

کیری، زیرک
کوالا



د بنکلو کوالاگانو یو ډله د اکالیپتوس د ونو په منځ کی ژوند
کاوه، او د لمرد تودوخی څخه خوند اخیستل.

کیري، یو کوالا د مهربان زړه سره، تل د نورو سره
مرسته کوله او د ریښتیني سیک ارزښتونه یی حس کوله.

يو ناورين رامنڃته شو ڪله چي په ځنگل
کي اور د دوي کور ويجاړ کړ او ويجاړتيا يي
پريښوده

کیری خیل ملگری خوندیتوب ته رهبری کرل، د
گډوډی په حالت کی زړورتیا ونبودله. کپ
زړورتیا بنودلې

د نورو د رنځ په ليدلو سره ، پوهيدل چې بايد د تپيانو او
بې کوره شويو سره مرسته وکړي کوالا

د گورو نانک له لارښوونو څخه په الهام اخیستنې، دوی
ټولو ته خواږه، اوبه او آرامۍ وړاندې کړې.

د خپل مهرباني له لارې، د خپلوی اغیزه وموندله
کوالاس

د ځنگل په جوړیدو سره، نوی ژوند راڅرگند شو،
چی د هیلو او نوي کولو سمبول و.

د دوی هڅو د ځنګل بیا وروغوله، او ثابت کړله چې مهرباني او خدمت نړۍ
یې بدلولی شی.

ڪوالاس ڊ مينپي او مهرباني سمبول وگرڇيد، او نورو ته دا الهام ور
وبخل چي نيڪمرغي خيره ڪري.



د ماشومانو لپاره پنځه دقیقه ای دنده

ماشومان وهڅوئ چې تر ډوډۍ مخکې پنځه دقیقه د مول منتر ووايي. دا تمرين د دوی په ورځنی فعالیتونو کې د تمرکز او انضباط رامینځته کولو کې مرسته کوي. په بدیل سره په بدیل توګه ، د دوی ځوان ذهنونو منسجم کولو لپاره د هرې دندې دمخه د نام ویلو لنډه ناسته پیل کړئ. د دې کړنو په پیل سره، ماشومان د سیک ارزښتونو پر بنسټ رامینځته کېږي، او د ټولني راتلونکي جوړوي.

دسِيک د لس گورو لیست

۱. گورو نانک دیو جی
۲. گورو آنند دیو جی
۳. گورو آمرداس جی
۴. گورو رامداس جی
۵. گورو آرجن دیو جی
۶. گورو هرگوبند صاحب جی
۷. گورو هررای جی
۸. گورو هرکریشان جی
۹. گورو تیک بهادر جی
۱۰. گورو گوبند سینگ جی

گورو گوبیند سینگ گورو گرانٹ صاحب د سیک گورو د نسل
تعقیبونکی گورو په توگه اعلان کر

ਗੁਰ ਸ਼ਬਦ

ਪਉੜੀ ॥

ਪਾਉਰੀ:

ਜਾ ਤੂ ਮੇਰੈ ਵਲਿ ਹੈ ਤਾ ਕਿਆ ਮੁਹਛੰਦਾ ॥

ای خدایه، کله چہ تہ زما خواتہ یہ، نو بیا ولہ د بل چا تکیہ وکرم؟

ਤੁਧੁ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਮੈਨੇ ਸਉਪਿਆ ਜਾ ਤੇਰਾ ਬੰਦਾ ॥

لہ ہفہ وختہ چہ زہ ستا بندہ یم، تا ماتہ ہر خہ راکری دی

ਲਖਮੀ ਤੇਟਿ ਨ ਆਵਈ ਖਾਇ ਖਰਚਿ ਰਹੰਦਾ ॥

حتی د مصرف ، شریکولو او راتولولو وروستہ ، زہ ہیخکلہ د نام لہ شتمنی۔ خخہ کم نہ یم

ਲਖ ਚਉਰਾਸੀਹ ਮੇਦਨੀ ਸਭ ਸੇਵ ਕਰੰਦਾ ॥

داسہ بنکاری چہ پہ ملیونونو پوله مخلوقات زما خدمت کوی

ਏਹ ਵੈਰੀ ਮਿਤ੍ਰੁ ਸਭਿ ਕੀਤਿਆ ਨਹ ਮੰਗਹਿ ਮੰਦਾ ॥

تا تُول دبنمنان زما دوستان گرخُولی دی، او ہیخوک زما د بد نیت نہ غواری

ਲੇਖਾ ਕੋਇ ਨ ਪੁਛਈ ਜਾ ਹਰਿ ਬਖਸੰਦਾ ॥

ای خدایه چہ تہ زما بنبونکی یہ، نو ہیخوک زما د تیرو اعمالو حساب نہ غواری

ਅਨੰਦੁ ਭਇਆ ਸੁਖੁ ਪਾਇਆ ਮਿਲਿ ਗੁਰ ਗੋਵੰਦਾ ॥

د الہی گورو سرہ د لیدو وروستہ، زہ خوشحالہ شوی یم، او ما داخلي سکون ترلاسه کر

ਸਭੇ ਕਾਜ ਸਵਾਰਿਐ ਜਾ ਤੁਧੁ ਭਾਵੰਦਾ ॥੭॥

کله چہ دا تاسو خوبنوی، زما تُول کارونہ سرته رسیپي.

ਗੁਰ ਸ਼ਬਦ

ਗਉੜੀ ਮਹਲਾ ੫॥

ਰਾਗ ਗੋਰੀ, ਪੰਚਮ ਗੋਰੂ:

ਥਿਰੁ ਘਰਿ ਬੈਸਹੁ ਹਰਿ ਜਨ ਪਿਆਰੇ ॥

ای د خدای گرانو بندگانو، په زړه کې ټینگ باور ولری،

ਸਤਿਗੁਰਿ ਤੁਮਰੇ ਕਾਜ ਸਵਾਰੇ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

دا چې ریښتینی گرو ستاسو ټولې دندې سرته رسوي.

ਦੁਸਟ ਦੂਤ ਪਰਮੇਸਰਿ ਮਾਰੇ ॥

لوی څښتن دې ظالم دښمنان تباہ کړي،

ਜਨ ਕੀ ਪੈਜ ਰਖੀ ਕਰਤਾਰੇ ॥੧॥

او خالق د خپلو عاجزانو عزت ساتلی دی

ਬਾਦਿਸਾਹ ਸਾਹ ਸਭ ਵਸਿ ਕਰਿ ਦੀਨੇ ॥

خدای ټول پاچاهان او امپراتوران د خپلو فدايانو تر امر لاندې راوستي دي

ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨਾਮ ਮਹਾ ਰਸ ਪੀਨੇ ॥੨॥

او دوی د نام تر ټولو غوره اموبوسيال امرت وڅوري.

ਨਿਰਭਉ ਹੋਇ ਭਜਹੁ ਭਗਵਾਨ ॥

د خدای په نوم بې له ډاره غور وکړی،

ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਮਿਲਿ ਕੀਨੇ ਦਾਨੁ ॥੩॥

کوم چې تاسو ته د سپیڅلي اشخاصو په جماعت کې برکت درکړل شوی.

ਸਰਣਿ ਪਰੇ ਪ੍ਰਭ ਅੰਤਰਜਾਮੀ ॥

اې په زړونو پوهه، ما ستا پناه غوښتې ده

ਨਾਨਕ ਓਟ ਪਕਰੀ ਪ੍ਰਭ ਸੁਆਮੀ ॥੪॥੧੦੮॥

اې نانک، ووايه، "ما د څښتن خدای په ملاتړ لاس پورې کړی دی".

هغه مهم شيان چې بايد په گوردوارا کې په ياد وساتل شي:

خپل بوتان وباسئ: گوردواداراس ستاسو د بوتانو ايښودلو لپاره ځانگړي خونې لري. دا د درناوي نښه ده چې فرشونه پاک وساتئ چېرې چې خلک عبادت کوي.

خپل سر پټ کړئ: په گوردوارا کې هرڅوک خپل سر په دستمال يا کوچنۍ پگړۍ پوښي. دا سپيڅلی کتاب (گورو گران صاحب) ته درناوی ښيي. انديښنه مه کوئ که تاسو يو نلرئ، دوی معمولا اضافي لري.

لور غبرونه مه کوئ: کله چې تاسو د عبادت کولو په اصلي تالار کې ياست نو په لور غبر سره خبری مه کوئ. خلک ممکن د گرو گران صاحب تلاوت ته پام وکړي يا واری.

په ځمکه کيناستل: گوردواره کې څوکۍ نشته. ټول سره يو ځای په غالی لرونکی ځمکه باندی کینی. هڅه وکړئ چې خپلی ښپې راتلولې کړی او کینی دا خورا جالبه ده.

سجده کول: تاسو ممکن وگورئ چې خلک گورو گران صاحب ته سجده کوي، کوم چې د اضافي درناوی ښودلو يوه لاره ده.

حکمنامه: د گورو د ورځې پيغام، هڅه وکړئ چې ولولئ او پوه شئ.

د لنگر وخت: گوردواراس د لنگر په نوم يو ځانگړی ټولنيز پخلنځی لري. هرڅوک يوځای سره کینی ترڅو يو خوندور وړيا خواړه يو د بل سره وخورئ. دا مهمه نده چې تاسو څوک ياست، تاسو تل ته ښه راغلاست ويل کيږی.

اضافي خوندور شيان:

موسيقي: ښايي داسې خلک وي چې سازونه غږوي او ښکلي سندرې وايي. تاسو کولی شئ په خاموشۍ سره واورئ يا د سندرې ويلو هڅه وکړئ

مرسته کول: گوردواراس ټول د مرستې په اړه دي. وگورئ چې يو چا د لاس نيوی لپاره لاره پيدا کولی شئ، حتی که دا يو کوچنی شی وي. هم

په ياد ولرئ: تر ټولو مهم شی دا دی چې احترام او عاجزی ولرئ چې د يو نوی خلک او ځای په اړه پوه شئ.

د سوپر سیک ورځنی چک لیست:

د سهارنی ځواک پورته کول:

په واهی گورو موسکا وکړئ: کله چې تاسو له خوبه پاڅئ، په یاد ولرئ چې واهگورو تاسو سره مینه لري! په چټکۍ سره ووايه «مننه!»

پاک او منظم اوسیدل :

ځان پاک کړئ! تازه احساس کول په زړه پوري وي.

د ږمنځ کولو وخت:

پاک وینبتان تاسو ته پیاوړي احساس ورکوي او د تگ لپاره چمتو کیږي.

لږ دعا ووايئ:

که په لنډه دعا پوهیږی نو ووايئ، دا ستاسو زړه ته خوبني ورکولو کی سره مرسته کوي.

ټوله ورځ یو قوي او اتل سیک اوسئ:

د زړه لوی ځواک: هر وخت چې کولی شی له نورو سره مرسته وکړئ ، دا تاسو ته ښه احساس ورکوي.

صادق اوسیدل : ریښتیا وواياست. صادق کیدل تاسو دننه قوي کوي

سوپر فوکس: په ښوونځي کې خپله غوره هڅه وکړئ! زده کړه تاسو ځواکمن کوي. فوق العاده تمرکز

د آرام کولو ځواک: که چیری تاسو په غوسه کیږی، یو څه لوی ساه واخلي، آرام کول ښه دي

د ماښام تازه کول:

خاموش وخت: دعا واورئ یا د گورو گرانټ صاحب څخه کیسه ولولئ. دا ستاسو ذهن ته د آرامۍ احساس ورکوي.

واهی گورو ته غیبه : د ویده کیدو دمخه ، د یو ښه شی په اړه فکر وکړئ چې پینښ شوي وی. واهگورو څخه د یو ښه ورځي لپاره مننه وکړئ

په یاد ولرئ:

تاسو د زده کړی په حال کی یاست : دا سمه ده چې لاهم هرڅه په بشپړ ډول ترسره نه کړئ
د مرستې غوښتنه وکړئ: ستاسو مور او پلار ستاسو سیک ښوونکي دي. پوښتنه ترې وکړئ

ولې بايد پگړۍ واغوندي

د يو فوی اتل سمبول: پگړی ته د يو ځانگړي او قوی اتل د سمبول په څير فکر وکړئ! دا د گورو گوبند سينگ په نوم د يو هوښيار گرو لخوا رامینځته شوی ، او دا هرڅوک ښیې چې تاسو د سیک ټيم برخه یاست چې د نورو سره مرسته کولو او سم کار کولو باور لري.

ټول سره مساوي دي: ډیر وخت دمخه یوازې بډایه خلکو ځانگړي سرې جامې اغوستي. مگر گورو وغوښتل چې هرڅوک مهم او مساوي احساس کړي، نو هغه د ټولو سیکانو لپاره پگړۍ یو سمبول جوړ کړ.

ژمنې او ځواک: پگړۍ سیکانو ته د دوی د ژمنو په اړه یادونه کوي: مهربانه اوسیدل، زړور، او په ځان کنترول ولري. حتی د دې ټول د کوچني مراقبت په څیر دی، تاسو سره د تمرکز کولو کې مرسته کوي.

عملي توکي: پگړۍ هم گټور دې! دوی د سرونو په ساتنه او هم د اوږد وینبتان (چې د سکھانو لپاره سپیڅلي دي) پاک ساتلو کې مرسته کوي.

شاهي احساس: سیکان اکثرا پگړۍ ته د تاج په توگه فکر کوي. نه گانې، مگر هغه گانې چې ستاسو په زړه کې ځای ولری، تاسو ته یادونه کوي چې تاسو پیاوړي یاست او ستاسو د اعتماد سره ځانگړې اړیکه لری.

نجونې او هلکان: دواړه نارینه او ښځینه کولی شي په ویاړ سره پگړۍ واغوندي، دا ښیې چې هرڅوک کولی شي قوي وي او په خپلو باورونو پورې تړلي وي.

ستاسو خپل انتخاب: پداسې حال کې چې پگړۍ ځانگړي دي، هر سیک پریکړه کوي چې دوی څنگه خپل باور څرگندوي. ځینې ممکن کوچني یا مختلف څادرونه واغوندي.

د کوچني ذهنونو لپاره د سيک کيسه

د پنجاب په نوم په يوه خاوره کې د گورو نانک په نوم يو هونښيار او مهربان سړی اوسېده. د ځوانۍ څخه، هغه د نورو ماشومانو څخه توپير درلود. هغه فکر مند او پاملرنه کوونکی و، تل د نړۍ او خلکو په اړه فکر کاوه. گرو نانک په يو خدای باور درلود، او هغه غوښتل چې هرڅوک پوه شي چې موږ ټول مساوي يو، مهمه نده چې موږ له کوم ځای څخه راغلي يو يا څه ډول ښکاري.

هغه د خپل حکمت د شريکولو لپاره ډيری ځايونو ته سفر وکړ. هغه خلکو ته ښوونه وکړه چې مهربانه وي، د اړو کسانو سره مرسته وکړي، او په ياد ولری چې خدای تل زموږ سره دی. د هغه تعليمات د سيک مذهب بنسټ جوړ شو. د هغه د تعليماتو څخه دا دي چې ټول انسانان يو شان دي، د يو خدای څخه زيږيدلی. د ښځو درناوی وکړی، دوی ستاسو په شمول ټول زيږوي.

سيکهان په دريو کليدي اصولو باور لري چې "د سکه مذهب درې ستنې" نومېږي. دا دي

۱. نام جاپنا (د خدای ياد): سکهان په هر کار کې د خدای په يادولو باور لري، دوی د خدای نوم تکراروي او هڅه کوي چې د نيکمرغۍ او مينې څخه له ډک ژوند وکړي

۲. کيرات کرنی (د صادقانه ژوند گټل): سکهانو ته د سخت او صادقانه کار کولو درس ورکول کېږي. دوی باور لري چې خپل ژوند د صادقانه هڅو له لارې ترلاسه کوي نه د نورو په دوکه کولو يا زيان رسولو

۳. وند چکنا (له نورو سره شريکول): سکهان باور لري هغه څه چې دوی يې له نورو سره شريکوي. که دا خواږه، مينه، يا مهربانۍ وي، سکهان هڅول ۳. کېږي چې د دوی شاوخوا شاوخوا سره شريک کړي

د گورو نانک تعليمات د گورو يوې کرنې ته لېږدول شوي چې د سيکانو لارښود ته يې دوام ورکړ. هر گرو د ټولو لپاره د مينې، مساواتو او درناوي په اړه مهم درسونه شريک کړل

وروستنی گورو گوبند سينگ سيکانو ته وروستی شکل ورکړ. هغه سيکهانو ته امر وکړ چې د مظلومانو د ساتنې لپاره اوږده وينښتان، پگړۍ او صابره واغوندي. گرو گوبند سينگ گرو گران صاحب ته گروهشپ ورکړ. دا کتاب د خزانې خزانه ده ځکه چې دا نه يوازې د گورو سندرې لري بلکې د نورو مذهبونو د ستتانو هونښيار کلمې هم لري لکه مسلمانان او هندوان. د گرو گران صاحب په لوستلو سره دا ډاډ ترلاسه شو چې هرڅوک، پرته له دې چې د دوی شاليد وي، کولی شي په خپلو پاڼو کې حکمت، مينه او لارښود ومومي

لکه څنگه چې سيکهانو خپل سفر ته دوام ورکړ، دوی له ننگونو سره مخ شول، مگر دوی تل د خپلو گروانو تعليمات په ياد ساتل. دوی يوه پياوړې او مينه ناکه ټولنه شوه، له يو بل او د اړتيا وړ کسانو سره مرسته وکړل

د سيکيزم په زړه کې دا عقیده ده چې هرڅوک مساوي دي، او مينه او مهربانۍ بايد زموږ د کړنو لارښوونه وکړي. نو، که تاسو شپږ کلن ياست يا شپيته، د سکهانو کيسه موږ ته دا درس راکوي چې ښه او مهربان اوسو، او تل په ياد ولری چې مينه او مساوات نړۍ غوره ځای جوړوي

مهرباني وکړئ ليدنه وکړئ

د زرگونو روحاني کتابونو لپاره وړيا شتون لري www.SikhBookClub.com. د گورو گرانت صاحب د ژباړې لپاره www.SggsOnline.com