

पिकनिक साहसी उछल कूद करने वाला खरगोश



1

बाँस के जंगल में, उछल-कूद करने वाला खरगोश, बाँस की कोंपले और मीठे जामुनों को इकट्ठा करके एक पिकनिक की तैयारी करता था और खुशी बिखेरता था ।



उसकी मुलाकात भोजन के लिए संघर्ष कर रहे खरगोशों के एक परिवार से हुई। सिख सिद्धांत के द्वारा बताए गए “निःस्वार्थ सेवा” से उसने अपनी दावत साझा की।

एक रंगीन जीवन में, उछल-कूद कर रहे खरगोश ने, अपनी दावत को साझा करने की भावना से, विभिन्न वन जानवरों को आकर्षित किया।

4

खरगोश ने फिर करुणा दिखाते हुए जाल में फंसी एक तितली को बचाया और उसे फिर से उड़ने के लिए मुक्त कर दिया।

काले बादल घिर आए, लेकिन उछलते-कूदते खरगोश ने
बारिश के विरुद्ध स्थिति को, बदल कर खुशी दिखाने वाले खेल
में बदल दिया।



जैसे ही बारिश हुई, खरगोश और उसके दोस्तों ने पानी इधर-उधर बिखेरना शुरू कर दिया। उनकी हँसी से, सिख सिद्धान्त द्वारा बताये रास्ते से खुशी खोजने के प्रयास से जंगल गूँज उठा।



सुनहरी रोशनी के साथ, सूरज जंगल में लौट आया और जानवरो की खुशी को यादगार बनाया । उन्होंने अनुभव किया कि वह दिन जादू, आनंद, दया और सामाजिक भावना को साझा करने के लिए यादगार था ।





उछलते-कूदते खरगोश ने अपने दोस्तों की ओर देखा, उसे एहसास हुआ कि यह दिन मौज-मस्ती से कहीं अधिक है। उसने दयालुता के माध्यम से उन्हें एक-दूसरे के करीब ला दिया है।

जैसे ही जानवर जंगल में लौटे, उछलते-कूदते खरगोश को यह जानकर संतुष्टि महसूस हुई, कि इस साहसिक कार्य ने उनके दिलों को सिख गुणों की और बढ़ावा दिया है।

बच्चों के लिए पाँच मिनट का कार्य

बच्चों को भोजन से पहले पांच मिनट तक मूल मंत्र का पाठ करने के लिए प्रोत्साहित करें। यह अभ्यास उनकी दैनिक गतिविधियों में ध्यान केंद्रित और अनुशासन स्थापित करने में सहायता करता है। वैकल्पिक रूप से, उनके युवा दिमाग को केंद्रित करने के लिए किसी भी कार्य से पहले एक संक्षिप्त नाम पाठ शुरू करें। इन प्रथाओं को जल्दी शुरू करने से, बच्चे सिख मूल्यों से जुड़ जाते हैं और समाज के भविष्य को आकार देते हैं।

सिखों के दस गुरु साहिबान के नाम

- 1) गुरु नानक देव जी
- 2) गुरु अंगद देव जी
- 3) गुरु अमरदास जी
- 4) गुरु रामदास जी
- 5) गुरु अरजन देव जी
- 6) गुरु हरगोबिंद साहिब जी
- 7) गुरु हर राय जी
- 8) गुरु हर क्रिशन जी
- 9) गुरु तेग बहादुर जी
- 10) गुरु गोबिंद सिंह जी

गुरु गोबिंद सिंह ने सिख गुरुओं के वंश के बाद गुरु ग्रंथ साहिब को शाश्वत गुरु घोषित किया।

मूल मंत्र पाठ

ॐ सतिनामु करता पुरखु निरभउ निरवैरु अकाल मूरति अजूनी सैभं गुरप्रसादि ॥

अकाल-पुरख एक है, जिसका नाम 'अस्तित्व वाला' है जो सृष्टि का रचनहार है, (करता है) जो सब में व्यापक है, भय से रहित है (निर्भय), वैर से रहित है (निर्वैर), जिसका स्वरूप काल से परे है, (भाव, जिसका शरीर नाश-रहित है), जो योनियों में नहीं आता, जिसका प्रकाश अपने आप से हुआ है और जो सत्गुरु की कृपा से मिलता है।

॥ जपु ॥

जाप करो। (इसे गुरु की वाणी का शीर्षक भी माना गया है।)

आदि सचु जुगादि सचु ॥

निरंकार (अकाल पुरुष) सृष्टि की रचना से पहले सत्य था, युगों के प्रारम्भ में भी सत्य (स्वरूप) था।

है भी सचु नानक होसी भी सचु ॥१॥

अब वर्तमान में भी उसी का अस्तित्व है, श्री गुरु नानक देव जी का कथन है भविष्य में भी उसी सत्यस्वरूप निरंकार का अस्तित्व होगा ॥ १ ॥

गुरु शब्द

पउड़ी ॥

पउड़ी॥

जा तू मेरै वलि है ता किआ मुहछंदा ॥

हे ईश्वर ! जब तू मेरे साथ है तो अब मुझे किसी पर निर्भर अथवा आश्रित होने की क्या आवश्यकता है।

तुधु सभु किछु मैनो सउपिआ जा तेरा बंदा ॥

सच तो यही है कि तूने सब कुछ मुझे ही दे दिया है और मैं एक तेरा ही सेवक हूँ।

लखमी तोटि न आवई खाइ खरचि रहंदा ॥

मैं बेशक कितना ही खाता एवं खर्च करता रहता हूँ, मगर धन-दौलत की किसी प्रकार की कमी नहीं आई।

लख चउरासीह मेदनी सभ सेव करंदा ॥

चौरासी लाख योनियों के सृष्टि के सब जीव तेरी ही उपासना करते हैं।

एह वैरी मित्र सभि कीतिआ नह मंगहि मंदा ॥

सब शत्रुओं को तूने मेरा मित्र बना दिया है और अब वे बिल्कुल भी मेरा बुरा नहीं चाहते।

लेखा कोइ न पुछई जा हरि बखसंदा ॥

जब परमात्मा क्षमावान् है तो फिर कर्मों का हिसाब कोई भी नहीं पूछता।

अनंदु भइआ सुखु पाइआ मिलि गुर गोविंदा ॥

गोविंद गुरु को मिलकर हमने परम सुख पा लिया है और मन में आनंद ही आनंद हो गया है।

सभे काज सवारिऐ जा तुधु भावंदा ॥७॥

अगर तू चाहता है तो सभी कार्य सिद्ध हो जाते हैं॥ ७॥

गुरु शब्द

राखा एकु हमारा सुआमी ॥

हमारा स्वामी प्रभु ही रक्षा करने वाला है,

सगल घटा का अंतरजामी ॥१॥ रहाउ ॥

वह सब के मन की भावना को जानने वाला है॥१॥ रहाउ॥

सोइ अचिंता जागि अचिंता ॥

सोते-जागते वहाँ कोई चिंता नहीं,"

जहा कहां प्रभु तूं वरतंता ॥२॥

हे प्रभु! जहाँ कहाँ तू कार्यशील है॥२॥

घरि सुखि वसिआ बाहरि सुखु पाइआ ॥

घर-बाहर उसे सुख ही मिला है,

कहु नानक गुरि मंत्रु द्रिड़ाइआ ॥३॥२॥

हे नानक ! गुरु ने यही मंत्र दृढ़ करवाया है॥३॥२॥

गुरु शब्द

गउड़ी महला ५ ॥

गउड़ी महला ५ ॥

थिरु घरि बैसहु हरि जन पिआरे ॥

हे प्रभु के प्रिय भक्तजनों ! अपने हृदय घर में एकाग्रचित होकर बैठो।

सतिगुरि तुमरे काज सवारे ॥१॥ रहाउ ॥

सतिगुरु ने तुम्हारे कार्य संवार दिए हैं। ॥ १ ॥ रहाउ॥

दुसट दूत परमेसरि मारे ॥

परमेश्वर ने दुष्ट एवं नीचों का नाश कर दिया है।

जन की पैज रखी करतारे ॥१॥

अपने सेवक की प्रतिष्ठा सृजनहार प्रभु ने रखी है॥ १ ॥

बादिसाह साह सभ वसि करि दीने ॥

संसार के राजा-महाराजा प्रभु ने अपने सेवक के सब अधीन कर दिए हैं।

अम्रित नाम महा रस पीने ॥२॥

उसने प्रभु के अमृत नाम का परम रस पान किया है॥ २ ॥

निरभउ होइ भजहु भगवान ॥

निडर होकर भगवान का भजन करो।

साधसंगति मिलि कीनो दानु ॥३॥

साध संगत में मिलकर प्रभु स्मरण का यह दान (फल) दूसरों को भी प्रदान करो ॥ ३ ॥

सरणि परे प्रभ अंतरजामी ॥

नानक का कथन है कि हे अन्तर्यामी प्रभु ! मैं तेरी शरण में हूँ

नानक ओट पकरी प्रभ सुआमी ॥४॥१०८॥

और उसने जगत् के स्वामी प्रभु का सहारा ले लिया है ॥ ४ ॥१०८ ॥

आपको पगड़ी क्यों पहननी चाहिए

- **सुपरहीरो होने का प्रतीक:** पगड़ी को एक विशेष सुपरहीरो प्रतीक की तरह सोचें! इसे गुरु गोबिंद सिंह नाम के एक बुद्धिमान गुरु ने बनाया था, और यह हर किसी को दिखाता है कि आप उस सिख टीम का हिस्सा हैं जो दूसरों की मदद करने और सही काम करने में विश्वास करती है।
- **हर कोई समान है:** बहुत पहले, केवल अति-अमीरलोग ही विशेष हेड वियर पहनते थे। लेकिन गुरु चाहते थे कि हर कोई महत्वपूर्ण और समान महसूस करे, इसलिए उन्होंने पगड़ी को सभी सिखों के लिए एक प्रतीक बना दिया!
- **वादे और शक्ति:** पगड़ी सिखों को उनके वादों की याद दिलाती है: दयालु, बहादुर और आत्म-नियंत्रण रखना। यहां तक कि इसे बांधना भी ध्यान की तरह है, जो आपका ध्यान केंद्रित करने में मदद करता है।
- **व्यावहारिक सामग्री:** पगड़ी भी उपयोगी थी! उन्होंने सिरों की रक्षा करने और लंबे बाल (जो सिखों के लिए पवित्र हैं) को साफ सुथरा रखने में मदद की।
- **शाही अहसास:** सिख अक्सर अपनी पगड़ी को ताज समझते हैं। गहनों वाला नहीं, बल्कि आपके दिल के अंदर का, आपको याद दिलाता है कि आप मजबूत हैं और आपके विश्वास से एक विशेष संबंध है।
- **लड़कियां और लड़के:** पुरुष और महिलाएं दोनों गर्व से पगड़ी पहन सकते हैं, जिससे पता चलता है कि हर कोई मजबूत हो सकता है और अपनी मान्यताओं से जुड़ा हो सकता है।
- **आपकी अपनी पसंद:** जबकि पगड़ी विशेष होती है, प्रत्येक सिख यह तय करता है कि वे अपनी आस्था कैसे प्रदर्शित करें। कुछ लोग छोटे या अलग सिर ढकने वाले कपड़े भी पहन सकते हैं।

गुरुद्वारे में याद रखने योग्य महत्वपूर्ण बातें:

- **जूते उतारें:** गुरुद्वारों में जूते रखने के लिए विशेष कमरे होते हैं। जहां लोग प्रार्थना करते हैं वहां फर्श साफ रखना सम्मान का प्रतीक है।
- **अपना सिर ढकें:** गुरुद्वारे में हर कोई अपना सिर स्कार्फ या छोटी पगड़ी से ढकता है। यह पवित्र ग्रंथ (गुरु ग्रंथ साहिब) के प्रति सम्मान दर्शाता है। यदि आपके पास कुछ भी नहीं है तो चिंता न करें, उनके पास आमतौर पर और भी चीज़ें होती हैं!
- **शांत आवाज़ें:** जब आप मुख्य प्रार्थना कक्ष में हों तो अपनी अंदर की आवाज़ का प्रयोग करें। लोग ध्यान कर रहे होंगे या गुरु ग्रंथ साहिब का पाठ सुन रहे होंगे।
- **फर्श पर बैठें:** गुरुद्वारे में कुर्सियाँ नहीं हैं। सभी लोग कालीन वाले फर्श पर एक साथ बैठते हैं। पालथी मारकर बैठने का प्रयास करें, यह मजेदार है!
- **झुकना:** आपने लोगों को गुरु ग्रंथ साहिब के सामने झुकते हुए देखा होगा, जो अधिक सम्मान दिखाने का एक तरीका है!
- **हुकमनामा :** गुरु का आज का संदेश, इसे पढ़ने और समझने का प्रयास करें।
- **लंगर का समय:** गुरुद्वारों में एक विशेष सामुदायिक रसोई होती है जिसे लंगर कहा जाता है। स्वादिष्ट मुफ्त भोजन साझा करने के लिए हर कोई एक साथ बैठता है। इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि आप कौन हैं, आपका हमेशा स्वागत है।

अन्य जानकारीयाँ :

- **संगीत:** वहाँ लोग वाद्ययंत्र बजा रहे होंगे और सुंदर भजन गा रहे होंगे। आप चुपचाप सुन सकते हैं या साथ में गाने का प्रयास कर सकते हैं!
- **मदद करना:** गुरुद्वारे में हम किसी भी प्रकार की मदद कर सकते हैं। देखें कि क्या आपको मदद करने का कोई तरीका मिल सकता है, भले ही वह कुछ छोटा ही क्यों न हो!
- **याद रखें:** सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि किसी नई जगह और लोगों के बारे में जानने के लिए मन में सम्मान और सीखने की ईच्छा रखनी चाहिए!

सुपर सिख के रोज़ के अभ्यास :

सुबह का पावर-अप:

● वाहेगुरु को याद करें और खुश हो जाएँ :

जब आप जागें, तो याद रखें कि वाहेगुरु आपसे प्यार करते हैं! तुरंत उनका "धन्यवाद करें!"

● मुँह हाथ धो लो :

अपने आप को साफ करो! तरोताजा महसूस करना ज़रूरी है।

● कंघी करने:

साफ-सुथरे बाल आपको मजबूत और जाने के लिए तैयार महसूस कराते हैं।

● एक छोटी सी प्रार्थना करें:

यदि आप एक छोटी सी प्रार्थना जानते हैं, तो उसे कहें, इससे आपके दिल को खुशी मिलती है।

पूरे दिन एक सिख सुपरहीरो बनें:

● बड़ा हृदय :

जब भी संभव हो दूसरों की मदद करें, इससे आपको अच्छा लगेगा!

● सत्य कवच:

सच बोलें। ईमानदार होना आपको अंदर से मजबूत बनाता है।

● सुपर फोकस:

स्कूल में अपना सर्वश्रेष्ठ प्रयास करें! सीखना आपको शक्तिशाली बनाता है।

● शांत होने की शक्ति:

यदि आप क्रोधित हो जाते हैं, तो गहरी लम्बी साँसें लें, शांत रहना अच्छा होता है।

शाम की गतिविधियाँ:

● शांत समय:

भजन सुनें या गुरु ग्रंथ साहिब से एक पाठ करें। इससे आपके मन को शांति का अनुभव होता है।

● वाहेगुरु को गले लगाना :

सोने से पहले अपने साथ हुई एक अच्छी बात को याद करें। हर महान दिन के लिए वाहेगुरुको धन्यवाद करें!

याद करना:

● आप सीख रहे हैं:

आराम से सब अपनायें, सब कुछ पूरी तरह से अपनाने में टाइम लगेगा

● सहायता मांगें:

आपके माता-पिता आपके सिख शिक्षक हैं। उनसे प्रश्न पूछें!

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 हमें 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 हैं।

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 जरूरत 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।

www.SggsOnline.com गुरु ग्रंथ साहिब के अनुवाद के लिए।
www.SikhBookClub.com हजारों आध्यात्मिक पुस्तकें मुफ्त में उपलब्ध हैं