

اسٽراليا ته د کومقات سفر:
د مهرباني او يووالي وده کول



ڪمقات، د ڪمقات يوه حوصلې لرونڪې ونه چې د يو له گنې گونې ډک باغ
څخه استراليا ته سفر کوي، د ليوالتيا او زوروتيا له امله



ਦ ਲੋਯੋ ਬਹਰੋਨੋ ਆ ਅਸਮਾਨੋਨੋ ਪੇ ਆਰੋਦੋ ਕੇ ਸਫਰ ਕੋਲ, ਕਮਕੋਤ ਦ ਖਿਲ ਸਫਰ
ਝੋਰ ਮੇਨੀ ਪੇ ਪਾਮ ਕੇ ਨਿਸੀ, ਦ ਸਿਕ ਮਝੇਬ ਅਠੋਲ ਕਠਫ ਕੋਯੋ.

ਪੇ ਆਸਟਰੇਲੀਆ ਕੇ, ਕਮਕੋਟ ਲੇ ਕਾਓ ਸਰੇ ਮਲਾਕਾਟ ਕੋਯੇ, ਯੋ ਹੋਨਬਿਅਰ ਕੋਲਾ ਚੇ ਡ
ਰਚਮ, ਮਸਾਓਾਟ ਓ ਯੋਓਾਲੀ ਪੇ ਐ ਡ ਗਰੋ ਨਾਨਕ ਡਿਓ ਜੀ ਟੇਲਿਮਾਟ ਮੇਰਫੀ ਕੋਯੇ.



روحانی شوی، کومکوت د سیک اصولو ژوند کولو ته
ژمن دی، د خپل آسٹریلیا سفر په اوږدو کې مهربانی او
شفقت خپروي

ਪੇ ਸਿਦਨੀ ਕੀ, ਕਮਕੋਤ ਖਿਲੇ ਮਿਓਹੇ ਦੇ ਬੀ ਕੋਰੇ ਖਲਕੋ ਸਰੇ .
 ਸ਼ਰਿਕੋਈ, ਦੇ ਬਨਾਰ ਪੇ ਤੇ ਕੀ ਟੇਝਿਏ ਓ ਦੇ ਟੋਲਨੀ ਅਹਸਾਸ ਓਰਾਨਦੀ
 ਕੋਈ

ਪੇ ਭਰ ਕੇ ਦ ਖਰੋਬ ਸ਼ੋਯ ਕਾਨਗਾਰੋ ਸਰੇ ਮਖਾਮਖ ਕੀਦਲ,
ਕਮਕੋਟ ਦ ਔਬੋ ਪੇ ਸ਼ਰੀਕੋਲੋ ਸਰੇ ਦ ਖਦਮਤ ਟਮਰੀਨ ਕੋਯੀ, ਦ
ਬੀ ਪਰੋਾਹ ਖਦਮਤ ਪੇ ਬਨੇ



ਕਮਕੋਟ ਪੇ ਆਸਟਰੇਲੀਆ ਕੀ ਟ ਮੁਖਲਫੋ ਮੁਖਲੁਕਾਤੋ ਸਰੇ ਲਿਦਨੇ ਕੂਯੇ, ਟਾ
 ਤੇ ਟੇ ਕੀ ਚੇ ਯੂਵਾਲੀ ਟ ਟੂਲੋ ਲਿਪਾਰੇ ਟ ਮਨੁਲੋ ਆ ਮਿਨੀ ਖੁਖੇ ਰਾਖੀ





سفر پہ روحی لتون بدلیبری، حُکھ چہ کمکوت پہ متنوع نری
کے د مہربانی او یووالی د کرلو پہ لٹہ کے وی۔



لکه څنگه چې کمکوټ د خپلو سفرونو په اړه انعکاس کوي، دا
پوهیږي چې سفر اوس پیل شوی، د یو ماموریت سره چې د سکه
حکمت هرچیرې خپور کړي.

ڪمقَات د مهرباني، شفقت او ميني له ڪرڻو ڇڏه
ڀڪ راتلونڪي تصور ڪوي، ڇي د ڀنه نري لپاره د
سيڪ تعليمات جذبوي

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.

دسيک د لس گورو لیست

۱. گورو نانک دیوجی

۲. گورو آنند دیوجی

۳. گورو آمرداس جی

۴. گورو رامداس جی

۵. گورو آرجن دیوجی

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 گرانت صاحب د سیک گورو د
نسل تعقیبونکی گورو پہ توگه اعلان کر

د مولا منتر تلاوت

ੴ ਸਤਿ ਨਾਮੁ ਕਰਤਾ ਪੁਰਖੁ ਨਿਰਭਉ ਨਿਰਵੈਰੁ ਅਕਾਲ ਮੂਰਤਿ ਅਜੂਨੀ ਸੈਭੰ ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥

رب یو دی، چې نوم یې واجب الوجود دی، هغه د نړۍ خالق دی، هر څه پراخ دی، له وېرې پاک دی، د دښمنۍ په څېر له صفتونو پاک دی، له زمان او مکان څخه پاک دی. مرگ (بها: هغه بدن چې هیڅکله پای ته نه رسیږي)، کوم چې د هیچا څخه نه دی زیږیدلی، کوم چې په خپل وجود کې روښانه دی او د ست گورو په فضل سره ترلاسه کیږي.

॥ ਜਪੁ ॥

منتر ووايئ، (د گورو غږ په نوم هم یادیږي).

ਆਦਿ ਸਚੁ ਜੁਗਾਦਿ ਸਚੁ ॥

څښتن د کایناتو له پیدایښت څخه مخکې ریښتینی و، حتی د وخت په پیل کې هم ریښتینی و.

ੴ ਸਚੁ ਨਾਨਕ ਹੋਸੀ ਭੀ ਸਚੁ ॥੧॥

اوس دا په اوسني وخت کې هم شتون لري، دا د شري گرو نانک ديو جی وينا ده چې په راتلونکي کې به هم د حقيقت ورته بڼه پرته له کوم جوړښت شتون ولري.

ਗੁਰੂ ਸ਼ਬਦ

ਪਉੜੀ ॥

ਪਾਉਰੀ:

ਜਾ ਤੂ ਮੇਰੈ ਵਲਿ ਹੈ ਤਾ ਕਿਆ ਮੁਹਛੰਦਾ ॥

ای خدایه، کله چہ تہ زما خواتہ یی، 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 ڍولہ مخلوقات زما خدمت کوی

ਏਹ ਵੈਰੀ ਮਿਤ੍ਰ ਸਭਿ ਕੀਤਿਆ ਨਹ ਮੰਗਹਿ ਮੰਦਾ ॥

تا ٲول دبنمنان زما دوستان گرخولي دي، او ہیخوک زما د بد نیت نہ غواری

ਲੇਖਾ ਕੇਇ ਨ ਪੁਛਈ ਜਾ ਹਰਿ ਬਖਸੰਦਾ ॥

ای خدایہ چہ تہ زما بنونکی یی، 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 خوبنوي، زما ٲول کارونہ سرته رسيږي.

ਗੁਰੂ ਸ਼ਬਦ

ਰਾਖਾ ਏਕੁ ਹਮਾਰਾ ਸੁਆਮੀ ॥

خبتن خدای زمر د ٲولو ساتونکی دی

ਸਗਲ ਘਟਾ ਕਾ ਅੰਤਰਜਾਮੀ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

او هغه عالم دی.

ਸੋਇ ਅਚਿੰਤਾ ਜਾਗਿ ਅਚਿੰਤਾ ॥

هغه کس بی له اندپنمن خوب کوي او په بی غمه وینبېري

ਜਹਾ ਕਹਾਂ ਪ੍ਰਭੁ ਤੂੰ ਵਰਤੰਤਾ ॥੨॥

ਠੋਕ ਚੇ ਪੋਹੇਪੇري او وایي: ای خدایه! ته یوازې په هر خای کې یئ.

ਘਰਿ ਸੁਖਿ ਵਸਿਆ ਬਾਹਰਿ ਸੁਖੁ ਪਾਇਆ ॥

یو ਠੋਕ په خپل کور کې په آرامی سره ژوند کوي او د داخلي آرامی څخه خوند اخلي حتی په بهر کې د نړی په کارونو کې بوخت وي،

ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਗੁਰਿ ਮੰਤ੍ਰੁ ਦ੍ਰਿੜਾਇਆ ॥੩॥੨॥

نانک وایي د چا په مینخ کې چی گورو د نام منتر اینبودلی دی.

ਗੁਰੂ ਸ਼ਬਦ

ਗਉੜੀ ਮਹਲਾ ੫ ॥

ਰਾਗ ਗੋਰੀ, ਪੰਚਮ ਗੋਰੋ:

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 رینبتینی 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 فدایانو تر امر لاندې راوستي دي

ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨਾਮ ਮਹਾ ਰਸ ਪੀਨੇ ॥੨॥

او دوی د نام تر ټولو غوره اموبوسیال 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:** گوردواراس ستاسو د بوتانو اينبودلو لپاره ځانگړي خونې لري. دا د درناوي نښه ده چې فرشونه پاک وساتئ چيرې 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.
- لورغږونه مه کوئ:** کله چې تاسو د عبادت کولو په اصلي تالار کې ياست نو په لور غږ 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 راټلولې 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. پاک وینستان تاسو ته پیاوړي احساس ورکوي او د تگ لپاره چمتو کېږي. که په لنډه دعا پوهیږی نو ووايي، دا ستاسو زړه ته خوبني ورکولو کی سره مرسته کوي. **د ډمنځ کولو وخت:** **لږ دعا ووايي:**

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 چیرې تاسو په غوسه کېږی، 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 غیره :** د ویده کیدو دمخه ، د یو ښه شی په اړه فکر وکړئ چې پینښ شوي وی. واهگورو څخه د یو ښه ورځې 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 هونبیار گرو لخوا رامینځته شوی ، او دا هرڅوک بښي 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.

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

ژمنې او ځواک:

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

عملي توکي:

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.

شاهي احساس:

دواړه نارینه او بښځینه کولی شي په ویاړ سره پگړۍ واغوندي، دا بښي چې هرڅوک کولی شي قوی وي او په خپلو باورونو پورې تړلي وي.

نجونې او هلکان:

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 هونبنيار او مهربان سړی اوسېده. د ځوانۍ څخه، هغه د نورو ماشومانو څخه توپير درلود. هغه فکرمند 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 مور ټول مساوي يو، مهمه نده چې مور 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 وکړئ، 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 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 څخه ډک ژوند کولو يا زيان رسولو ته 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 څخه هڅول کېږي چې د دوی شاوخوا شاوخوا سره شريک کړي.

د گورو نانک تعليمات د گورو يوې کرنې ته ليرېدول 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 وينتان، پگړۍ او صابره واغوندي. گرو گوبند سينگ گرو گران صاحب ته گروهپ ورکړ. دا کتاب د خزانې خزانه ده ځکه چې دا نه يوازې د گورو سندرې لري بلکې د نورو مذهبونو د سنتانو هونبنيار 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 ننګونو 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 مور ته دا درس راکوي چې ښه او مهربان اوسو، او تل په ياد ولری چې مينه او مساوات نړۍ غوره کوي.

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