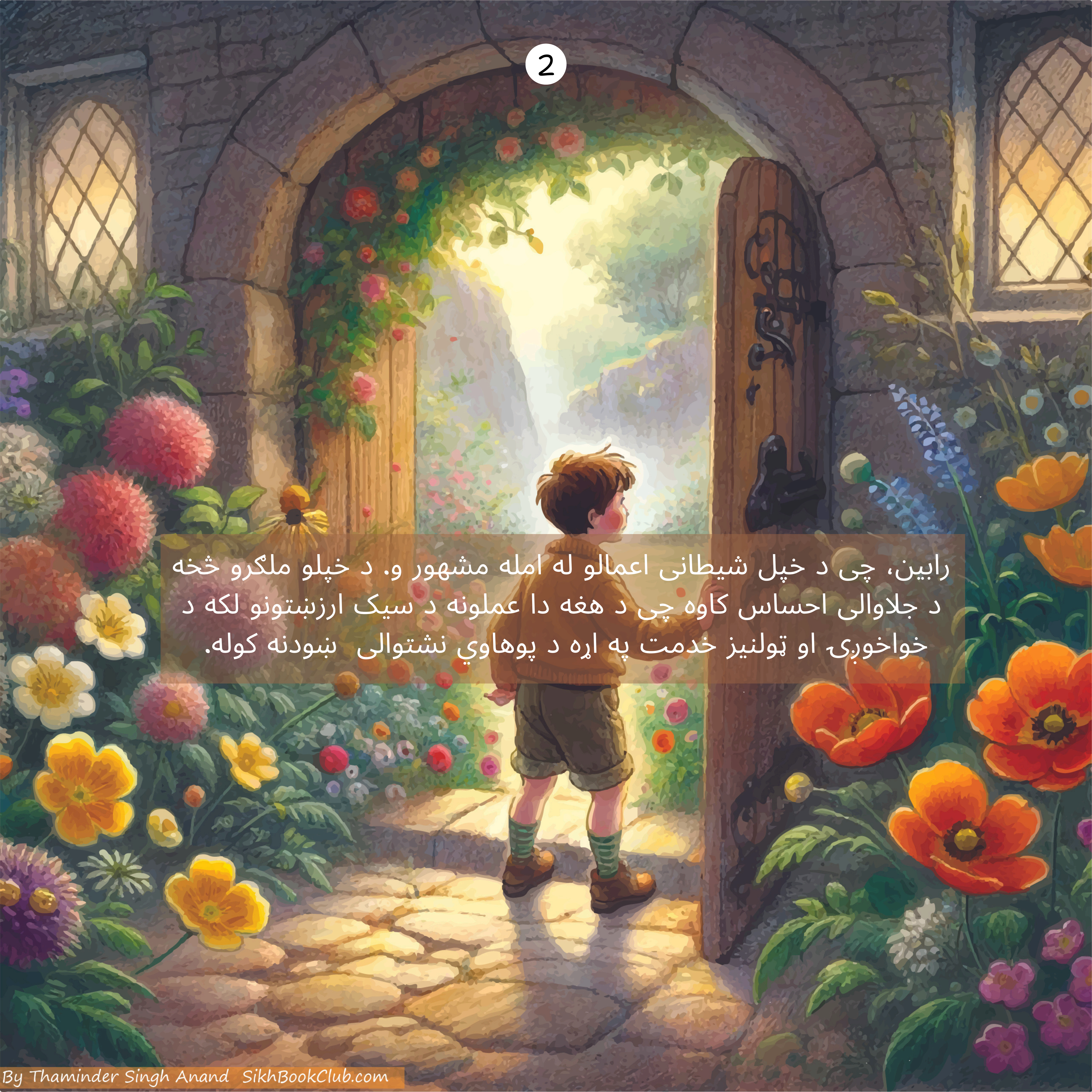


د مهربانۍ باغ



ਪੇ ਯੋ ਬਨਿਰਾਜੇ ਕਲੀ ਕੇ ਚੇ ਪੇ ਜ਼ਰੇ ਪੁਰੇ ਪ੍ਰਿਥਿਵੀ ਲਿਲੇ, ਯੋ
ਪ੍ਰਿਮੁਖਲੀ ਬਾਗੁ ਵ ਚੇ ਡ ਸਿਕ ਅਸੁਲੋ ਡ ਮਹਿਰਾਨੀ, ਖ਼ਾਖ਼ੁਰੀ ਓ ਡ ਟੁਲੋ
ਮੁਖ਼ੁਲੁਕਾਤੋ ਯੋਵਾਲੀ ਯੀ ਬਨੁਢਲੇ .



رابین، چی د خپل شیطانی اعمالو له امله مشهور و. د خپلو ملگرو څخه د جلاوالی احساس کاوه چی د هغه دا عملونه د سیک ارزښتونو لکه د خواخوږۍ او ټولنیز خدمت په اړه د پوهاوي نشتوالی ښودنه کوله.



رابين باغ ته ننوت هغه ځای چي دکلي د اتحاد احساس هلته کيده. او رابین
د هغو ماشومانو سره مخاخ شو چي دده د تیرو کارونو له امله ورته د له
نږدی څخه ډډه کوله.

د جلاوالي احساس کولو سره، رابین د یو بوډا بنوال سره ولیدل چې د سیوا (بې غرضه خدمت) د سیک اصول یې د باغ د هرې برخې په ساتنه کې رابیدار کړل، رابین ته یې د انعام په لټه کې د خدمت ارزښت درس ورکړ.



د بنوال د خبرو او کړنو څخه الهام اخیستلو سره، رابین په باغ کې مرسته پیل کړه او سیوا یې په غیره کی ونيوله . د هغه هڅو نه یوازې باغ بدل کړ، بلکې د هغه شاوخوا د خلکو زړونه هم نرم کړل.



لکه خنگه چې راين په دوامداره توگه مهرباني او خپلوی یی بنودلې، کليوالو
 هغه ته په يوه نوې بڼه کې ليدل پيل کړل، چې د مثبت عمل او نيکمرغۍ په
 بدلون کې د سيکانو باور بنودنه کوله.

ਕਲੇ ਚੇ ਰਾਬਿਨ ਮਾਸ਼ੁਮਾਨ ਬਿਆ ਬਾਗ਼ ਤੇ ਰਾਬਲ, ਦੇ ਹਘੇ ਰਿਬਨਤਿਨੀ ਮਹਰਬਾਨੀ ਦੇ ਦੂਯੇ ਤਰੇ
ਮਿਨ੍ਹੇ ਫਾਵਲੇ ਕਮੇ ਕਰੇ, ਦੇ ਸਨਗੇ (ਦੇ ਟੋਲਨੇ ਰਾਠੋਲੋਲੋ) ਅਸੁਲ ਪੇ ਗੋਠੇ ਕਰੀ, ਚਿਰੀ,
ਚੇ ਖਲਕ ਦੇ ਮਲਾਟਰੇ ਆ ਮਲਗਰੀਆ ਲਪਾਰੇ ਸਰੇ ਰਾਠੋਲਿਦਲੇ.



رابین په باغ کې د ماشومانو سره د یوځای کار کولو خوښۍ او د طبیعت ښکلا تجربه کړه، د لنگر سره آشنا شو، د یوځای خواړلو تمرین کولو، په مساوات ټینګار او د شریکولو په اهمیت پوه شو.

د لوی بلوط د ونې لاندې، رابین د مینې، مهربانۍ او د نړۍ د پوهیدو او منلو لپاره د ځان څخه هاخوا د لیدلو اهمیت په اړه د گرو نانک دیو جی د تعلیماتو کیسې شریکې کړې.

کلی، یوخل تقسیم شو، د سیک تعلیماتو ژوندی بیلگه شوه، په زړه کې د باغ سره -
د دې مفکورې شاهدي چې ریښتینې پوهه او مهربانۍ کولی شي هر خنډ له منځه
یوسي، خلک په گډ هدف کې متحد کړي.



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 ټولنې راتلونکی جوړوي.

دسیک د لس گورو لیست

گورو نانک دیوجی.۱

گورو آنند دیوجی.۲

گورو آمرداس جی.۳

گورو رامداس جی.۴

گورو آرجن دیوجی.۵

گورو هرگوبند صاحب جی.۶

گورو هررای جی.۷

گورو هرکریشان جی.۸

گورو تیک بہادر جی.۹

گورو گوبند سینگ جی.۱۰

گورو گوبیند سینگ گورو گرانت صاحب د سیک گورو د
نسل تعقیبونکی گورو پہ توگہ اعلان کر

ਦ ਮੋਲਾ ਮਨਰ ਤਲਾوت

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

ਰਬ ਯੋ ਡੀ, ਚੜ ਨੋਮ ਯਿੰ ਵਾਯਬ ਅਲੋਯੁ ਡੀ, ਹਫੇ ਡ ਨ੍ਰੀ- ਖਾਲੁ ਡੀ, ਹਰ ਖੇ ਪੁਰਾਖ ਡੀ, ਲੇ
ਵੋਪੁਰੀ ਪਾਕ ਡੀ, ਡ ਡਬਮਨੀ- ਪੇ ਖੋਰ ਲੇ ਵਫਤੋਨੋ ਪਾਕ ਡੀ, ਲੇ ਤਮਾਨ ਅੋ ਮਕਾਨ ਖੋ ਖੇ ਪਾਕ ਡੀ.
ਮਰੁ (ਬਹਾ: ਹਫੇ ਡਨ ਚੜ ਹੋਖਕਲੇ ਪਾਯ ਤੇ ਨੇ ਰਸੋਪੁਰੀ), ਕੋਮ ਚੜ ਡ ਹੋਯਾ ਖੋ ਨੇ ਡੀ
ਤੋਪੁਰੀ ਡੀ, ਕੋਮ ਚੜ ਪੇ ਖੋਲ ਵੋਯੁ ਕੜ ਰੋਬਨਾਨੇ ਡੀ ਅੋ ਡ ਸਤ ਗੋਰੋ ਪੇ ਫੁਲ ਸਰੇ ਤੁਲਾਸੇ
ਕੋਪੁਰੀ.

॥ ਜਪੁ ॥

ਮਨਰ ਵੋਵਾਯੰ, (ਡ ਗੋਰੋ ਘੁਰ ਪੇ ਨੋਮ ਹੋਮ ਯਾ ਡੋਪੁਰੀ).

ਆਦਿ ਸਚੁ ਜੁਗਾਦਿ ਸਚੁ ॥

ਖੋਬਨਨ ਡ ਕਾਯਨਾਤੋ ਲੇ ਪੋ ਡਾਯੋਬਨਤ ਖੋ ਮਖੜ ਰੋਬਨਤੋਨੀ ਵੋ, ਚਤੀ ਡ ਵੋਖਤ ਪੇ ਪੋਲ ਕੜ ਹੋਮ
ਰੋਬਨਤੋਨੀ ਵੋ.

ੴ ਸਚੁ ਨਾਨਕ ਹੋਸੀ ਭੀ ਸਚੁ ॥੧॥

ਅੋਸ ਡਾ ਪੇ ਅੋਸਨੀ ਵੋਖਤ ਕੜ ਹੋਮ ਸ਼ਤੋਨ ਲੁਰੀ, ਡਾ ਡ ਸ਼ੁਰੀ ਗੁਰੋ ਨਾਨਕ ਡੋਯੋ ਗੀ ਵੋਨਾ ਡੇ ਚੜ ਪੇ
ਰਾਤਲੋਨਕੀ ਕੜ ਬੇ ਹੋਮ ਡ ਚੜੜਤ ਵੋਰੇ ਬਨੇ ਪੁਰੇ ਲੇ ਕੋਮ ਯੋਰੋਬਨਤ ਸ਼ਤੋਨ ਵੋਲੁਰੀ.

ਗੁਰ ਸ਼ਬਦ

ਪਉੜੀ ॥

ਪਾਉਰੀ:

ਜਾ ਤੂ ਮੇਰੈ ਵਲਿ ਹੈ ਤਾ ਕਿਆ ਮੁਹਛੰਦਾ ॥

ای خدایه، کله چې ته زما خواته یې، نو بیا ولې د بل چا تکیه وکړم؟

ਤੁਧੁ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਮੈਨੇ ਸਉਪਿਆ ਜਾ ਤੇਰਾ ਬੰਦਾ ॥

له هغه وخته چې زه ستا بنده یم، تا ماته هر څه راکړي دي

ਲਖਮੀ ਤੇਟਿ ਨ ਆਵਈ ਖਾਇ ਖਰਚਿ ਰਹੰਦਾ ॥

حتی د مصرف ، شریکولو او راټولولو وروسته ، زه هیڅکله د نام له شتمنی څخه کم نه یم

ਲਖ ਚਉਰਾਸੀਹ ਮੇਦਨੀ ਸਭ ਸੇਵ ਕਰੰਦਾ ॥

داسې ښکاري چې په ملیونونو ډوله مخلوقات زما خدمت کوي

ਏਹ ਵੈਰੀ ਮਿਤ੍ਰੁ ਸਭਿ ਕੀਤਿਆ ਨਹ ਮੰਗਹਿ ਮੰਦਾ ॥

تا ټول دښمنان زما دوستان گرځولي دي، او هیڅوک زما د بد نیت نه غواړي

ਲੇਖਾ ਕੋਇ ਨ ਪੁਛਈ ਜਾ ਹਰਿ ਬਖਸੰਦਾ ॥

ای خدایه چې ته زما ښونکی یې، نو هیڅوک زما د تیرو اعمالو حساب نه غواړي

ਅਨੰਦੁ ਭਇਆ ਸੁਖੁ ਪਾਇਆ ਮਿਲਿ ਗੁਰ ਗੋਵੰਦਾ ॥

د الهی گورو سره د لیدو وروسته، زه خوشحاله شوی یم، او ما داخلي سکون ترلاسه کړ

ਸਭੇ ਕਾਜ ਸਵਾਰਿਐ ਜਾ ਤੁਧੁ ਭਾਵੰਦਾ ॥੧॥

کله چې دا تاسو خوښوي، زما ټول کارونه سرته رسيږي

ਗੁਰ ਸ਼ਬਦ

ਗਉੜੀ ਮਹਲਾ ੫॥

ਰਾਗ ਗੋਰੀ, ਪੰਚਮ ਗੋਰੋ:

ਥਿਰੁ ਘਰਿ ਬੈਸਹੁ ਹਰਿ ਜਨ ਪਿਆਰੇ ॥

،ای د خدای گرانو بندگانو، په زره 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 فدایانو تر امر لاندې راوستي دي

ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨਾਮ ਮਹਾ ਰਸ ਪੀਨੇ ॥੨॥

،او دوی د نام تر ټولو غوره اموبوسیاال 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 ॥

،ای په زړونو پوهه، ما ستا پناه غوښتې ده

ਨਾਨਕ ਓਟ ਪਕਰੀ ਪ੍ਰਭ ਸੁਆਮੀ ॥੪॥੧੦੮॥

،"ای 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 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. انديبننه مه کوئ که تاسو يو نلرئ، دوی معمولا اضافي لري.

لوړغږونه مه کوئ: کله چې تاسو د عبادت کولو په اصلي تالار کې ياست نو په لوړ 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.
د رمنځ 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 چی 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 غیږه : 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

پگړۍ ته د يو ځانگړي او قوي اتل د سمبول په څير فکر وکړئ! دا د گورو گوبند سينگ په نوم د يو هونبنيار گرو لخوا رامینځته شوی ، او دا هرڅوک نښې چې تاسو د سيک ټيم برخه ياست چې د نورو سره مرسته کولو او سم کار کولو باور لري.

د يو قوي اتل سمبول:

ډير وخت دمخه يوازې بډايه خلکو ځانگړي سرې جامې اغوستي. مگر گورو وغوښتل چې هرڅوک مهم او مساوي احساس کړي، نو هغه د ټولو سيکانو لپاره پگړۍ يو سمبول جوړ کړ.

ټول سره مساوي دي:

پگړۍ سيکانو ته د دوی د ژمنو په اړه يادونه کوي: مهربانه اوسيدل، زړور، او په ځان کنټرول ولري. حتی د دې ټرل د کوچني مراقبت په څير 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 وينبتان (چې د سکھانو لپاره سپيڅلي دي) پاک ساتلو کې مرسته کوي.

عملي توکي:

سيکان اکثراً پگړۍ ته د تاج په توگه فکر کوي. نه گانې، مگر هغه گانې چې ستاسو په زړه کې ځای ولری، تاسو ته يادونه کوي چې تاسو پياوړي ياست او ستاسو د اعتماد سره ځانگړې اړيکه لرئ.

شاهي احساس:

دواړه نارينه او ښځينه کولی شي په وياړ سره پگړۍ واغوندي، دا نښي چې هرڅوک کولی شي قوي وي او په خپلو باورونو پورې ټرلي وي.

نجونې او هلکان:

پداسې حال کې چې پگړۍ ځانگړي دي، هر سيک پريکړه کوي چې دوی څنگه خپل باور څرگندوي. ځينې ممکن کوچني يا مختلف څادرونه واغوندي.

ستاسو خپل انتخاب:

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 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 وکړئ، دوی ستاسو په شمول ټول زيږوي.

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

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

۲. کيرات کرنی (د صادقانه ژوند گټل): سيکهانو 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): سيکهان باور لري هغه څه چې دوی يې له نورو سره شريکوي. که دا خواږه، مينه، يا مهربانۍ وي، سيکهان هڅول کېږي چې د دوی شاوخوا شاوخوا سره شريک کړي.

د گورو نانک تعليمات د گورو يوې کرښې ته ليرېدول شوي چې د سيکانو لارښود ته يې دوام ورکړ. هر گرو د ټولو لپاره د ميني، 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 وينستان، 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 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 سيکهانو کيسه موږ ته دا درس راکوي چې ښه او مهربان اوسو، او تل په ياد ولری چې مينه او مساوات نړۍ غوره

مهرباني وکړئ ليدنه وکړئ

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