان" بۇ خۆت ھەلبۇزۇرە و  
 پەيۋەست بە پيۋەك. با ھاۋدەمى كارت بى، لە  
 كاتە بەتالەكاندا دوبارەك بىكەۋە. كە دەچىتە  
 پىخەفەكتەۋە با لەسەر زارت بى... بەردەوام  
 بە لە وتتى وشەك خودا\_ تا زىندوو لە دلتدا  
 بەيىنى و لە ساتەكانى يىدەنگىدا ئاواز بچرگ.

*Take up one word,  
 "God", "Allah" and  
 cling to it. Take it with yourself  
 to your work, repeat it in your  
 spare time, hold on to it as you  
 slip into sleep. Do it – until the  
 word becomes alive in your heart  
 and signs in your silence.*

خۆشبەختى ئاوينىشنى ھەمىشە يى نىيە.  
لەگەل ئەواندا دەژى كە بو چاكەى  
خەلكى دى ژيان بەسەردەبەن.

*Happiness*  
*has no permanent address.*  
*It dwells with those who*  
*live for others.*

عاشقانى راستەقىنەكى مەرۇقايەتى كامانەن ؟  
ئەوانەن كە خۇيان لە بىر كوردوۋە،  
پىر شىنگيان ھىناۋە بۇ كەسانىك كە لە  
ژوورە تارىكەكانى خەم و نائومىدىدا دەژىن.

*Who are the true  
lovers of humanity? Those who,  
forgetting themselves, bring  
sunshine into the lives of those  
who dwell in dark chambers of  
depression and despair.*

تۆھەرگیز بە راستی شاد نابى تا دلت بە  
ئاورنگى عىشق گەرم دانەيەت.

*You will not be  
truly happy until your heart is  
warmed by the spark of love.*



سه روز

هه ژارترین مروّقی سه ر رووی زهوی کینه؟  
نهوی ههستی ته نیایی دهکات و وا ده زانیت  
کس نهوی ناویت. بچو به رووی نهوهو و  
هاوده می بکه بهیله وا بز انیت که خه لک  
دهیانه ویت. ئیدی خزمهت له نامه  
کرده وه کانی تودا، فریشته کان دهینوسن.

*Who is the  
poorest person on the earth?  
He who feels lonely – and  
unwanted. Go and give him  
company and make him feel that  
he is wanted. And your service  
will be recorded in the book  
the angels keep.*

ئایا تۆ حاجی رێگەى عشقى؟ كەواتە  
دەيیت فيرييت وەك ئاو خاكەرا يیت،  
رێگەدۆزى شوینە نزمەكان يیت.

*Are you a  
pilgrim on the path of love?  
Then must you learn to be  
humble like water, seeking  
lowly places.*

خوداوه ند ، رۆحیکی شاده له لوتکهی  
ناره حهتی و نه هامت و رهنج و سه ختیدا،  
رۆحی شادیت له دهرونی خۆتا زیندوو  
بهیلهرهوه، له مهوه زۆر له خودا نزیک  
دهمینیتهوه.

*God is the  
spirit of joy.*

*In the midst of trial and  
tribulation, suffering and pain,  
let the spirit of joy be alive  
within you. And you will be  
very close to God!*

رۆژیک خانمیک هاته خزمەتم و وتی:  
کە 80 سالی تەمەنەو گەنجیش ماوەتەو.  
لەوم پرسى: نهیئى جوانى تو چیه؟  
وەلامى داىەو: ئومیدەکانم بە زیندویى هێشتووەتەو.

*A woman met  
me and said that she  
was 80 years young.  
I asked her: "what is the secret of  
your youth?" she answered:  
"I have kept my hopes alive!"*

ه سه رماووز

ده شئی که سیئک نهدار و گیر فان به تال بی،  
به لام زهنگینه گهر له دلیدا عیشق هه ییت.

*A man may have  
nothing in his pocket.  
Yet is he rich if he  
has love in his heart.*

ئاگادارى مندالەكاتتان بن،  
ئەوانە بەنر خترين گەنجينەك ئيۆەن.

*Take care of your  
children; they are your  
richest treasure.*

۷ سہ ماہی

لہم دنیاک سہراب و سنیہرہدا،  
لہ پاک چی شہر و دہمقالمانہ؟

*In this world of shadows,  
about what are we quarrelling?*



پاستگوئی واته قه‌شنگی راسته‌قینه.

*To be honest  
is to be truly beautiful.*

مرۆشەکان بەهۆی جەلتەکی توندی دڵووە  
نامرن. بەلکو بەهۆی گرژی ناخیاووە. لە  
هەموو دۆخیکدا ئارامیت لێدەست مەدە.

*Men do not die of  
massive heart-attacks.  
They die of internal combustion.  
In all situation, keep calm.*

رہنگہ ہزاران باشہت کردبی و بہ  
باشترین ناوچہ کی خوت بناسریت۔ بہ لام  
نیو فہری دلت شکو فہناکا تا رہ حصہ تی  
خودا و ہندی بہ سہردا نہ باریت۔

*You may develop  
a thousand virtues and be  
reckoned as the best in the land.  
But the lotus of your heart will  
not blossom until the grace of  
the guru is poured on thee!*

ئەكى دل لە تەواوى مەرج و چۆنىەتى ژيان،  
بەرەو سەرەووە برۆ - عاشق و شاد بە!  
بى گومان فير دەييت هەمو شتتیک چاکبوووە و  
ئىستاش چاکە و لە داھاتووشتا بو ئەبەد باش دەييت!

*In all conditions and  
circumstances of life, o my  
heart, look up – and love – and  
laugh! And you will learn that all  
is well, was well and will  
be well for ever and for evermore!*

خودا خۆراکی بالنده دایین دهکات،  
بهلام دهییت بوک بگهرین.

*God provides  
food for the birds: but they  
have to search for it.*

ژيان شانۆگه ريبه كەي و خودا دەرهيته ريبه تي.  
دهقه كەي له مه و بهر نووسراوه:

ئيمه تهنها ده ييت بووه ستين و سهير بکەين. پاسا  
ژيان ئەمەيه: قەبوول بکە، قەبوول بکە، قەبوول بکە!  
ئەمە هەموو ويستی خوداوەنده. ئەم قەبو و لکار ييه ش  
کاتى ديتەدى كە ويستە بچوو کە کانی خۆمان لەگەڵ  
ويستی مەزنى يەزدانى ئاويته بکەين.

*Life is but  
a drama directed by God.  
The script is already written:  
we have but to wait and watch.  
The law of life is: accept, ac  
cept and accept! It's all his will.  
But this realization come only  
when our little wills are merged  
in the larger will divine.*

مروڤـ لاشه نيه ، له بنه رته تدا روڤه .  
 جهستهک له ناوده چيٽ . روڤ نه مره . جهسته  
 پيوستي به خواردن هه يه به لام له وه  
 گرن گتر ده يٽ سه رته تا خوړاک به روڤ حمان  
 بده ين . خواردني روڤ : عشق و ئيمان و  
 خزمهت کردنه به مروڤه کاني تر .

*Man is not  
 the body: he is essentially the  
 soul. The body is perishable.  
 The soul is forever.  
 The body needs to be fed,  
 but it is more important  
 to feed the soul. The food of soul is  
 love, faith and service  
 of fellow-beings.*

کامه رانی کاتیڭ دست ده کوڭ که  
ریکه وتتیڭ له نیوان نندیشه و وته و کردار یته بون.  
با نهوکی که له سر زمانمان دیته گو بکینه کردار،  
با نهوکی ده یلین نهوکی ناو نندیشه مان یته.

*Happiness cometh not  
until we work out an integration  
between thought, word and deed.  
Let us do what we speak.  
Let us speak what we think.*



تەنھا بەرکەۋتتېكى بچوۋكى عشق بەسە تا  
دېندەيەك بە كەسپكى شارسىتان بگۆرپت.

*A single touch of  
love can convert s savage into a  
civilised man.*

چون ده توانين چاوه ریی که سیک بکین که هیشتا به دیدارک نه گیشتویین؟ له وانیه مندالیک که له سکی دایکیدایه به گریه وه بلیت: (من له تاریکیدام، دایکم له کوینه؟) مندالی له دایک نه بوو نازانی که نه مه دایکیه تی هه لی گرتوو و به بی نه و ناتوانی بی! نگر نه منداله نارامی گرت، نهویش روژیک دایکی ده گریته نامیز و له خوشه ویستی نهودا ده ژیت.

*Who can we wait  
on him whom we have not yet seen?  
Well might the unborn child in  
the womb cry: "I am in the dark.  
Where is my mother?"  
the unborn does not know that it is  
the mother who sustains him.  
Without her he would not be!  
If he will have the patience to wait,  
he too will behold her and  
be loved by her!*

شمشیر کەسەکان پەرت دەکا بو دوو بەش،  
بەلام لیدانی شیرک عیشق دووان بەیەک  
دەگەینیت و دەیانکاتەوه یەک.

*The sword cuts into two.  
The sword of love brings in two  
together and makes them one.*

ھەر مروتئیک چارەنووسی خۆی ھەيە .  
ھيچ کەس ئەسیری خۆت مەکنە .  
وابەستەکی کەس مەبە . ھەمو کەس ئازاد  
کە! ماناک راستەقینەکی عیشق ئەمەيە .

*Every individual  
has his destiny to live through.  
Do not imprison anyone.  
Do not cling to anyone.  
Set everyone free! That is  
the meaning of true love!*

مروڻ هه رگيز نامرڻ،  
تنها جهسته ده مريت،  
مروڻ نه مره.

*Man never  
dies, only his body dies.  
Man is immortal*

۲۱ سەرماووز

ئەگەر بەھئىت كەسىڭ تۈرەت بكا، ئەوۈ لە  
راستىدا رىت پى داوۈ كە بەسەرتدا زال يىت.  
ھەمىشە لە جى شۇفېردا بە!

*If you let a man  
make you angry, you only  
permit him to control you!  
Always be in the driver's seat.*

تایا ده تهوگ له جیهانی به نرخی روچ گه شه بک شهیت؟  
که وابوو پیدهنگی بکه کردارت. خزمهت بکه به  
نهوانه کی که نیازمه ندک تون.

*Do you wish to  
grow in the treasures of the  
spirit? Then practice silence and  
offer dedicated service to those  
in need.*

تەواۋى دەرفەتەكان لە ناخى خۆتدايە.

*Within you  
are all the possibilities.*



هیشتا سرگردانم، تاھو ناله ده کـم.  
(خودایه من هیچم).

*I wander still,  
I sob and sigh! Thy voice comes:  
"So, I am night!"*

خۆشت بوین، خۆشت بوین،  
خۆشت بوین تەنانت ئەوانە تۆشیان  
خۆشناویت! تەنانت ئەگەر تۆیان خستووتە نیو  
پرشیکى ئاگرەو، دنیابە ھەر وەك و زېرى پاك  
بە پاكى دەدرەوشییتەو.

*Love, love,  
love – even those who love  
you not! And thought they throw  
you into the fire, you will shine  
as thrice-burnished gold*

خہم و پہڑارہ بہ شیکن لہ ژیانہ مروٹ۔  
ناتوانین بڑیت و چیڑی پہڑارہ یی نہ چیڑیت بہ لام  
ناییت ہیج کات لہ بیرمان بجیت کہ مروٹ۔  
بہ ہیڑترہ لہ دہردو پہڑارہ گانی۔

*Sorrows are an inevitable  
part of life. You cannot live and  
not be stricken with sorrow.  
But you must never forget that  
you are always stronger  
than your sorrow.*

## ۲۷ سه رماوهز

ئو كه سهى كه ئهركى خوڤ به تهواوى و  
كاملى به ئه نجام ده گه ئىتت، ئو كه سه به  
كه به سهركه وتن گه يشتوووه.

*The man who does his  
duty and a little more is the one  
who achieves success in life.*

عشق، زۆر بەتوانايە دەتوانىت  
بەھيژتەرين مروڤ — بەزىنى.

*Love is strong: it can  
vanquish the mightiest of men.*

بیٹارام مہ بہ دہر بارہی ئہ نجامہ کان . تہنہا  
ئہر کی مرؤشانہی خوت بہ جی بیئہ . وہ ہہر چی  
دہتوانیت چاکہ بکہ . ہہر روژہ بہناوی خودا  
یار مہتی کہسیک بدہ .

*Don't be  
impatient for results.  
Just keep on doing your abhyasa  
and as much good as you can.  
Help someone every day, and do  
it in God's name.*

گرنگ نیه چند دهژیت گرنگ نهوویه چۆن دهژیت.

*What matter is not how  
long you live but how you live.*



# به فرانبار



# ۱ به فرانباز

با له سهرکهوتتی نهوانی تردا دلخوش بین،  
وهك نهوگی چۆن به سهرکهوتتی خۆمان شاد دهیین.

*Let me rejoice in the  
success of others even as I  
would in my own.*

گه وره ترين برسيتي له جيهاني نهمرودا " برسيتي عيشق"ه.  
 ژنان و پياوان ناشادن سره راک دايين و هه بووني پيوستي و  
 ناسووده هينه کاني ژياني سردهم. تنها پيوستيه کي نيمه  
 عيشقه، عيشقي راسته قينه، عيشق دوور له خو پهرستي. نه و  
 عيشقه کي له خزمه تکردن و قوربانيداندا خو کي به يانده کات.

*The greatest famine  
 in the world, today, is that of  
 love – and men and women are  
 unhappy inspite of the comforts  
 and convenience of modern life.  
 Our one piteous need is that of love,  
 true love, selfless love – a  
 love which expresses itself in  
 deeds of service and sacrifice.*

## ۳ به فرانباز

ئەگەر تەنھا يەك تۆسقال عیشتی یەزدانی  
لەدلماندا هەییّت، هەلۆەداک بەرزترین پلە  
بەهەشت نایین.

*If I have but one atom  
of the love divine in the heart  
within, I shall not care for the  
highest paradise!*

## ۴ بہ فرانبار

ژیان بہ بی عشق واتہ مہر ک.  
مہر گیش بی عشق واتہ ژیان یی کوّتا.

*Life without love is  
death. Death without  
love is eternal life!*

## ه به فراتبار

هیچکات درهنگ نییه بو گه رانهوه بو لای خودا.  
نهوهک پیویسته راستگوئی، هه ماههنگی نیوان  
نقل و ایمانه.

*It is never too  
late to turn back to God.  
What is needed is sincerity,  
co-operation of the mind and an  
intensity of faith.*

ٲايا به دواى ٲاراميه كدا ده گه رٲيت  
له سه روو ٲيگه يشته وه؟ كه وايه  
واز له مملانى يٲنه! هه رچى خودا  
ده يه يٲته رٲت قه بوول بكه.

*Are you in  
quest of the peace that passeth  
understanding? Then resist not!  
But accept everything which  
the will of God throws in your way.*

۷ به فرانباز

جەستەيەك كە بەدواي چيژە  
جەستەييەكانەوہيە، دەيئە گۆرستانى رۆح.

*The body that  
runs after sense pleasures  
becomes the graveyard  
of the soul.*

راستی هه ره بالا، راستی هه موو راستییه کان  
ئوهیه: که خودا منی خوشده ویت،  
خوشه ویستییه که وهک گهردوون ییپایانه

*The supreme fact,  
the fact of all fact, is that God  
loves me with a love infinite  
as space.*



تایا مروٹف دهتوانی به نویژ دوخی دهووروبہری خوئی  
 بگوری؟ لہ ریگہی نویژہوہ مروٹف دهتوانی خوئی  
 بگوری لہ مشہوہ کار دانہوہی بہ رامبہر دوخہکان  
 دهگوریٹ. لہ ریگہی نویژہوہ رہنگہ نہتوانین لہ  
 دوخیی قورس خو دووربخینہوہ، بہ لام بہ دلنیاہوہ  
 ہیژک نہوہ وہردہگرین کہ بہرہو رووی نہو  
 تاستہنگہ بوہستینہوہ و بہسہریدا زالبین.

*Can a person  
 through prayer, change  
 conditions around him? Through  
 prayer, a person can change  
 himself and, consequently, his  
 reactions towards conditions around  
 him. Through prayer we may  
 not avoid a difficult situation,  
 but we shall surely receive the  
 strength to face and overcome  
 the situation.*

په رستش به تاخافتن له گهل په زدان ده ستيپده کات  
 به لام کاملاً ناييت گهر گوويستي خوداوهند نه بين.  
 په رستش له بنه رته دا گويا گرتنه له خودا. نه و په  
 ده ستوبرد به په زدان بليي: "په وهر دگارم، فرمانت  
 به من به چيه؟"

*Prayer begins by  
 talking to God, but is incomplete  
 without listening to him.  
 Prayer, essentially, is listening to God.  
 It is, in effect, saying to him:  
 "God, what wouldst thou  
 have me do?"*

نیگه رانی داها توو مه به. کلتی داها توو  
دیت به ره و پرووت، تو نه ونده هیزت هه به  
پروو به پروو بیته وه.

*Have no worry  
for the future. When the future  
comes to thee, thou wilt have  
sufficient strength to  
face it!*

ترسنۆك ئەو كەسەيە كە نەتوانى ئەو  
ئەركە جىيەجىيكات كە دەزائىت لەسەر  
شانىيەتى بۆ ئەنجامدان.

*Who is a coward?  
He who is not able to do what he  
knows he ought to do!*

ئەو كەسەك ييرى خراپەك ھەيە، خۆك  
رۈۈەو خراپە بەكيشدەكات، بە تىپەر بوونى  
كاتيش خۆك دەيىتە خراپە.

*He who thinks  
evil, drives himself to evil.  
In course of time, he  
becomes evil.*

گہر بہ شتہ وردہ کان دلت دہرہ نجی، نہوا  
ہیشتا خاوہن میشکیکی بچکولانہیت! میشکی  
مہزن و کامل بہ شتہ ورد و لاوہکییہ  
روژانہییہ کان کاریگہر ناییت.

*If you are hurt by little  
things, yours is still a little mind.  
Great and noble minds  
are not affected by the petty  
things of daily life.*

له هموو هه لوسته و له هموو  
جییهك، هه ناسهك خوداك لییه و دهستی  
به به خشی ئه و ئامادهیه.

*It is open to man to  
reach the highest, the best!  
So let him keep on striving and  
never be weary of striving.*

له چي پەريشاني؟ ساليك تر تەنانەت  
لەيىرتنايەت ئەمرۆ چي روويداوه و چ شتتەك  
بووتە هۆى پەريشانيت.

*What are you  
anxious about? A year hence you  
will not remember what is  
happening today or what is  
upsetting you so much.*



## ۱۷ به فرانبار

له هه موو هه لوسته و له هه موو  
جییهك، هه ناسه ی خودای لییه و  
دهستی به به خششی نه و نامادهیه.

*In every clime, in every  
land, is the breath of God – the  
touch of his hand.*

نم زمينه كیلگی کار کردنه. هرینهك له نیمه  
 دهبی کار بکات، رهنج بکیشی و تهقلای بیت. وه  
 کاریش خودی پاداشتهکینه چونکه کار کردن  
 پاکمان دهکاتوه و ریهریمان دهکات.

*This earth is a  
 karmabhumi – a field of work.  
 Each one of us has to work, toil,  
 strive. And work is its own  
 reward, for work purifies  
 and leads us on.*

پیش قسہ کردن ہم سے پرسیارہ نہ خوت پرسہ:

\* آیا قسہ کہ راستہ؟

\* آیا پیویستہ؟

\* آیا تازاری کہس دہدات؟

*Ask yourself these three things before you speak:*

(1) is it true?

(2) Is it necessary?

(3) Will it hurt anybody?

## ٢٠ به فرانبار

له ئیستادا بژی، هیج په شیمانی رابردوو مه به  
و ترسی داهاتو وشت نه بی - تاره زووی هیج  
مه که و داوهری که سیش مه که، شادی له وه  
بینه که خودا ده یهینیتته ریت.

*Live in the now,  
without any regrets of the past  
or fear of the future – desiring  
nothing, judging no one,  
rejoicing in what God's  
will brings to you!*

خودا هه‌میشه به‌به‌زه‌یه. کاره‌کانی  
ئهو هه‌میشه کاری به‌زه‌یه. روو له  
ئهو بکه و ئیمانته پئی بی، ئیدی ئهو  
هه‌رگیز نائومیدت ناکا.

*God is the  
ever-merciful one.  
His works are ever  
the works of mercy.  
Turn to him, trust in him,  
he will never fail you.*

ئەو كەسەى كە دەئى خۇدا دەپەرستم ،  
رئىزى داىكى ناگرئىت، بئى گومان درۆ دەكات.

*The man who  
says he reveres God but has no  
respect for his mother,  
speaks a lie.*

له بهرز و نشیوییه کانی ژیاندا له بیر نه کهه  
که تو له بنه هتدا په نادرازی په زدانیت،  
هه بهم جو رهیت.

*In the hustle and bustle  
of life, never forget that you are  
essentially divine!  
Tat twam asi! Thou art that!*

سەرنجی دارو درهخت بده ! که چۆن وابستهی  
زهوییه و کهچی بو ئاسمان خۆی دهکشینی.  
قهه پرسیووته ئه مه بو؟

*Look at yon tree! It is  
bound to the earth, yet it  
seeks the sky.  
And never has it questioned why?*



مرؤف دهیته نهو شتهی که خوشی دهویت.  
نهگر بهردی خوشویست دهیته بهرد.  
که عاشقی بابهتیک بی خوشی دهیته نهو بابهته.  
که کهسیکی خوشویست نهوا دهیته نهو کهسه،  
که عاشقی خوداش بی نهوا دهیته ویناک پاکژی نهو.  
ههلبزار دنه که له دهستی مرؤشه که خؤیدایه.

*A man  
becomes what he loves.  
If he loves a stone, he becomes a  
stone. If he loves an object, he  
becomes that object. If he loves  
a person, he becomes that person.  
If he loves God, he will become God!  
Yours is the choice!*

عیشق وهك دورینه،  
كینهش وهك وردینه.

*Love is a telescope.  
Hatred is a microscope.*

دهتوانی ته‌واو شاد و نازاد بیت؟ که‌وايه  
هم‌وو بير و ناره‌زووه‌کانت با‌ته‌نھا  
رووه‌و خودا و له پیناو نه‌ودا بیت.

*Would you be  
truly happy – and free?  
Then see that all your thoughts  
and desires tend towards and  
terminate in God!*

ئەقلاً بۆ ھەر ساتىڭ ھەلگىرى يەك  
ئەندىشەيە، با ئەم پىرەش يادى خودا يىتتا  
لەگەلدا بونمان گەشەبكات.


*The mind can  
hold only one thought at a time.  
Let it be God-thought.  
And you will grow God-like.*

عیشق دهمانبا بو قوولاییهکان له  
هیج وشهیهکیان تیا نهوتراوه. تنها  
چاوهکان لهیهک دهروانن و لهو  
رواینهشدا ههموو خودیک وندهبی.

*Love takes us into the  
inner depths where no  
words are spoken.  
Only the eyes gaze at each other  
and, in that gaze, all self is lost.*

هیچ کس ناتوانی نازارمان بدات! کس ناتوانی  
 باشییه کانی ئیمه له خۆمان دوور بخته وه. با لۆمه ی  
 کس نه کین، به لکو بگه ریین بو باشترینه کان له  
 خه لکانی تر دا. ئیدی ئیمه ده روونمان پر ده ییت له  
 ئارامی، وه درک به وه ده کین هه موو ئه وان ی که  
 رووده ده ن بو باشترین رووده ده ن.

*No one can  
 harm us! No one can keep our  
 good away from us.  
 Let us not blame others, but  
 look for and find the best in  
 everyone! We will be filled with  
 a wondrous peace and will realise  
 that all that is happening  
 is happening for the best!*



# رپیبه ندان

خودایه: فیرم بکه: گه شه بکم له زیاده وه بو زیاد  
 له روّحی عیشقا، تا راسپاردهک بهرنامهک کاملی تو بم،  
 به نیگایهکی نارامه وه له هه موو نهوانه پروانم که  
 رووده دهن، تا بتوانم: نه ندیشم بی نیگه رانی بهیللمه وه،  
 روّحیشم قایل بیت به وهک هه مه. خودایه بیه نامرازی  
 زه وهندهک یارمه تی و چاره سه ر له م جیهانهک پر ئیش نازاره.

*Lord, teach me to grow,  
 from more to more, in the spirit  
 of love – to yield to your perfect  
 plan, to look with calm eyes on  
 all that happens, to keep my  
 mind unperturbed, my soul content,  
 to be ever increasingly an instrument  
 of your help and healing  
 in this world of suffering and pain.*



دژه که ی عیشق کینه نییه، به لکو لا گرنک  
نه بوونه- بیخه مییه بهرام بهر پیویستییه کانی نه و  
که سانگی له دهورمانن.

*The opposite  
of love is not hatred but apathy –  
indifference to the needs  
of those around us.*

سادە بە لە پۆشاک و خۆراک و ژيانى روژانەت!  
هەروەك نىلۆفەرى كەنار دەرياچە پاكژ بە!  
وەك گۆلى شەھلا لە پەرسەشدا بە  
كە هەركىز رووى لە خۆر وەرناگىرى!  
يارمەتیدەر بە بۆ زۆرتەرىن كەس كە دەتوانى!  
ئىدى وەك مانگى شەوى سامال دەدرەوشىتەو.

*Be simple in dress  
and diet and daily living! Be pure  
as the lotus in the lake! Be prayerful  
as the daisy that ever turns to  
the sun! Be helpful to as many as  
you can! And you will shine as  
shines the moon in clear,  
cloudless skies!*

## ٤ رُبَّه نَدَان

جِه سَتَم وَا پَوَاوِه: نَا زَانَم تَا كِه كِ بَه رِگِه دِه گِرُ  
پِش نِه وِه كِ بَه لَادَابِي، بَه شَكَم بَه بَاتِه كِه نَارِي كِي دِي!  
نَم بَه پَانِيه پَارَا مِه وِه: "خودايِه لِه وِه وِدوَا گومِرَا بوم،  
نَم رِي وِن كِر دَوِه بِه وِه مَال".

*Broken is my body:  
I know not how long it will last.  
Before it drops down, may it  
take me to the other shore!  
This morning, I prayed:  
"O lord, I have strayed after.  
Take the wanderer home!"*

کے پیکہندان

تراجیدیاں ہر گھورے مروفٹ نہویہ:  
پیوایہ کارتی زور نہ بہر دستایہ.

*Man's greatest  
tragedy is – he thinks he has  
plenty of time.*

## ٦ رښه‌ندان

به‌ره‌که‌تدارم بکه خودايه، به‌لکه له‌گه‌ل يادي  
تو ده‌ست له‌ناو ده‌ست نه‌مرو و به‌دریژايي روژ  
هه‌نگاو بنيم، ! نه‌وينده‌ر که توک ليی ده‌ستی  
خراپه‌ی پيناگا.

*So bless me, God, that I  
may walk hand in hand, with  
you today – all throughout the day!  
Where you are, evil cannot  
reach!*

گۆرانکاری و گەشە ئاماژەى ژيانن. گەر تۆ بۆ  
باشتر ناگۆرئیت و گەشەش ناکەى لە خوشوئستتى  
خودا و مروققدا \_ تۆ لە مردووئەك بە كەلكتریت؟

*Change and  
growth are signs of life.  
If you are not changing for the  
better, nor are growing in the  
love of God and man – are  
you better than dead?*

گەر شتتیک هه‌بی و بکرگ بو به دهستی تو  
نه‌کرگ؟ وه بوچیش هه‌ر ئیستا له‌لایه‌ن تووه  
ئهنجام نه‌درگ؟

*If it is to be done,  
why should it not be done by you?  
And why should it not be done  
by you, now?*

ناتوانين به ناروحيه تي دهرباره كې شتيك نهو شته بگورين.  
مسيح (ع) دفرمويټ: "هيچ كسيك ناتوانيت به نا  
روحيه تي دهرباره كې شتيك له ناستي خويدا هيچ به دهست  
يټيټ". دسبهدار به و با خودا به جي يټي، نهوكا دهيني  
كه له ژياني روژانه تدا په رجوو روودهدات.

*You cannot change  
things by worrying over them.  
"No man by worrying can add to  
his stature", said Jesus. Let go  
and let God – and you will find  
miracles happen in your  
daily life*



## ۱۰ رُتبه‌ندان

نهوکاتهی که کیشنه‌کانمان دایه دست خودا،  
لهیرمان کرد، ئیدی خویمان چاره‌سهر ده‌بن.

*When you hand over  
your problems to God – and  
then forget about them, they get  
solved by themselves.*

۱۱ ریتبەندان

لە شویتیکەوه دەسبەکار بە،  
خەیاڵپلاوی بێ سووده.

*Begin somewhere.  
It's no use building castles  
in the air!*

ئەو دەمەکی کە بەرەو دۆنیاکەکی تر دەکەوین  
رُبَّ لە ئیمە ناپرسن چ بریار گەلیکمان دابوو  
تەنھا لە ئیمە دەپرسن: (بلی چیت کردوو؟)

*When I move on to  
the other side, they will not ask me:  
"what plans did you make?"  
they will ask me:  
"what did you do?"*

بۆ ئوھى بە راستى جوان بين  
دەيىت بەم شىۋەيە بين؛  
\*ژيانىكى پاك و بى خوش بژين  
\*پابەندى ھەقىقەت بين  
\* لە تورەيى خالى بينەوھ  
\* ھەمىشە خەندەليۇ بين  
\* نەدار و دلشكاوھەكان خزمەت بکەين.

*To be  
truly beautiful, we must*  
(1) *Live a pure life;*  
(2) *Be devoted to truth;*  
(3) *Be free from wrath*  
(4) *Smile all the while; and*  
(5) *Serve the poor*  
*And broken ones.*

هه موو مروښه كان ناتوانن يښه پادشا، سه روځ، يا  
 سه روځ وه زير، به لام هه موو ده توانن گه وره بن -  
 گه وره ځويان بن. گه وره هه ست و نه قليان،  
 هه تاره زوو و حه ز و چيڙه تاره ليه كانيان.  
 ده يت زالبوون به سه ر ځوماندا فيرين.

*Everyone  
 cannot be a king or president  
 or a prime minister.  
 But everyone can be a master – of  
 himself, his sense and mind, his desires,  
 carvings, animal appetites.  
 Learn self-control!*

به خاکه رایبانه و عاشقانه خزمه تکردن،  
دهتوانین ده رگای هه ر دلّیک والابکهنین.

*Through humility  
and loving service, you can  
unlock the door of any heart.*

عشقی مەرجدار دەپپۆزگ :  
عاشقی تۆم و پپۆپستم بە تۆیە!  
عشقی پپمەرج دەپپۆت: بە تۆ نیازمەندم بۆیە عاشقتم.

*Conditional love says: I  
love you, because I need you!  
Unconditional love says: I need  
you because I love you!*

نیشانہ کی مرۆقی مہرد نہوہیہ،  
کہتا چند نامادہ کی قوربانیدانہ بو نہوانی تر.

*The mark of the true man is -  
how much he is prepared to  
sacrifice for others.*



تایا ده‌توگ سرکه‌وتنت ده‌ستبکه‌وئیت؟  
 که‌وابوو خودا به‌هاورگ و هاوبه‌شی خوت بزانه!  
 به‌ره و رووی په‌روه‌ر دگارت برؤ و ده‌ستی لیسه‌لمه‌گره  
 نه و له‌گه‌لتدایه و ناماده‌ی یارمه‌تیدانی توویه. زوریک له  
 مروشه‌کان شکستدینن چونکه ده‌یان‌ه‌وئیت خوین کاریک  
 به نه‌نجام بگه‌ینن که به‌بی یاریده‌ی خودا ناسته‌مه.

*Do you wish to achieve success?  
 Make God your partner.  
 Go to him, again and again.  
 He is ever ready to help you!  
 Many people fail because they  
 like to do things themselves which  
 they cannot do without the  
 help of God.*

نګر تواناک درک کردنمان هه ښت نهوا تېده گین که  
چیزیک که لاناو دهر د و خمدای بونی هه یه زوړ تره له و  
چیزانک له م جیهانه ده سخر پوکره دا هه یه.

*If we can see it, there is  
greater joy in sorrow than in  
all the pleasure of this alluring  
world.*

## ۲۰ زینبەندان

پەرۋەردگارم!  
لە ھەر كوكۇ يىت بەدوتدا دېم. لە كوئىندەر بى  
ئەوگۇ مالەم. كىت خۇشبوگۇ منىش خۇشمدەوگۇ.  
نىلۇفەرى يەزدانى تۆ لە گىشت پىرۆزىيەكانى ئەم  
دونيا پىرۆزترە لام.

*Gurudeva!*  
*Wherever you go, I shall follow.*  
*Wherever you stay, will be*  
*my home. Whomsoever you love,*  
*I shall love also.*  
*Your lotus feet will be to me more*  
*sacred than kasha or rome.*

بۇ ھەر كوۆ چووين با خوشه‌ويستی بيه‌خشين و  
پيىكەنين، خزمەت بکەين و ئاھبکيشين. با دره‌ختيکی  
کەسک لہ دلمانا يیت، بە هاتتی کات بالندەکی دەم بە  
جریوہی لەسەر دەردەکەویت.

*Wherever we go, let us  
love and laugh, serve and sign!  
Let there be a green tree in our  
heart and, in due course,  
a singing bird will appear.*

ئېشى به سوږي دله، پياوښك هاواري كرد:  
 ( پروهردگارا، تاوانه‌كانم له تهاووي كيوه‌كان  
 قورس و قه‌به‌ترن، ده‌ييت چي بكم؟ ) ده‌نگيښك  
 هاته گوږي و پي ووت: ( تها عاشقي من به  
 بي گومان تهاووي گوناهاكانت پاكده‌بنه‌وه. )

*In sheer agony of the heart,  
 a man cried: "my sins are greater  
 than the mountains.  
 What shall I do?"  
 and he heard a voice which said:  
 "only love me – and all your  
 sins will be washed away!"*

من تنھا یہ کی کم لہ ملیونان ماسی ناو دہریا.  
نہی خوشہ ویستی من کہی دہگاتہ جی و بہ  
قولپی من راومدہ کات.

*I am but one of  
my million fishes swimming in the sea.  
When will the beloved come  
and with his hook capture me?*

نہ مرؤ خاوهنی ییشومار زانیارین،  
نہ دک کووان مروّشہ ژیره کان.

*Today we have  
tons and tons of information.  
But, where, o where are  
the men of wisdom?*

توش نهوه دهیینی که من دهیینم؟  
 کی وا له ناخی نه و بالنده و گیانله بهر بچووکانه دا؟  
 کی به چاویکی پر خوشه ویستی و سوزه وه سهیرت دهکا؟  
 خودا خوی! که وایه مه پانکوژه- گوشته که یان مه خو،  
 به لکو خوشه ویستی دلی خوتیان به سهردا یبارینه!  
 به وردی تاگاداری 25 ی نو شه مبهر "تشرینی دووهم" به،  
 که روژی نه خواردی گوشته.

*Do you see what I see?  
 Who dwell within these little birds  
 and animals? Who look at'  
 you through their tender,  
 loving eyes? The lord himself!  
 So kill them not – nor eat their flesh.  
 But pour on them the love  
 and compassion of your hearts!  
 kindly observe Nov.25  
 (sadhu vaswani birthday)  
 As a meatless day*



له بهرانبهر په ژارهي و دهردي ههمووان،  
خمي تو ته واو هيچ بهر چاوده كه وگ.

*Against the  
back ground of the sorrow of  
others, your own appear  
so small.*

نیگہ رانی نگوہی چاکسازی لہ دنیا دا بکھیت؟  
دہی یہ کہ مجار لہ خوتدا چاکسازی بکھ، خوت  
ریکبخر ہوو و نوک بپہر ہوو لہ ریی روانین لہ  
ہہ لہ گانی خوت، نویژ و کاری خودنہ ویستی.

*Are you anxious  
to reform the world?  
Then see first that you have  
reformed yourself, re-formed  
yourself, made yourself new,  
Through self-introspection, prayer  
and selfless work.*

له پارانښودا، باشتړ له‌وهی بدوښیت چاوه‌ړی  
خوداوه‌ند بک‌نیت. له تاریکیدا چاوله‌ړی خودا به  
تا ړووخساری ښک‌ردی به‌دیارده‌خا.

*In prayer, better than  
speaking is waiting on God –  
waiting in the dark for him to  
reveal his beautiful  
face to us.*

چ شتیک دهیته هووی نهوی که  
دوینا وهک بههشت یته پیشچاوه؟  
شایدایی!

*What makes  
the world appear as a paradise?  
Being in love!*

نَهْگَر پَه لَکَه زَیْرِنَه ت دَهوْک دَه یَّت بَار اَنِیْشْت  
قَه بَوول بَیْ! نَهْگَر گَوَلِ سَوْرَت دَهوْیْت،  
دَه بَیْ قَا یَلِی دِر کَه کَانِیْش یِیْت.

*If you want the  
rainbow, you must accept the  
rain! If you want the rose,  
you must accept the thorns!*

# رہ شہ می

۱ رہتھئی

گوناھی ہستہکان ییشومارن،  
لہ خوبایوونی نعل لہ کوئانری!  
تو فریادرسہ سی منی، خودایہ!  
دوورم بخہوہ لہ ریئی چہوت و ریہریم کہ  
بو ریئی دروست و چاکہکاری.

*The sins of senses  
are many: the pride of the mind  
is unbearable! Thou art my  
savior, lord! Keep me far from  
the way of error and lead me on  
the path of righteousness.*

ژيان چيه؟ به خششئكي ناوازه ك خوداو هنده.  
 به فيرۆك مه ده له ريگه ك " مه به ستي گونجاو،  
 ره فتارك هه له و ويستي به رده و امه وه"  
 به لكو روژانه ژين بكه له سهر ريگاك راست.  
 نه وه ش ريگاك سهر كه وتنه، ريگاك  
 زالبوونه به سهر ويست و حهز و تينوئيتيه وه.

*What is life?  
 A splendid gift of God!  
 Do not fritter it away in  
 "fair propose, erring act, in constant will"  
 But live, everyday, in the right way,  
 it is the way of victory, the  
 way of conquest  
 over craving, desire, thirst!*



## ۳ پەقەتھى

لەم دۇنيادا ھىچ شتتەك ھېندەك ئەو شتتە گرنەك  
ئىيە كە نىگەرانىمان بۇ دروستدەك. ھەر ئەوئەندەك  
بتوانپن ھەموو كېشەكانمان بە متمانەيەكى  
مندا لانەو رابسىپىرینە خوداوەند، ئەوا دەتوانپن بە  
شادى بژین وەك شەپۆلە سەماگردووەكانى دەريا.

*In this world  
there is nothing so important as  
to cause us anxiety.  
If only we can hand over all our  
problems, in childlike trust,  
to the lord, we can live happily as  
waves dancing on the sea.*

## ۴ پرهنته هئی

به راهینانی و ههولێ کهم دهتوانی بیر کردنه وه  
له سههر ههیلێکی ههله رهت بکهیته وه. لێر هوه  
ئارام و ریکخراو دهییت، له ته باییدا دهییت له گهڵ  
خۆت و دهوڕوبه رتدا.

*Through a  
little practice and effort you can  
refuse to think along negative lines.  
And you will be calm, composed,  
at peace with yourself and with  
all around you.*

ه ره تته من

ره تیکه ره وه هیج شتیک بیته هوک یزار کردنت.  
ره تیکه ره وه کینه له دل و خه مبار بیت.  
له مه وه هه میشه له لوتکه ی ئاسووده ییدا ده بیت.

*Refuse to be  
disturbed by anything. Refuse to  
be resentful or unhappy. And  
you will always be on the  
top of the world!*

بەدوای چيژدا ناگەرى، چيژ مروڤ لاواز دەکا.  
 بەدوای خاوەندارىتييهوه نيم، شتەکان خاوەندارى  
 خاوەندارهکەيانن! لەدوای دەسەلاتەم نيم، دەسەلات  
 مروڤ گەنيو دەکا! من تەنها بە دوای توڊا هەلۆەدام  
 ئەى پەروردگارم! بەرەکەتبارم کە بەهوى هەموو  
 روژيکم بەخشيى خوشەويستى ييت بە تو.

*I do not  
 seek pleasure, pleasure makes a  
 man weak! I do not seek possessions:  
 possessions possess the possessor!  
 I do not seek power: power  
 makes a man corrupt! I do  
 but yearn after thee, O lord!  
 So bless me that every day of  
 my life may rise as an offering  
 of love unto thee!*

## ۷ رەقتەمى

زۆرىك لە مروۋشەكان پەروەردگار يان خوش دەويت  
بە ھۆك نىعمەتى بى شومارەكانيانەوہ .  
بەلام تۆ ئوت بەھۆك ئەو نىعمەتانەوہ خوش نەويت،  
بەلكو بە ھۆك خودى خويەوہ خوشت بویت.

*Many love God,  
the great giver for his gifts.  
Do thou love him not for  
the gifts he can bestow, but for  
his own sake.*

چاوه ریی هیج شتیك مه به به لام هه ر شتیك له  
 لاین پهروه ردگار ته وه هات پیشوازی لی بکه.  
 نه و بو ته واوی نیعمه ته کانی سوپاسگوزار به. نه مه  
 هیژک ناخت ده داتی و ده توانی به هیژ و ئیمان وه  
 رووبه رووی کیشنه و خه مه کانت بیته وه.

*Expect nothing  
 but accept everything that the  
 will of God brings to you.  
 Be grateful for everything.  
 This will give you inward strength  
 and you will be able to face  
 the trails and tribulations of life  
 with faith and fortitude.*

## ۹ دہ شہ مئی

ہر چند تو انکے بیستمان نیہ، بہ لام  
نہوایہک دوبارہ و دوبارہ لہگہ لماندا گفتوگو  
دہکات! ہر چندہ ناتوانین نہو بینین، وہ لی  
کہسی سہیرمان دہکا و ناگاداریمان دہکا  
ہموو کات.

*Though we  
cannot hear, a voice keeps  
speaking to us, again and again.  
Though we cannot see him,  
someone is watching us and  
keeping watch over us,  
all the time.*

گہرہ ترین سہرکھوتن لہ ژیان دروستکردنی  
 پیوہندیہ کی زیندوہ لہ گہل خوداوغند .  
 با ہمموو شتہکانی ترمان لی دوربخریتہوہ و تنہا  
 نم پیوہندیہ بمینیتہوہ بو نمہش ہوشیاریہ کی  
 ناگامہندانہ پیویستہ .

*Life's greatest  
 achievement is to establish a  
 living link with God. Let  
 everything else be taken away from  
 us, but let the link remain.  
 For this, it is necessary to develop  
 an awakened consciousness.*



بالئەدى خۆشەوئستى بە دوو بالئى  
باوهر وخرمەتى لەدلەووە دەفرى.  
هەتا بالەكان بەهئزتر بن،  
بلئدتر بالئەكان لە شەقەى بالئەدەن.

*The bird of love  
flies on the two wings of  
faith and dedicated service,  
The stronger the wings,  
the higher soars the birds!*

ھەرچىيەك دەكەيت، لەيادى خودادا بە. كار بۇ پاداشت  
 مەكە، بەلكو بۇ خوشەويستى خودا ئەنجامى بە.  
 پرسىارىك دىتە كايە: " گەر ئىمە بۇ كرك ئىش نەكەين،  
 كى لە خەمى پىداويستىيەكانماندا دەيىت؟ وەلامەكەى  
 سادەيە: گەر بابەتە دونيايىيەكانت پىويستىيەكانت  
 پىرىكەنەو، ئاخۇ بلىيى خوداى مەزن پىشتت تىيكات؟  
 ئىوانى روو لە خودا دەكەن لە ھىچيان كەم نابى.

*Whatever you do,  
 always think of God.  
 Work not for wages, but for the love  
 of God. The question arises:  
 "if we do not work for wages, who is  
 going to look after our needs?"  
 the answer is a simple one: if your  
 earthly masters take care of your needs,  
 will your heavenly father  
 desert you? They that turn to  
 him shall lack nothing!*

کیشہ کی ژیا نی رُو حِی، کیشہ کی وردبوونہ وہیہ. نُقل  
نابِی بہ لاریدا بچی بہ لکو دهییت چر رابمینی و بنکہ  
بگری لہسہر یہک ییرووکہ، یہک و شہ و یہک ناو.

*The problem  
of spiritual life is the problem of  
concentration. The mind should  
not stray but be concentrated on  
a single idea, a single word,  
a single name.*

ھەرچیەك دەخۆیت، بلی خودا پئی بەخشیووم.  
 ئەم سوپاسگوزارییەش ناگرک تا ئەقل و دل و  
 ویستت بەژدارنەبن لە پرۆسەکی خواردندا.  
 لێرەووە بەراستی نانخواردن دەیتە پەرستش و  
 سەرچاوەکی تەندروستی و پێویستی.

*Whatever you  
 eat, says the lord in the Gita,  
 offer it unto me! This cannot be  
 done until the mind,  
 the heart and the will, all take part  
 in the process of eating.  
 Then, indeed, eating becomes  
 worship and a source of health  
 and vitality*

ٹارامی راستہ قینہ لہ خودا وہیہ. وہ نہو لیمان دوور نییہ.  
 ریٹک لہ جینیہ کہ ٹیمہ کی لیین. کاتی بہ ٹاگاین لہ نامادہیی  
 پر خوشہ ویستی نہو، کاتیٹک ہا وہ لی دہ کین لہ پەردہ کی  
 پیدہ نگیدا، نہودہم ٹیمہ پردہ بین لہ شادی پر شنگدار و ٹارامی  
 بیایان. عیشقی یہزدان لہ نامیزمان دہگری و ہەرگیز بہ  
 تہنہا نایین. پیروژ و بالآ بی ناوی بہ شکوی نہو.

*Peace, true peace,  
 is at the lotus feet of the lord.  
 And he is not afar.  
 He is right where we are.  
 When we become conscious of his  
 loving presence, when we commune with  
 him, within the veil of silence, we  
 are filled with a sense of radiant  
 joy and profound peace.  
 God's love enfolds us and we  
 are never alone. Blessed be his name!*

خۆت بونىادىنى و بالاڭكە بە ھەر جۆرگ.  
بەلام ھەرگىز نزم لە كەسى دىكە مەنوارە.

*Upgrade  
yourself by all means.  
But never degrade another!*

ٹاگادارک نئو کتیبانہ بہ کہ دەیانخوینیتہوہ،  
لہگہل نئو ہاوریبیانہشی کہ ہاوهلیان دەکہیت.

*Be careful of the  
books you read and the company  
you keep.*

ہرگز داوہری کہسانی تر مکہ، بہ لکو  
نہو ناستہم و مہترسیانہ لہبہرچاو بگرہ کہ  
رہنگہ کہسہکان پییدا تیپہر بووبن.

*Never judge a  
person, but always consider the  
difficulties and dangers through  
which he may have passed.*



عیشق پئویستی به گوریسیکی قایم نییه  
بو هیشتنه وهی دوو دل پیکه وه.  
تہنہا تالہ دہزوویہ کی تہنک به سه.

*Love does not need a strong  
rope to keep two hearts together.  
A slender thread is enough.*

گەر دەخواری لە تاریکییەوە روو و روشنایی ییە دەر،  
لە دۆزینەوکی هەلە لەوانی تردا بووستە، کە هەر  
وێك دۆزینەوکی هەلە یە لە یەزداندا.

*If you want to  
move from darkness into light,  
stop finding fault in others means  
finding fault in God.*

۲۱ به تهنه من

گەر خوشه و یستیت کرد،  
نهوا خوت له ییربکه و  
خوشویستر او هه موو شتیکه.

*If you would love,  
reckon yourself as nothing the  
beloved is all!*

خودایہ، سازم بکہ، بونیادم بنی و شیوہم پی بدہ،  
بہ و شیوہیہ تو لہ شورہییم بہدوور دہگریت.

*Lord,  
make me, mould me, shape me,  
so that you are not ashamed  
of me.*

زۆر يَك له ئيمه به داخه وه سه رقالي زۆر شتين،  
به لام تاكه شتي پيوستمان له ياد كردوه-  
ئويش شان شيني خودا وه نده. كه له ناخي ههريه كي كماندا  
ههيه، ته نها ئه وه مان له سه ره روو له ناخي خومان بكهين.

*So many of us,  
alas, are busy with many things,  
but have forgotten the one thing needful  
– the kingdom of God.  
It is there within every one of us.  
All we need to do is to turn within.*

له ژياندا، نړۍ خوت به جیپهینه و بیر له وه  
مه کړه وه کس دلخوش بکیت. نیمه  
تهنھا دلخوشکردنی خودامان له سره.

*In life, keep on  
doing your duty without thinking  
of pleasing anyone.  
We have but to please the Lord!*

۲۵ پەتھەن

سەرکەوتن بناغەكەى پىرە. پىر كەردنەووت  
بگۆرە و ئاواش ژىانت دەگۆریت.  
تۆ دەپتە كەسىكى نوۇ.

*Triumph belongs to thought.  
Change your thinking  
and you change your life.  
You become new!*

له برک توندکردنی دهستان له سهر گیر فانمان و  
به ره لاکردنی زمانمان، با زمانمان جله و بکین و  
زریزه ک جز دانه کانمان بکینه وه.

*Instead of tightening  
our grip on our pockets and letting  
loose the tongue let us learn to control  
the tongue and loosen  
our purse strings.*



کاتیک تہواو ئاو لہ پرتہقالہ کہ گیرا،  
کاتی نہویہ مرہبا لہ تویکلہ کہی دروست بکہین،  
بو نہمش نہوی پئیویستہ ئیمان و بہردہوامیہ.

*When all juice has been  
squeezed out of orange, 'it is time  
to think of making marmalade  
from the peel.  
But for this what is needed  
is faith and persistence.*

سی ہنگاو بو گیشتن بہ سہر کہوتن ہنیہ:  
سہر ہتا گوئیگرہ و پاشان پیر بکہوہ و دواتر  
نہجام بدہ! گہر ہہر کام لہمانت پیر بچی  
سہر کہوتن کت تہواو نابی.

*There are  
three steps to success: first listen;  
then reflect; then act! If you  
miss out any of these, your success  
will be incomplete.*

چہ ندی دہ توانی چاکہ بکہ .  
چہ ند بوٹ دہ کرک باش بہ .  
بہ لام ہہر گیز لہ بیرت نہ چی  
نہوانی دی ہہمیشہ لہ تو باشترن .

*Do as much  
good as you can.  
Be as good as you can.  
But never forget that others  
are always better than you!*

**English - Kurdish**

# **New inspiration, for a new day**

**365 daily inspirations**

**Translated by:  
Abdullah Jamal**