

ਮਨਦੀਪ


ਇੱਕ ਚਲਾਕ ਰਿੱਛ




ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਅਨ ਯੂਕੇਲਿਪਟਸ ਦੀਆਂ ਝਾੜੀਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸੁੰਦਰ ਰਿੱਛਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਬਸਤੀ ਸੀ, ਜੋ ਸੂਰਜ ਦੀ ਨਿੱਘ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣ ਰਹੇ ਸਨ।

ਦਿਆਲੂ ਦਿਲ ਵਾਲੇ ਮਨਦੀਪ ਨੇ ਸੱਚੇ ਸਿੱਖ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦੀਆਂ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਨੂੰ
ਅਪਣਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲੋੜਵੰਦਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ।


ਇਕ ਦਿਨ ਜੰਗਲ ਵਿਚ ਭਿਆਨਕ ਅੱਗ ਲੱਗ ਗਈ, ਜਿਸ ਨੇ ਤਬਾਹੀ
ਮਚਾਈ।



ਹਫੜਾਂ-ਦਫੜੀ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਮਨਦੀਪ ਨੇ ਹਿੰਮਤ ਦਿਖਾਈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਚਾ ਲਿਆ।

An illustration of a koala family in a forest. In the foreground, a large grey koala sits on a rock, looking towards the right. Behind it, two smaller koalas, one grey and one brown, also look towards the right. In the background, a forest is on fire, with smoke rising and trees charred. A river flows through the scene, and other koalas are visible on the opposite bank.

ਹੋਰਾਂ ਨੂੰ ਦੁਖੀ ਦੇਖ ਕੇ ਮਨਦੀਪ ਨੇ ਜ਼ਖਮੀਆਂ ਅਤੇ ਬੇਘਰਿਆਂ ਦੀ
ਮਦਦ ਕੀਤੀ।



ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਦੀਆਂ ਸਿੱਖਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਹੋ ਕੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ
ਭੋਜਨ, ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ।



ਆਪਣੀ ਦਇਆ ਦੁਆਰਾ, ਮਨਦੀਪ ਰਿੱਛ ਨੇ ਨਿਰਸਵਾਰਥ ਸੇਵਾ ਕੀਤੀ।

ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਜੰਗਲ ਠੀਕ ਹੋ ਗਿਆ, ਨਵਾਂ ਜੀਵਨ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ ਤੇ ਉਮੀਦ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਬਣ ਗਿਆ।

ਉਸਦੇ ਯਤਨਾਂ ਨੇ ਜੰਗਲ ਨੂੰ ਇਸਦੇ ਪੁਰਾਣੇ ਦਿੱਸ਼ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਦਿੱਤਾ, ਅਤੇ ਉਸਨੇ ਦਿਆਲਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾ ਦੁਆਰਾ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ।

ਮਨਦੀਪ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਦਿਆਲਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਬਣ ਗਿਆ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਨੇਕੀ ਫੈਲਾਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ।

ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਦੇ ਕੰਮ

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ ਮੂਲ ਮੰਤਰ ਦਾ ਪਾਠ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ। ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਫੋਕਸ ਅਤੇ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕੀ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੰਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨ ਦਿਮਾਗਾਂ ਨੂੰ ਫੋਕਸ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸੰਖੇਪ ਪਾਠ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਅਭਿਆਸਾਂ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਸਿੱਖੀ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਦਾ ਭਵਿੱਖ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਸਿੱਖਾਂ ਦੇ ਦਸ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਦੇ ਨਾਮ

- 1) ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ
- 2) ਗੁਰੂ ਅੰਗਦ ਦੇਵ ਜੀ
- 3) ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ
- 4) ਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਜੀ
- 5) ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ
- 6) ਗੁਰੂ ਹਰਗੋਬਿੰਦ ਸਾਹਿਬ ਜੀ
- 7) ਗੁਰੂ ਹਰਿਰਾਇ ਜੀ
- 8) ਗੁਰੂ ਹਰਿਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਜੀ
- 9) ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਜੀ
- 10) ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ

ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ ਸਿੱਖ ਗੁਰੂਆਂ ਦੇ ਵੰਸ਼ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਨੂੰ ਸਦੀਵੀ ਗੁਰੂ ਘੋਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ।

ਮੂਲ ਮੰਤਰ ਦਾ ਜਾਪ

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

ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਇੱਕ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਨਾਮ 'ਹੋਂਦ ਵਾਲਾ' ਹੈ ਜੋ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦਾ ਰਚਨਹਾਰ ਹੈ, ਜੋ ਸਭ ਵਿਚ ਵਿਆਪਕ ਹੈ, ਭੈ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਹੈ, ਵੈਰ-ਰਹਿਤ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਸਰੂਪ ਕਾਲ ਤੋਂ ਪਰੇ ਹੈ, (ਭਾਵ, ਜਿਸ ਦਾ ਸਰੀਰ ਨਾਸ-ਰਹਿਤ ਹੈ), ਜੋ ਜੂਨਾਂ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ, ਜਿਸ ਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

॥ ਜਪ ॥

ਜਪ. (ਇਸ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਕੀ ਬਾਣੀ ਦਾ ਸਿਰਲੇਖ ਵੀ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।)

ਆਦਿ ਸਚੁ ਜੁਗਾਦਿ ਸਚੁ ॥

ਨਿਰੰਕਾਰ (ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ) ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੀ ਰਚਨਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੱਚ ਸੀ, ਯੁਗਾਂ ਦੇ ਆਰੰਭ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸੱਚ (ਰੂਪ) ਸੀ।

ਹੈ ਭੀ ਸਚੁ ਨਾਨਕ ਹੋਸੀ ਭੀ ਸਚੁ ॥੧॥

ਹੇ ਨਾਨਕ! ਇਸ ਵੇਲੇ ਭੀ ਮੌਜੂਦ ਹੈ ਤੇ ਅਗਾਂਹ ਨੂੰ ਭੀ ਹੋਂਦ ਵਾਲਾ ਰਹੇਗਾ

ਗੁਰੂ ਸ਼ਬਦ

ਪਉੜੀ॥

ਪਉੜੀ॥

ਜਾ ਤੂ ਮੇਰੈ ਵਲਿ ਹੈ ਤਾ ਕਿਆ ਮੁਹਛੰਦਾ ॥

ਹੇ ਪ੍ਰਭੂ! ਜਦੋਂ ਤੂੰ ਮੇਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਤੇ ਹੋਵੇਂ, ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀ ਕੋਈ ਮੁਥਾਜੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀ।

ਤੁਧੁ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਮੈਨੋ ਸਉਪਿਆ ਜਾ ਤੇਰਾ ਬੰਦਾ ॥

ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਤੇਰਾ ਸੇਵਕ ਬਣ ਗਿਆ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਤੂੰ ਮੈਨੂੰ ਸਭ ਕੁਝ ਦੇ ਦਿੱਤਾ ਹੈਂ।

ਲਖਮੀ ਤੋਟਿ ਨ ਆਵਈ ਖਾਇ ਖਰਚਿ ਰਹੰਦਾ ॥

ਮੈਨੂੰ ਧਨ-ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਕੋਈ ਕਮੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ ਮੈਂ (ਤੇਰਾ ਇਹ ਨਾਮ-ਧਨ) ਵਰਤਦਾ ਹਾਂ ਵੰਡਦਾ ਹਾਂ ਤੇ ਇਕੱਠਾ ਭੀ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।

ਲਖ ਚਉਰਾਸੀਹ ਮੇਦਨੀ ਸਭ ਸੇਵ ਕਰੰਦਾ ॥

ਧਰਤੀ ਦੇ ਚੌਰਾਸੀ ਲੱਖ ਜੀਵ ਹੀ ਮੇਰੀ ਸੇਵਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਏਹ ਵੈਰੀ ਮਿਤ੍ਰੁ ਸਭਿ ਕੀਤਿਆ ਨਹ ਮੰਗਹਿ ਮੰਦਾ ॥

ਵੈਰੀਆਂ ਨੂੰ ਭੀ ਮੇਰੇ ਮਿਤ੍ਰ ਬਣਾ ਦੇਂਦਾ ਹੈਂ, ਕੋਈ ਭੀ ਮੇਰਾ ਬੁਰਾ ਨਹੀਂ ਚਿਤਵਦੇ।

ਲੇਖਾ ਕੋਇ ਨ ਪੁਛਈ ਜਾ ਹਰਿ ਬਖਸੰਦਾ ॥

ਹੇ ਹਰੀ! ਜਦੋਂ ਤੂੰ ਮੈਨੂੰ ਬਖਸ਼ਣ ਵਾਲਾ ਹੋਵੇਂ, ਤਾਂ ਕੋਈ ਭੀ ਮੈਨੂੰ ਮੇਰੇ ਕੀਤੇ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਨਹੀਂ ਪੁੱਛਦਾ,

ਅਨੰਦੁ ਭਇਆ ਸੁਖੁ ਪਾਇਆ ਮਿਲਿ ਗੁਰ ਗੋਵਿੰਦਾ ॥

ਗੁਰੂ-ਪ੍ਰਮੇਸ਼ਰ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਮੈਂ ਖੁਸ਼ ਹੋ ਗਿਆ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮੈਂ ਸੁਖ ਪਾ ਲਿਆ ਹੈ।

ਸਭੇ ਕਾਜ ਸਵਾਰਿਐ ਜਾ ਤੁਧੁ ਭਾਵੰਦਾ ॥੧॥

ਜਦੋਂ ਤੇਰੀ ਰਜ਼ਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਸੰਵਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ॥੧॥

ਗੁਰੂ ਸ਼ਬਦ

ਰਾਖਾ ਏਕੁ ਹਮਾਰਾ ਸੁਆਮੀ ॥

ਅਸਾਂ ਜੀਵਾਂ ਦਾ ਰਾਖਾ ਇਕ ਮਾਲਕ-ਪ੍ਰਭੂ ਹੀ ਹੈ,

ਸਗਲ ਘਟਾ ਕਾ ਅੰਤਰਜਾਮੀ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

ਅਤੇ ਉਹ ਸਭ ਜੀਵਾਂ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਜਾਣਨ ਵਾਲਾ ਹੈ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

ਸੋਇ ਅਚਿੰਤਾ ਜਾਗਿ ਅਚਿੰਤਾ ॥

ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਨਿਸਚਿੰਤ ਹੋ ਕੇ ਸੌਂਦਾ ਹੈ ਨਿਸਚਿੰਤ ਹੋ ਕੇ ਜਾਗਦਾ ਹੈ,

ਜਹਾ ਕਹਾਂ ਪ੍ਰਭੂ ਤੂੰ ਵਰਤੰਤਾ ॥੨॥

ਜੇਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਹਰ ਵੇਲੇ ਇਹ ਆਖਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਹੇ ਪ੍ਰਭੂ! ਤੂੰ ਹੀ ਹਰ ਥਾਂ ਮੌਜੂਦ ਹੈਂ ॥੨॥

ਘਰਿ ਸੁਖਿ ਵਸਿਆ ਬਾਹਰਿ ਸੁਖੁ ਪਾਇਆ ॥

ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿਚ (ਭੀ) ਸੁਖੀ ਵੱਸਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ (ਜਾ ਕੇ) ਭੀ
ਆਨੰਦ ਮਾਣਦਾ ਹੈ,

ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਗੁਰਿ ਮੰਤ੍ਰੁ ਦ੍ਰਿੜਾਇਆ ॥੩॥੨॥

ਨਾਨਕ ਆਖਦਾ ਹੈ- ਗੁਰੂ ਨੇ ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਨਾਪ-ਮੰਤ੍ਰੁ ਪੱਕਾ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ॥੩॥੨॥

ਗੁਰੂ ਸ਼ਬਦ

ਗਉੜੀ ਮਹਲਾ ੫ ॥

ਗਉੜੀ ਮਹਲਾ ੫॥

ਥਿਰੁ ਘਰਿ ਬੈਸਹੁ ਹਰਿ ਜਨ ਪਿਆਰੇ ॥

ਪਿਆਰੇ ਭਗਤ ਜਨੇ! ਆਪਣੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਇਹ ਪੂਰੀ ਸਰਧਾ ਬਣਾਓ,

ਸਤਿਗੁਰਿ ਤੁਮਰੇ ਕਾਜ ਸਵਾਰੇ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

ਸਾਰੇ ਕਾਰਜ ਸਵਾਰ ਦੋਦਾ ਹੈ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

ਦੁਸਟ ਦੂਤ ਪਰਮੇਸਰਿ ਮਾਰੇ ॥

ਪਰਮੇਸਰ ਨੇ, ਦੋਖੀ ਵੈਰੀ ਸਭ ਮੁਕਾ ਦਿੱਤੇ ਹਨ।

ਜਨ ਕੀ ਪੈਜ ਰਖੀ ਕਰਤਾਰੇ ॥੧॥

ਕਰਤਾਰ ਨੇ ਆਪਣੇ ਸੇਵਕਾਂ ਦੀ ਇੱਜ਼ਤ ਜ਼ਰੂਰ ਰੱਖੀ ਹੈ ॥੧॥

ਬਾਦਿਸਾਹ ਸਾਹ ਸਭ ਵਸਿ ਕਰਿ ਦੀਨੇ ॥

ਪਰਮੇਸਰ ਨੇ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਸ਼ਾਹਾਂ ਬਾਦਸ਼ਾਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸੇਵਕਾਂ ਦੇ ਵੱਸ ਵਿਚ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।

ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨਾਮ ਮਹਾ ਰਸ ਪੀਨੇ ॥੨॥

ਸੇਵਕ ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਪਰਮੇਸਰ ਦਾ ਸਭ ਰਸਾਂ ਤੋਂ ਮਿੱਠਾ ਨਾਮ-ਰਸ ਪੀਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ॥੨॥

ਨਿਰਭਉ ਹੋਇ ਭਜਹੁ ਭਗਵਾਨ ॥

ਨਿਡਰ ਹੋ ਕੇ ਭਗਵਾਨ ਦਾ ਨਾਮ ਸਿਮਰਦੇ ਰਹੋ।

ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਮਿਲਿ ਕੀਨੋ ਦਾਨੁ ॥੩॥

ਸੰਗਤ ਵਿਚ (ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਉਤੇ) ਨਾਮ ਦੀ ਬਖ਼ਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ ॥੩॥

ਸਰਣਿ ਪਰੇ ਪ੍ਰਭ ਅੰਤਰਜਾਮੀ ॥

ਹੇ ਅੰਤਰਜਾਮੀ ਪ੍ਰਭੂ! ਹੇ ਸੁਆਮੀ ਪ੍ਰਭੂ! ਮੈਂ ਤੇਰੀ ਸਰਨ ਪਿਆ ਹਾਂ।

ਨਾਨਕ ਓਟ ਪਕਰੀ ਪ੍ਰਭ ਸੁਆਮੀ ॥੪॥੧੦੮॥

ਆਸਰਾ ਲਿਆ ਹੈ (ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਮਿ ਦੀ ਦਾਤ ਬਖ਼ਸ਼) ॥੪॥੧੦੮॥

ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਵਿੱਚ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲਾਂ

- **ਜੁੱਤੀ ਉਤਾਰੋ:** ਗੁਰਦੁਆਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜੁੱਤੀਆਂ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਮਰੇ ਹਨ। ਜਿੱਥੇ ਲੋਕ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣਾ ਸਤਿਕਾਰ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ।
- **ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਢੱਕੋ:** ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਵਿੱਚ ਹਰ ਕੋਈ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਸਕਾਰਫ਼ ਜਾਂ ਛੋਟੀ ਪੱਗ ਨਾਲ ਢੱਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਵਿੱਤਰ ਕਿਤਾਬ(ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ) ਪ੍ਰਤੀ ਸਤਿਕਾਰ ਦਿਖਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰੋ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਹੈ ,ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਸਿਰ ਢੱਕਣ ਲਈ ।
- **ਸ਼ਾਂਤ ਆਵਾਜ਼ਾਂ:** ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮੁੱਖ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਆਵਾਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਪਾਠ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।
- **ਝੁਕਨਾ:** ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਅੱਗੇ ਮੱਥਾ ਟੇਕਦੇ ਦੇਖਿਆ ਹੋਵੇਗਾ। ਇੱਕ ਸਹੀ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।
- **ਹੁਕਮਨਾਮਾ:** ਗੁਰੂ ਦਾ ਅੱਜ ਦਾ ਸੰਦੇਸ਼, ਇਸ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਅਤੇ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- **ਲੰਗਰ ਦਾ ਸਮਾਂ:** ਗੁਰਦੁਆਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਲੰਗਰ ਨਾਮਕ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਭਾਈਚਾਰਕ ਰਸੋਈ ਹੈ। ਸੁਆਦੀ ਮੁਫਤ ਭੋਜਨ ਹਰ ਕੋਈ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕੱਠੇ ਬੈਠਦੇ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੌਣ ਹੋ,ਤੁਹਾਡਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੁਆਗਤ ਹੈ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ

- **ਸੰਗੀਤ:** ਉੱਥੇ ਲੋਕ ਸਾਜ਼ ਵਜਾ ਰਹੇ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਸੁੰਦਰ ਭਜਨ ਗਾ ਰਹੇ ਹੋਣਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਚੁੱਪਚਾਪ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਨਾਲ ਗਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- **ਮਦਦ ਕਰਨਾ:** ਅਸੀਂ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਦੇਖੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਲੱਭਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਕੁਝ ਛੋਟਾ ਹੋਵੇ।
- **ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ:** ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਜਗ੍ਹਾ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਇੱਕ ਆਦਰ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਸੁਪਰ ਸਿੱਖ ਦੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਅਭਿਆਸ

ਸਵੇਰ ਦਾ ਪਾਵਰ-ਅੱਪ

- ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ ਰਹੋ: ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਵੇਰੇ ਜਾਗਦੇ ਹੋ, ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਰੰਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰੋ।"
- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਅਤੇ ਚਿਹਰਾ ਧੋਵੋ: ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ! ਤਾਜ਼ਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।
- ਕੰਘੀ ਕਰਨਾ: ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰੇ ਵਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਂਦੇ ਹਨ।
- ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਕਰੋ: ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਮਿਲਦੀ ਹੋਏ।

ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਸਿੱਖ ਸੁਪਰਹੀਰੋ ਬਣੋ

- ਵੱਡਾ ਦਿਲ: ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਸੀਂ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਂਗੇ।
- ਸੱਚ ਦਾ ਸ਼ਸਤਰ: ਸੱਚ ਬੋਲੋ। ਇਮਾਨਦਾਰ ਹੋਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਦਰੋਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਸੁਪਰ ਫੋਕਸ: ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ! ਸਿੱਖਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ: ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੁੱਸਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲਓ, ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣਾ ਚੰਗਾ ਹੈ।

ਸ਼ਾਮ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ

- ਸ਼ਾਂਤ ਸਮਾਂ: ਭਜਨ ਸੁਣੋ ਜਾਂ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਪਾਠ ਕਰੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਮਿਲੇਗੀ।
- ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰੋ: ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹੋਈ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰੋ। ਹਰ ਮਹਾਨ ਦਿਨ ਲਈ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰੋ।

ਯਾਦ

- ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਖ ਰਹੇ ਹੋ: ਇਸਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਅਪਣਾਓ, ਸਭ ਕੁਝ ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ।
- ਮਦਦ ਲਈ ਪੁੱਛੋ: ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਪੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿੱਖ ਅਧਿਆਪਕ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ।

ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਿੱਖ ਕਹਾਣੀ

ਬਹੁਤ ਸਮਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਨਾਮ ਦੇ ਇੱਕ ਸਿਆਣੇ ਅਤੇ ਦਿਆਲੂ ਮਨੁੱਖ ਰਹਿੰਦੇ ਸੀ। ਉਹ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਹੀ ਦੂਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰੇ ਸੀ। ਉਹ ਵਿਚਾਰਵਾਨ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੀ, ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੰਸਾਰ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਚਲੇ ਲੋਕਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਸੀ। ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਇੱਕ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਸਨ ਅਤੇ ਉਹ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸਨ ਕਿ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਇੱਕ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਹ ਸਮਝਣ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਬਰਾਬਰ ਹਾਂ, ਭਾਵੇਂ ਅਸੀਂ ਕਿੱਥੋਂ ਆਏ ਹਾਂ ਜਾਂ ਅਸੀਂ ਕਿਹੋ ਜਿਹੇ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਆਪਣਾ ਗਿਆਨ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਈ ਥਾਵਾਂ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਕੀਤੀ। ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦਿਆਲੂ ਹੋਣਾ, ਲੋੜਵੰਦਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਸਿਖਾਇਆ ਕਿ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਹੈ। ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਦੀਆਂ ਸਿੱਖਿਆਵਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਬੁਨਿਆਦ ਬਣ ਗਈਆਂ। ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਸਿੱਖਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੇ ਮਨੁੱਖ ਬਰਾਬਰ ਹਨ, ਇੱਕੋ ਰੱਬ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਹਨ। ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰੋ, ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਿੱਖ ਤਿੰਨ ਮੁੱਖ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ:

1. ****ਨਾਮ ਜਪਨ (ਰੱਬ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨਾ):**** ਸਿੱਖ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਜਪਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਚੰਗਿਆਈ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।
2. ****ਕਿਰਤ ਕਰਨੀ (ਇਮਾਨਦਾਰ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣ ਲਈ):**** ਸਿੱਖਾਂ ਨੂੰ ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਅਤੇ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸਿਖਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਇਮਾਨਦਾਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ੀ-ਰੋਟੀ ਕਮਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਨਾ ਕਿ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਧੋਖਾ ਦੇ ਕੇ ਜਾਂ ਦੁੱਖ ਪਹੁੰਚਾ ਕੇ।
3. ****ਵੰਡ ਛਕਨਾ (ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ):**** ਸਿੱਖ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਜੋ ਕੁਝ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਭੋਜਨ, ਪਿਆਰ ਜਾਂ ਦਿਆਲਤਾ ਹੋਵੇ, ਸਿੱਖਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਭ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਦੀਆਂ ਸਿੱਖਿਆਵਾਂ ਗੁਰੂਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਕਤਾਰ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਨ ਜੋ ਸਿੱਖਾਂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਦੇ ਰਹੇ। ਹਰੇਕ ਗੁਰੂ ਨੇ ਪਿਆਰ, ਸਮਾਨਤਾ ਅਤੇ ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਸਤਿਕਾਰ ਬਾਰੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਬਕ ਸਾਂਝੇ ਕੀਤੇ।

ਆਖਰੀ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ ਸਿੱਖਾਂ ਨੂੰ ਸੰਪੂਰਨ ਰੂਪ ਦਿੱਤਾ। ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਸਿੱਖਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਲੂਮਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਲੰਬੇ ਅਣਕਟੇ ਵਾਲ, ਪੱਗਾਂ ਅਤੇ ਕਿਰਪਾਨ ਪਹਿਨਣ ਦਾ ਹੁਕਮ ਦਿੱਤਾ। ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਨੂੰ ਗੁਰਗੱਦੀ ਬਖਸ਼ੀ। ਇਹ ਪਾਠ ਇੱਕ ਖਜ਼ਾਨਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਗੁਰੂ ਭਜਨਾਂ ਦਾ ਭੰਡਾਰ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਮੁਸਲਮਾਨਾਂ ਅਤੇ ਹਿੰਦੂਆਂ ਵਰਗੇ ਹੋਰ ਧਰਮਾਂ ਦੇ ਸੰਤਾਂ ਲਈ ਵੀ ਢੁਕਵੇਂ ਸ਼ਬਦ ਹਨ। ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨਾ ਇੱਕ ਯਕੀਨ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਕੋਈ, ਭਾਵੇਂ ਉਸਦਾ ਪਿਛੋਕੜ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਇਸ ਦੇ ਪੰਨਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਗਿਆਨ, ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਸਿੱਖਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਯਾਤਰਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪਿਆ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਗੁਰੂਆਂ ਦੀਆਂ ਸਿੱਖਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਯਾਦ ਰੱਖਿਆ। ਉਹ ਇੱਕ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਭਾਈਚਾਰਾ ਬਣ ਗਏ ਜੋ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਸੀ।

ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਦਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਕੋਈ ਬਰਾਬਰ ਹੈ, ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਦਿਆਲਤਾ ਦੁਆਰਾ ਹੀ ਸੇਵਾ ਕੀਤੀ ਜਾਏਗੀ ਸੇ, ਚਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਛੇ ਸਾਲ ਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਸੱਠ ਸਾਲ ਦੇ ਹੋ, ਸਿੱਖ ਕਥਾ ਸਾਨੂੰ ਚੰਗੇ ਅਤੇ ਦਿਆਲੂ ਬਣਨ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਹਮੇਸ਼ਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਸਮਾਨਤਾ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਸਥਾਨ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ।