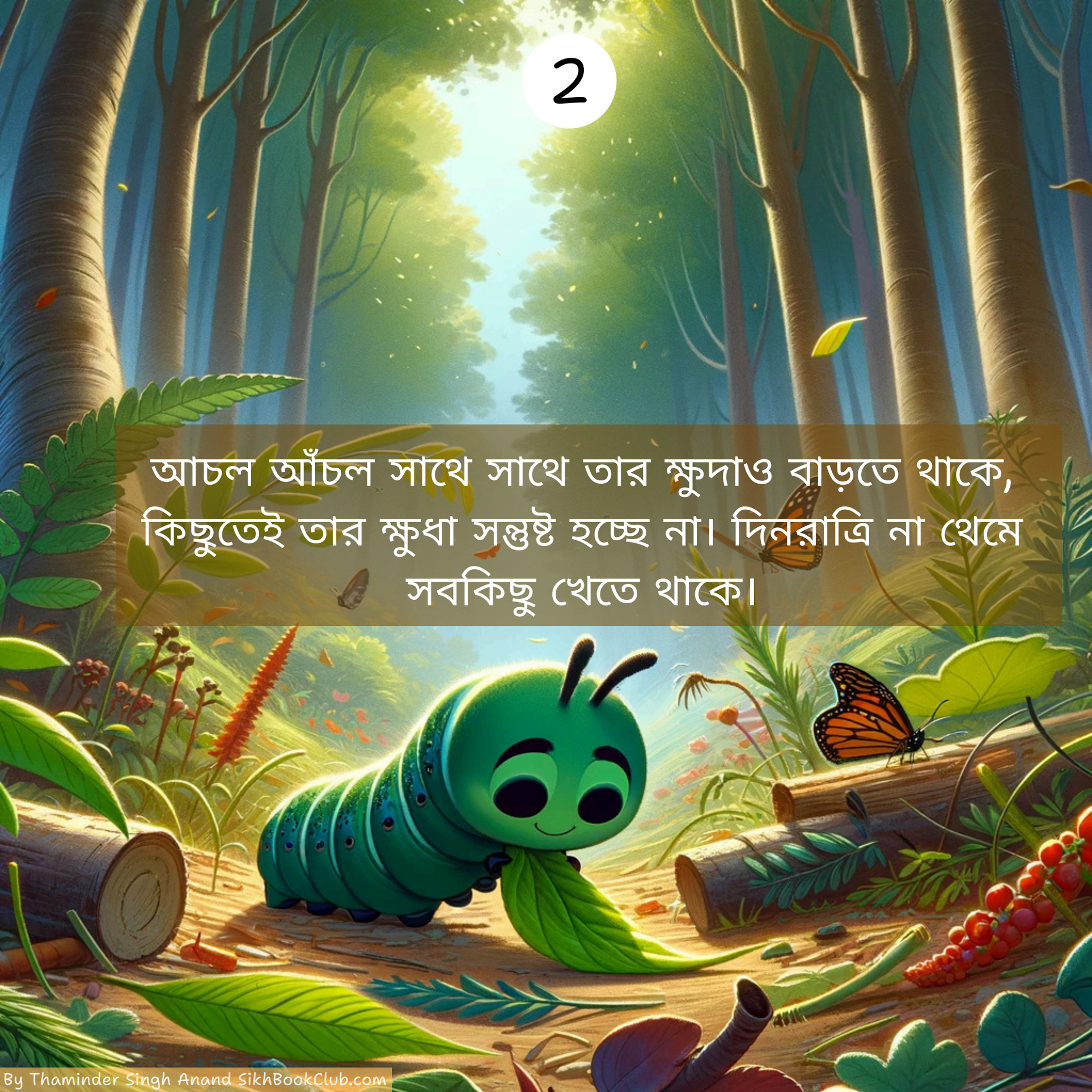
আঁচলের বনে হাঁটা

By Thaminder Singh Anand SikhBookClub.com

By Thaminder Singh Anand SikhBookClub.com

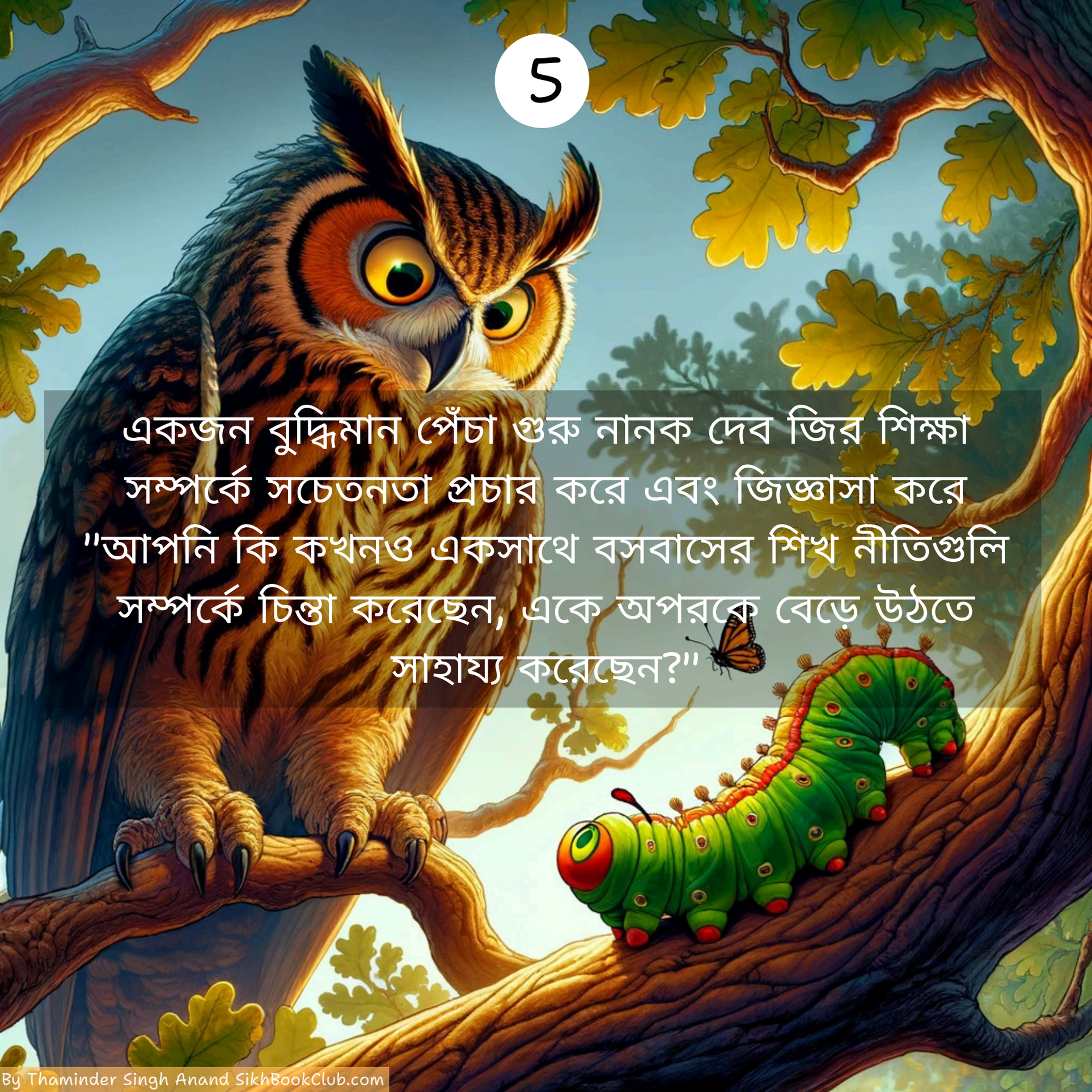


আচল আঁচল সাথে সাথে তার ক্ষুদাও বাড়তে থাকে, কিছুতেই তার ক্ষুধা সন্তুষ্ট হচ্ছে না। দিনরাত্রি না থেমে সবকিছু খেতে থাকে।

By Thaminder Singh Anand SikhBookClub.com

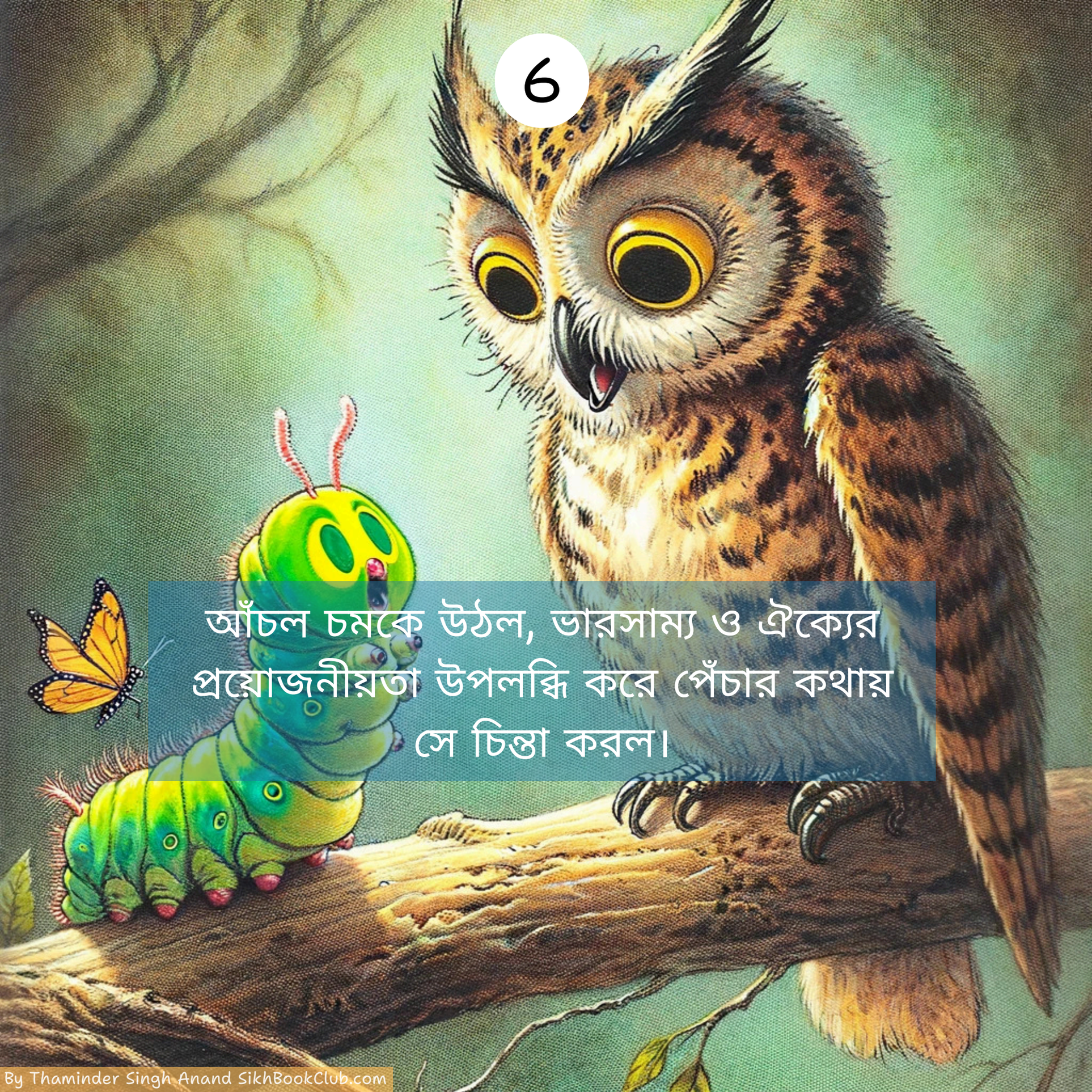
By Thaminder Singh Anand SikhBookClub.com

4
ক্রমাগত চিবানোর ফলে বনের ভারসাম্য বিঘ্নিত হয়, যা সমস্ত জীবের উপর প্রভাব ফেলতে শুরু করে।
By Thaminder Singh Anand SikhBookClub.com



একজন বুদ্ধিমান পেঁচা গুরু নানক দেব জির শিক্ষা সম্পর্কে সচেতনতা প্রচার করে এবং জিজ্ঞাসা করে "আপনি কি কখনও একসাথে বসবাসের শিখ নীতিগুলি সম্পর্কে চিন্তা করেছেন, একে অপরকে বেড়ে উঠতে সাহায্য করেছেন?"

By Thaminder Singh Anand SikhBookClub.com



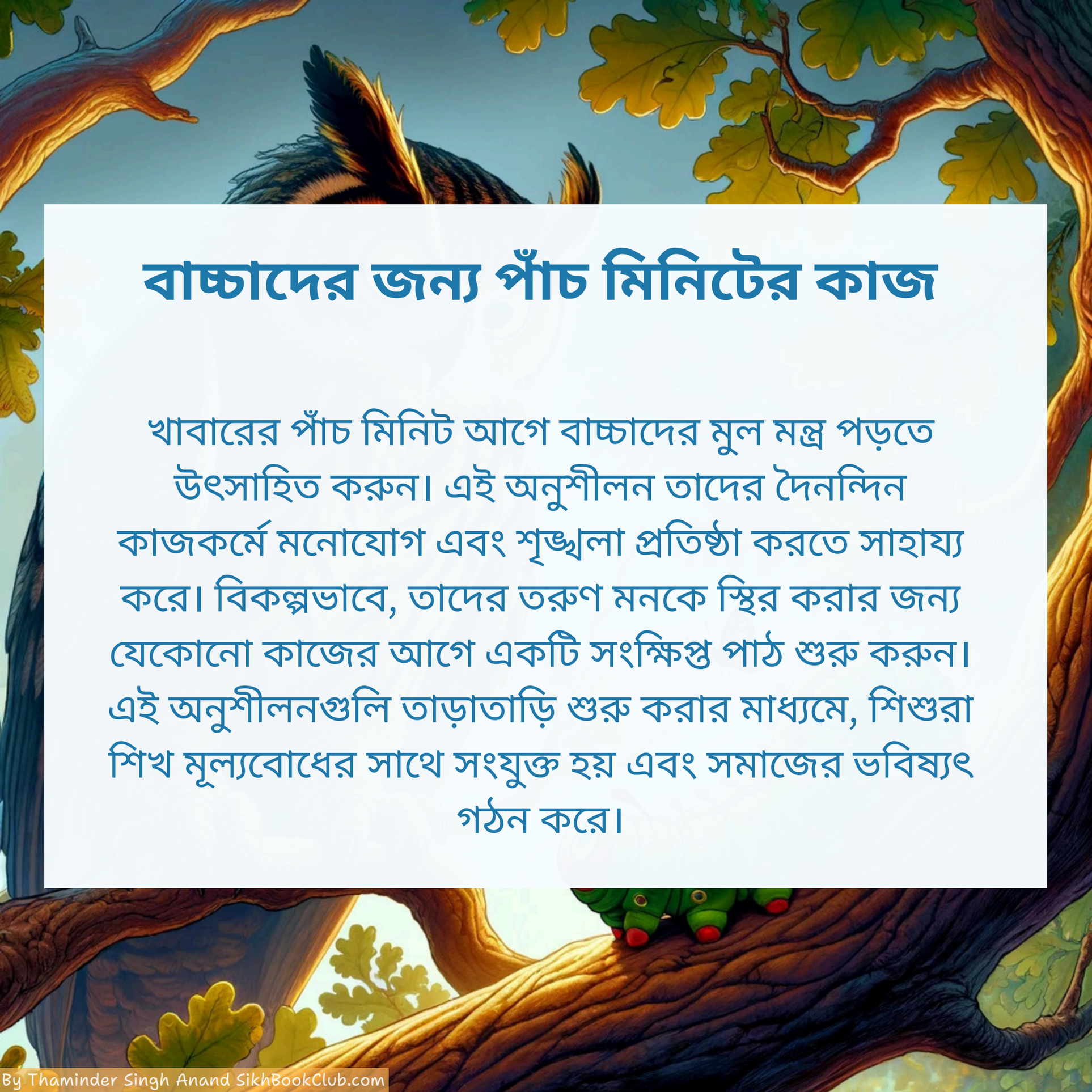
6
আঁচল চমকে উঠল, ভারসাম্য ও ঐক্যের
প্রয়োজনীয়তা উপলব্ধি করে পেঁচার কথায়
সে চিন্তা করল।
By Thaminder Singh Anand SikhBookClub.com

By Thaminder Singh Anand SikhBookClub.com

By Thaminder Singh Anand SikhBookClub.com

বনের অন্যান্য প্রাণীরা আঁচলের পরিবর্তন লক্ষ্য করে তাকে ধন্যবাদ জানায়। আঁচল "নিঃস্বার্থতা, সমবেদনা এবং সমস্ত জীবনের জন্য সম্মানের" প্রতীক হয়ে ওঠে।
By Thaminder Singh Anand SikhBookClub.com

গুরু নানকের শিক্ষার কারণে আঁচলে একটি পরিবর্তন হয়েছিল, তিনি অনুপ্রাণিত হন এবং ভদ্রতা এবং প্রকৃতির সাথে সংযুক্ত থাকতে শুরু করেন।



বাচ্চাদের জন্য পাঁচ মিনিটের কাজ

খাবারের পাঁচ মিনিট আগে বাচ্চাদের মুল মন্ত্র পড়তে উৎসাহিত করুন। এই অনুশীলন তাদের দৈনন্দিন কাজকর্মে মনোযোগ এবং শৃঙ্খলা প্রতিষ্ঠা করতে সাহায্য করে। বিকল্পভাবে, তাদের তরুণ মনকে স্থির করার জন্য যেকোনো কাজের আগে একটি সংক্ষিপ্ত পাঠ শুরু করুন। এই অনুশীলনগুলি তাড়াতাড়ি শুরু করার মাধ্যমে, শিশুরা শিখ মূল্যবোধের সাথে সংযুক্ত হয় এবং সমাজের ভবিষ্যৎ গঠন করে।

By Thaminder Singh Anand SikhBookClub.com

শিখদের দশ গুরু সাহেবানের নাম

1) গুরু নানক দেব
2) গুরু অঙ্গদ দেব
3) গুরু অমরদাস
4) গুরু রামদাস
5) গুরু অর্জন দেব
6) গুরু হরগোবিন্দ সাহেব
7) গুরু হর রায়
8) গুরু হর কৃষাণ
9) গুরু তেগ বাহাদুর
10) গুরু গোবিন্দ সিং

গুরু গোবিন্দ সিং শিখ গুরুদের বংশের পর গুরু গ্রন্থ সাহেবকে চিরন্তন গুরু হিসেবে ঘোষণা করেন।

By Thaminder Singh Anand SikhBookClub.com

মুল মন্ত্র আবৃত্তি

ੴ সতিনামু করতা পুরখু নিরভউ নিরবৈরু অকাল মূরতি অজূনী সৈভং গুরপ্রসাদি ॥

অকাল-পুরুষ একজন, যার নাম ‘অস্তিত্বশীল’ যিনি জগতের স্রষ্টা, (কর্তা) যিনি সর্বব্যাপী, ভয় মুক্ত (নির্ভয়), শত্রু মুক্ত (অজাতশত্রু), যার স্বরূপ সময়ের বাইরে থাকে (ভাব, যার দেহ অবিনশ্বর), যিনি জন্মের সাধারণ নিয়মের মধ্যে আসেন না, যার আবির্ভাব স্বয়ং প্রকাশ পেয়েছে এবং এই সমস্ত কিছু সতগুরুর কৃপায় প্রাপ্ত হয়।

॥ জপু ॥

জপ করো। (যা গুরুর বক্তৃতার শিরোনাম হিসাবেও বিবেচিত হয়।)

আদি সচু জুগাদি সচু ॥

নিরাকার (অকালপুরুষ) মহাবিশ্ব সৃষ্টির পূর্বে সত্য ছিলেন, যুগের শুরুতেও সত্য (স্বরূপ) ছিলেন।

হৈ ভী সচু নানক হোসী ভী সচু ॥১॥

এখন বর্তমানেও তাঁর অস্তিত্ব আছে, শ্রী গুরু নানক দেব জী বলেছেন, ভবিষ্যতেও এই সত্যস্বরূপ নিরাকারের অস্তিত্ব থাকবে।। ১।।

By Thaminder Singh Anand SikhBookClub.com

গুরু শব্দ

पउड़ी ॥

পাউরি॥

जा तू मेरै वलि है ता किआ मुहछंदा ॥

হে ঈশ্বর ! তুমি যখন আমার সাথে থাকো তখন আমার কারো উপর নির্ভর বা আশা করার কি দরকার?

तुधु सभु किछु मैनो सउपिआ जा तेरा बंदा ॥

সত্য এই যে, আপনি আমাকে সবকিছু দিয়েছেন এবং আমি কেবল আপনার দাস।

लखमी तोटि न आवई खाइ खरचि रहंदा ॥

আমি নিঃসন্দেহে যতই খাই আর খরচ করি না, কেন কিন্তু ধন-সম্পদদের যেন কোন অভাব না থাকে।

लख चउरासीह मेदनी सभ सेव करंदा ॥

চৌরাশি লক্ষ প্রজাতির সমস্ত জীব জগৎ তোমারই পূজা করে।

एह वैरी मित्र सभि कीतिआ नह मंगहि मंदा ॥

তুমি আমার সকল শত্রুকে আমার বন্ধু বানিয়েছ এবং এখন তারা আমার কোন ক্ষতি চায় না।

लेखा कोइ न पुछई जा हरि बखसंदा ॥

যখন পরমাত্মা ক্ষমাশীল তখন কর্মের হিসাব কেউ জিজ্ঞেস করে না।

अनंदु भइआ सुखु पाइआ मिलि गुर गोविंदा ॥

গোবিন্দ গুরুর সাথে সাক্ষাতের মাধ্যমে আমরা পরম সুখ লাভ করেছি এবং আমাদের মনে কেবল আনন্দ রয়েছে।

सभे काज सवारिऐ जा तुधु भावंदा ॥७॥

চাইলেই সব কাজ সিদ্ধ হয় ॥ ৭।

By Thaminder Singh Anand SikhBookClub.com

গুরু শব্দ

राखा एकु हमारा सुआमी ॥
আমাদের প্রভু ঈশ্বর আমাদের রক্ষা করেন,

सगल घटा का अंतरजामी ॥१॥ रहाउ ॥
সকলের মনের ভাব তিনি জানেন ॥১॥ থাকো।

सोइ अचिंता जागि अचिंता ॥
সেখানে ঘুমানো এবং জেগে ওঠার সময় কোন চিন্তা নেই।

जहा कहां प्रभु तूं वरतंता ॥२॥
হে ঈশ্বর! যেখানেই কাজ করছেন।

घरि सुखि वसिआ बाहरि सुखु पाइआ ॥
ঘরে-বাইরে তিনি শুধু সুখই পেয়েছেন,

कहु नानक गुरि मंत्रु द्रिड़ाइआ ॥३॥२॥
হে নানক! গুরু এই মন্ত্রকে শক্তিশালী করেছেন ॥৩॥২॥

By Thaminder Singh Anand SikhBookClub.com

গুরু শব্দ

গউড়ী মহলা ৫ ॥

গৌড়ি মহল্লা ৫ ॥

থিরু ঘরি বৈসহু হরি জন পিআরে ॥

হে ভগবানের প্রিয় ভক্তগণ! নিজের হৃদয়ের ঘরে একাগ্র হয়ে বসো।

সতিগুরি তুমরে কাজ সবারে ॥১॥ রহাউ ॥

সতগুরু তোমার কাজ সাজিয়েছেন।॥১ ॥ থাকো।

দুসট দূত পরমেসরি মারে ॥

পরমেশ্বর দুষ্ট ও নীচদের ধ্বংস করে দিয়েছেন।

জন কী পৈজ রখী করতারে ॥১॥

নিজের সেবকের প্রতিষ্ঠা সৃজনহার প্রভু রেখেছেন।॥১॥

বাদিসাহ সাহ সভ বসি করি দীনে ॥

জগতের রাজা-মহারাজা প্রভু সকলকে নিজের সেবকের অধীনস্থ করেছেন।

অম্রিত নাম মহা রস পীনে ॥২॥

তিনি ভগবানের নামের অমৃতের পরম রস পান করেছেন।॥২॥

নিরভউ হোइ ভজহু ভগবান ॥

নির্ভয়ে ঈশ্বরের উপাসনা করুন।

সাধসংগতি মিলি কীনো দানু ॥৩॥

সাধুসঙ্গে মিশে ঈশ্বরের স্মরণের এই দান (ফল) অন্যকেও প্রদান করো ॥৩॥

সরণি পরে প্রভ অংতরজামী ॥

নানকের উক্তি যে হে অন্তর্যামী প্রভু! আমি তোমার আশ্রয়ে এসেছি।

নানক ওট পকরী প্রভ সুআমী ॥৪॥১০৮॥

আর তিনি বিশ্বজগতের প্রতিপালকের সমর্থন নিয়েছেন। ৪ ॥১০৮॥

By Thaminder Singh Anand SikhBookClub.com

কেন আপনাকে পাগড়ী করতে হবে

- **সুপারহিরো হওয়ার প্রতীক:** পাগড়িকে একটি বিশেষ সুপারহিরো প্রতীক হিসেবে ভাবুন! এটি তৈরি করেছিলেন গুরু গোবিন্দ সিং নামে একজন জ্ঞানী গুরু,এবং এটি সবাইকে দেখায় যে আপনি শিখ দলের অংশ যারা অন্যদের সাহায্য করতে এবং সঠিক কাজ করতে বিশ্বাস করে।

- **সবাই সমান:** অনেক আগে, শুধুমাত্র অতি-ধনীরা একচেটিয়া মাথার পোশাক পরতেন। কিন্তু গুরু চেয়েছিলেন যে সবাই গুরুত্বপূর্ণ এবং সমান বোধ করুক, এই কারণেই তিনি সমস্ত শিখদের জন্য পাগড়ীকে একটি প্রতীক বানিয়ে দিয়েছে ।

- **প্রতিশ্রুতি এবং শক্তি:** পাগড়ি শিখদের তাদের প্রতিশ্রুতির কথা মনে করিয়ে দেয়: দয়ালু, সাহসী এবং আত্মনিয়ন্ত্রণ থাকা। এমনকি এটি বাঁধা ধ্যানের মতো, যা আপনাকে ধ্যান মগ্ন করতে সহায়তা করে।

- **ব্যবহারিক জিনিস:** পাগড়িও দরকারী ছিল! তারা মাথা এবং লম্বা চুল সুরক্ষিত উপাসনালয়গুলি (যা শিখদের কাছে পবিত্র) পরিষ্কার রাখতে সাহায্য করেছে।

- **রাজকীয় অনুভূতি:** শিখরা প্রায়শই তাদের পাগড়িকে মুকুট হিসাবে বিবেচনা করে। গয়নাগুলির সাথে নয়, তবে আপনার হৃদয়ের ভিতরের একটি, আপনাকে মনে করিয়ে দেয় যে আপনি শক্তিশালী এবং আপনার বিশ্বাসের সাথে একটি বিশেষ সংযোগ রয়েছে।

- **মেয়েরা এবং ছেলেরা:** পুরুষ এবং মহিলা উভয়ই গর্বিতভাবে পাগড়ি পরতে পারে, এটি দেখায় যে প্রত্যেকে শক্তিশালী হতে পারে এবং তাদের বিশ্বাসে অটল থাকতে পারে।

- **আপনার পছন্দ**: যদিও পাগড়ি বিশেষ, প্রতিটি শিখ সিদ্ধান্ত নেয় যে তারা কীভাবে তাদের বিশ্বাস প্রদর্শন করবে কেউ কেউ ছোট বা ভিন্ন মাথার আবরণও পরতে পারে।

By Thaminder Singh Anand SikhBookClub.com

গুরুদ্বারে মনে রাখা গুরুত্বপূর্ণ বিষয়গুলি:

- **জুতা খুলুন:** গুরুদ্বারগুলোতে জুতা রাখার জন্য বিশেষ কক্ষ রয়েছে। লোকেরা যেখানে প্রার্থনা করে সেখানে মেঝে পরিষ্কার রাখা সম্মানের লক্ষণ।

- **আপনার মাথা ঢেকে রাখুন:** গুরুদুয়ারায় সবাই তাদের মাথা স্কার্ফ বা একটি ছোট পাগড়ি দিয়ে ঢেকে রাখে। এটি পবিত্র গ্রন্থের (গুরু গ্রন্থ সাহেব) প্রতি শ্রদ্ধা প্রদর্শন করে। আপনার কিছু না থাকলে চিন্তা করবেন না, তাদের সাধারণত আরও বেশি থাকে!

- **শান্ত কণ্ঠ:** আপনি যখন প্রধান প্রার্থনা কক্ষে থাকবেন তখন আপনার ভেতরের কণ্ঠস্বর ব্যবহার করুন। লোকেরা হয়তো ধ্যান করছে বা গুরু গ্রন্থ সাহেবের আবৃত্তি শুনছে।

- **মেঝেতে বসুন:** গুরুদ্বারে কোন চেয়ার নেই। কার্পেট করা মেঝেতে সবাই একসাথে বসে। ক্রস-পায়ে বসার চেষ্টা করুন, এটা মজা!

- **নত করে প্রণাম:** আপনি হয়তো মানুষকে গুরু গ্রন্থ সাহেবের সামনে মাথা নত করতে দেখেছেন, যা আরও সম্মান দেখানোর একটি উপায়!

- **হুকামনামা:** গুরুর আজকের বাণী, পড়ুন এবং বোঝার চেষ্টা করুন।

- **লঙ্গার সময়!** গুরুদ্বারগুলিতে লঙ্গার নামে একটি বিশেষ সম্প্রদায়ের রান্নাঘর রয়েছে। সবাই একসাথে বসে একটি সুস্বাদু ফ্রি খাবার ভাগ করে নেয়। এটা কোন ব্যাপার নয় যে আপনি কে, আপনাকে সব সময়ের জন্য স্বাগত জানাই।

অন্যান্য তথ্য:

- **সঙ্গীত:** সেখানে লোকেরা বাদ্যযন্ত্র বাজায় এবং সুন্দর ভজন গাইবে। আপনি চুপচাপ শুনতে পারেন বা সাথে গান গাওয়ার চেষ্টা করতে পারেন!

- **সাহায্য করা:** আমরা গুরুদ্বারে যেকোনো ধরনের সাহায্য দিতে পারি। আপনি দেখুন যে আপনি কোন সাহায্য করার উপায় খুঁজে পান কিনা, যদিও বা সেটা ছোট হোক না কেন!

মনে রাখবেন: সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হলো একটি নতুন জায়গায় এবং মানুষ সম্পর্কে জানতে হলে মনে সম্মান এবং শেখার ইচ্ছে রাখা উচিত।

By Thaminder Singh Anand SikhBookClub.com

সুপার শিখের দৈনিক ব্যায়াম:

সকালের শক্তি জাগ্রত করা :

- **ওয়াহেগুরুকে স্মরণ করুন এবং খুশি হন:** আপনি যখন জেগে উঠবেন, মনে রাখবেন যে ওয়াহেগুরু আপনাকে ভালবাসেন! সঙ্গে সঙ্গে তাদের "ধন্যবাদ জানান!"
- **আপনার হাত এবং মুখ ধুয়ে নিন:** নিজেকে পরিষ্কার করুন! তাজা অনুভব করা গুরুত্বপূর্ণ।
- **চিরুনি:** পরিষ্কার চুল আপনাদের শক্তিশালী রূপে যাওয়ার জন্য প্রস্তুত করে।
- **একটি সংক্ষিপ্ত প্রার্থনা বলুন:** আপনি যদি একটি সংক্ষিপ্ত প্রার্থনা জানেন তবে এটি বলুন, এটি আপনার হৃদয়ে আনন্দ নিয়ে আসে।

সারা দিন একজন শিখ সুপারহিরো হোন:

- **বড় হৃদয়:** আপনি যখনই পারেন অন্যদের সাহায্য করুন, এতে আপনার ভালো লাগবে!
- **সত্য কবচ:** সত্য কথা বল। সৎ থাকা আপনাকে ভেতর থেকে শক্তিশালী করে তোলে।
- **সুপার ফোকাস:** স্কুলে আপনার সেরাটা করুন! শেখা আপনাকে শক্তিশালী করে তোলে।
- **শান্ত থাকার শক্তি:** যদি রেগে যান গভীর শ্বাস নিন, শান্ত থাকা ভালো।

সন্ধ্যার কার্যক্রম:

- **শান্ত সময়:** ভজন শুনুন বা গুরু গ্রন্থ সাহিব থেকে একটি আবৃত্তি পড়ুন। এতে আপনার মন শান্তি পায়।
- **ওয়াহেগুরুকে আলিঙ্গন করা:** ঘুমানোর আগে আপনার সাথে ঘটে যাওয়া একটি ভালো ঘটনা মনে রাখবেন। প্রতিটি মহান দিনের জন্য ওয়াহেগুরুকে ধন্যবাদ!

মনে রাখবেন:

- **আপনি শিখছেন:** সবকিছু সহজভাবে নিন,সবকিছুতে পুরোপুরি দক্ষ হতে সময় লাগবে।
- **সাহায্যের জন্য জিজ্ঞাসা করুন:** আপনার বাবা-মা আপনার শিখ শিক্ষক। তাদের প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করুন!

By Thaminder Singh Anand SikhBookClub.com

छोटे बच्चों के लिए सिख कहानी

बहुत समय पहले गुरु नानक नाम के एक बुद्धिमान और दयालु व्यक्ति रहते थे। वह छोटी उम्र से ही दूसरे बच्चों से अलग थे। वह विचारशील और देखभाल करने वाले , हमेशा दुनिया और उसमें रहने वाले लोगों के बारे में सोचते रहते थे । गुरु नानक एक ईश्वर में विश्वास करते थे और वे चाहते थे कि सभी लोग एक ईश्वर में विश्वास करें और समझें कि हम सभी एक समान हैं, इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि हम कहाँ से आते हैं या कैसे दिखते हैं।

अपने ज्ञान को साझा करने के लिए उन्होंने कई स्थानों की यात्राएं की। उन्होंने लोगों को दयालु होना, जरूरतमंद लोगों की मदद करना सिखाया, और यह भी याद रखना सिखाया कि भगवान हमेशा हमारे साथ हैं। सिख धर्म की शिक्षाएँ इसकी नींव बनीं । उनकी शिक्षाओं में यह है कि सभी मनुष्य एक समान हैं, एक ही ईश्वर से पैदा हुए हैं। महिलाओं का सम्मान करें, वे हमे जन्म देती हैं। सिख तीन प्रमुख सिद्धांतों में विश्वास करते हैं । जिन्हें सिख धर्म की तीन बुनियाद भी कहा जाता है ,जो इस प्रकार है:

1. **नाम जपना (भगवान को याद करना): ** सिख हर चीज में भगवान को याद करने में विश्वास करते हैं । वे भगवान का नाम दोहराते हैं और अच्छाई और प्रेम से भरा जीवन जीने की कोशिश करते हैं।

2. **किरत करनी (ईमानदारी से जीवन व्यतीत करना): ** सिखों को कड़ी मेहनत और ईमानदारी से काम करना सिखाया जाता है। वे ईमानदारी से किए गए प्रयासों से अपना जीवन व्यतीत करने में विश्वास करते हैं, न कि किसी को धोखा देकर या अन्य को चोट पहुंचाकर।

3. **वंड छकना (दूसरों के साथ साझा करना): ** सिख अपने पास जो कुछ है उसे दूसरों के साथ साझा करने में विश्वास करते हैं। चाहे वह भोजन हो, प्रेम हो या दया हो, सिखों को अपने आसपास के लोगों के साथ ये सब साझा करने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है।

गुरु नानक जी की शिक्षाएँ गुरुओं की एक पंक्ति तक पहुँचीं जिन्होंने सिखों का मार्गदर्शन करना जारी रखा। प्रत्येक गुरुओं ने सभी के लिए प्रेम, समानता और सम्मान के बारे में महत्वपूर्ण सबक साझा किए।

अंतिम गुरु गोबिंद सिंह जी ने सिखों को सम्पूर्ण रूप दिया। उन्होंने सिखों को लंबे बिना कटे बाल रखने, पगड़ी और दीन-दुखियों की रक्षा के लिए कृपाण धारण करने का आदेश दिया। गुरु गोबिंद सिंह जी ने गुरु ग्रंथ साहिब को गुरुपद प्रदान किया। यह ग्रंथ एक खज़ाना है क्योंकि इसमें न केवल गुरु भजनों का भंडार है इसके साथ-साथ अन्य धर्मों जैसे मुसलमानों और हिंदुओं के संतों के लिए उचित शब्द भी है। गुरु ग्रंथ साहिब को पढ़ने से यह सुनिश्चित हुआ कि हर कोई, चाहे उनकी पृष्ठभूमि कुछ भी हो, इसके पन्नों में से ज्ञान, प्रेम और मार्गदर्शन पा सकते है।

जैसे-जैसे सिखों ने अपनी यात्रा जारी रखी, उन्हें चुनौतियों का सामना करना पड़ा, लेकिन उन्होंने हमेशा अपनी गुरुओं की शिक्षा को याद रखा। वे एक मजबूत और प्रेमपूर्ण कौम बन गए, एक-दूसरे की ज़रूरत में मदद करने लगे ।

सिख धर्म के हृदय में यह विश्वास है कि हर कोई एक समान है, प्रेम और दया से मार्गदर्शन करना चाहिए। तो, चाहे आप छह साल के हों या साठ साल के, सिखों की कहानी हमें अच्छा और दयालु बनना सिखाती है, हमेशा याद रखें कि प्यार और समानता दुनिया को एक बेहतर जगह बनाती हैं।

By Thaminder Singh Anand SikhBookClub.com