ഗുരു ചിങ് ഹായുടെ ലക്ഷ്യം നമ്മളെ സ്വയം പര്യാപ്തരാക്കുന്നതിനു അഭ്യസിപ്പിക്കുകയെന്നതാണ്. അതു കൊണ്ട് ഗുരു ഊന്നോ അംഗവസ്ത്രങ്ങളോ ഇല്ലാതെ ആർക്കും സ്വയം പരിശീലിക്കാവുന്ന ഒരു രീതി അഭ്യസിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഗുരു ഉപാസകന്മാരെ, ആരാധകരെ, അനുയായികളെ തേടുന്നില്ല, അല്ലെങ്കിൽ അംഗത്വത്തിനു പണം അല്ലെങ്കിൽ തലവരി നൽകേണ്ട ഒരു സംഘടനയുണ്ടാക്കുന്നില്ല. ഗുരു പണം, ദണ്ഡനമസ്കാരം, അല്ലെങ്കിൽ സമ്മാനങ്ങൾ ഇവ നിങ്ങളിൽ നിന്നും സ്വീകരിക്കുന്നില്ല. അതു കൊണ്ടു തന്നെ നിങ്ങൾ ഗുരുവിന് ഇതൊന്നും നൽകേണ്ട ആവശ്യവുമില്ല.

## അഞ്ചു പ്രമാണങ്ങൾ

1. സചേതനമായ ജീവികളുടെ ജീവിതം ഒടുക്കുന്നതിൽ നിന്നും വിട്ടു നിൽക്കുക.*
2. അസത്യം പറയുന്നതിൽ നിന്നും വിട്ടു നിൽക്കുക
3. നിങ്ങളുടേതല്ലാത്തത് എടുക്കുന്നതിൽ നിന്നും വിട്ടു നിൽക്കുക
4. തെറ്റായ ലൈംഗിക പെരുമാറ്റത്തിൽ നിന്നും വിട്ടു നിന്റക്കുക.
5. ലഹരിപദാർത്ഥങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നതിൽ നിന്നും വിട്ടു നിൽക്കുക.**

* ഈ മൂല്യം ഒരു സസ്യാഹാര രീതി, അല്ലെങ്കിൽ പാലും സസ്യാഹാരവും എന്ന രീതി നിർബന്ധമായും പിന്തുടരുക. മാംസം, മത്സ്യം, മുട്ടകൾ (പുഷ്ടിപ്പെടാത്തതോ അല്ലാത്തതോ ആയവ) ഇവ പാടില്ല.

** ഇതിൽ മദ്യം, മയക്കുമരുന്നുകൾ, പുകയില, ചൂതാട്ടം, അശ്ലീലസാഹിത്യം/ ചിത്രങ്ങൾ, തികച്ചും അക്രമാസക്തമായ ചലച്ചിത്രങ്ങൾ, സാഹിത്യം എന്നിവയടങ്ങുന്ന എല്ലാ വിധത്തിലുമുള്ള വിഷങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുന്നത് ഉൾപ്പെടുന്നു.