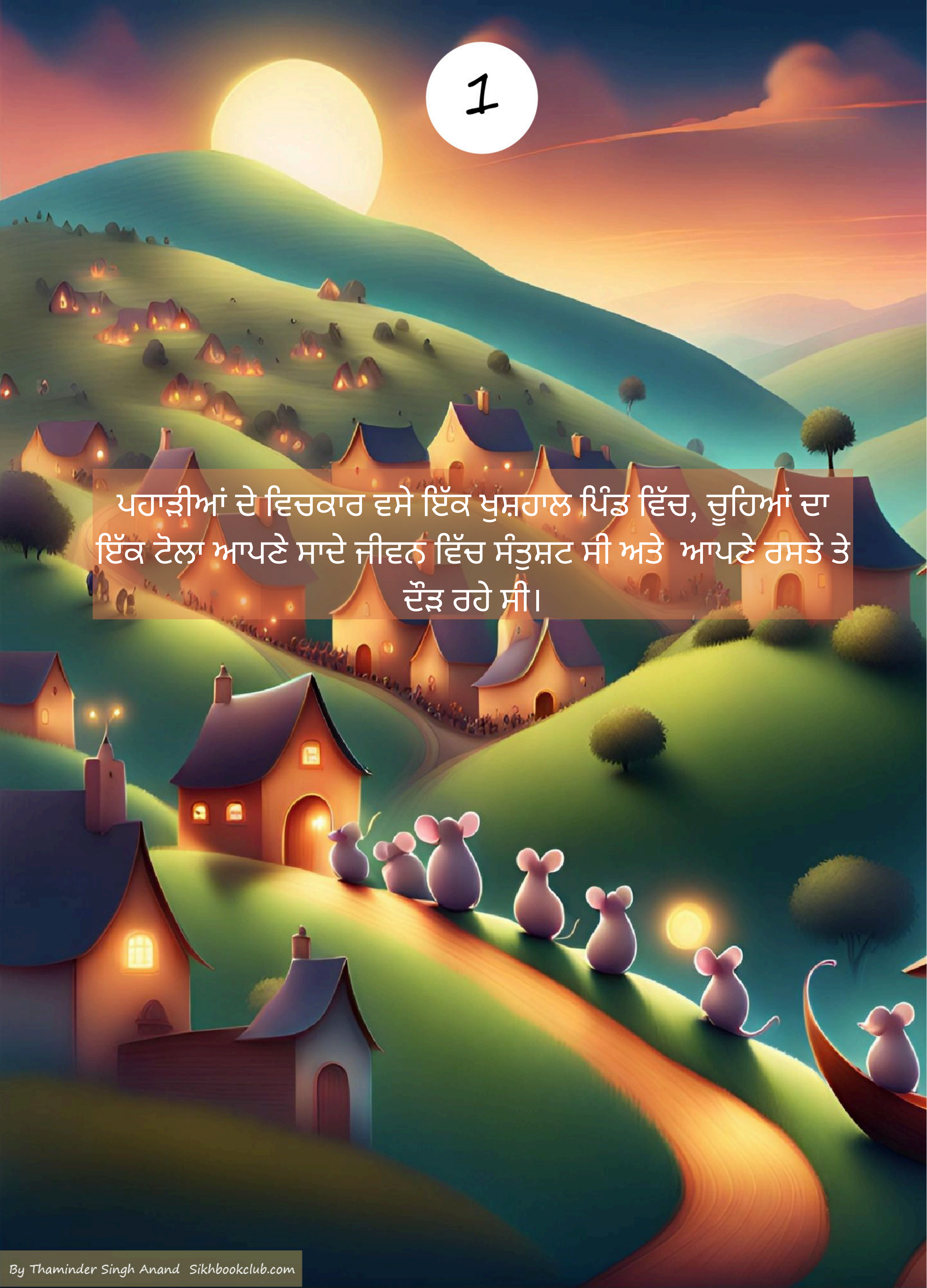


ਬੰਧੀਮਾਠ ਚੁਹੇ





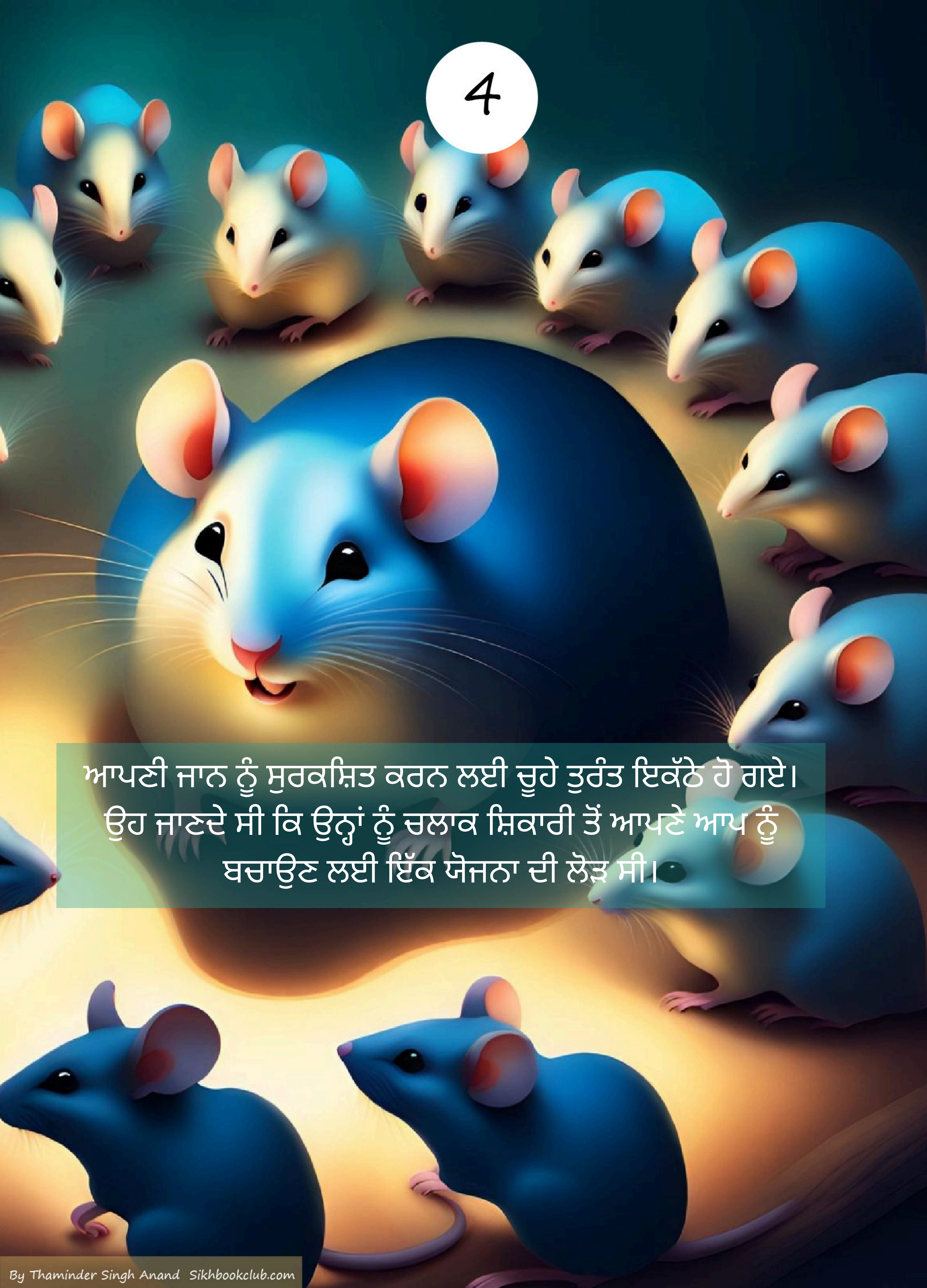
ਪਹਾੜੀਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਵਸੇ ਇੱਕ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਪਿੰਡ ਵਿੱਚ, ਚੂਹਿਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਟੋਲਾ ਆਪਣੇ ਸਾਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਸੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਰਸਤੇ ਤੇ ਦੌੜ ਰਹੇ ਸੀ।




ਚੂਹੇ ਉੱਥੇ ਜਸ਼ਨਾਂ ਅਤੇ ਤਿਉਹਾਰਾਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣ ਰਹੇ
ਸੀ । ਉਹ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈਣਾ ਜਾਣਦੇ ਸੀ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਭੰਗ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ,ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਭਿਆਨਕ ਬਿੱਲੀ ਪਿੰਡ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਸਦੀ ਭੁੱਖ ਨਾਲ ਚੂਹਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ।






ਆਪਣੀ ਜਾਨ ਨੂੰ ਸੁਰਕਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਚੂਹੇ ਤੁਰੰਤ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਗਏ।
ਉਹ ਜਾਣਦੇ ਸੀ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚਲਾਕ ਸ਼ਿਕਾਰੀ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ
ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਲੋੜ ਸੀ।



ਸੰਦੀਪ , ਇੱਕ ਬੁੱਧੀਮਾਨ ਬੁੱਢੇ ਚੂਹੇ ਨੇ, ਬਿੱਲੀ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ
ਬਾਰੇ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇਣ ਲਈ ਉਸਦੇ ਗੱਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਘੰਟੀ ਬੰਨ੍ਹਣ
ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਸਾਂਝਾ ਕੀਤਾ ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਸ ਵਿਚਾਰ ਨੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਮੀਦ ਦਿੱਤੀ, ਪਰ ਚੂਹੇ ਝਿਜਕ ਰਹੇ ਸਨ, ਕਿ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਬਿੱਲੀ ਨੂੰ ਡਰਾਉਣ ਦੀ ਹਿੰਮਤ ਕੌਣ ਕਰੇਗਾ?





ਡਰ ਨੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦਿਲਾਂ ਨੂੰ ਜਕੜ ਲਿਆ ਸੀ। ਫਿਰ ਅਗਮ , ਇੱਕ ਜਵਾਨ ਚੂਹਾ, ਦਿੜ ਇਰਾਦੇ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਆਇਆ। “ਮੈਂ ਬਿੱਲੀ ਦੇ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਘੰਟੀ ਬੰਨਾਗਾ ,” ਉਸ ਚੂਹੇ ਨੇ ਹਿੰਮਤ ਦਿਖਾਂਦੇ ਹੋਏ ਐਲਾਨ ਕੀਤਾ।

ਚੂਹਿਆਂ ਦੇ ਦਲ ਦੇ ਵਿਰੋਧ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਅਗਮ ਅਡੋਲ ਰਿਹਾ।



੧

ਉਹ 'ਨਿਡਰਤਾ ਤੇ ਸੇਵਾ' ਦੇ ਸਿੱਖ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਸੀ ।



10

ਅਗਮ ਬੇਸਬਰੀ ਨਾਲ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਦਾ ਰਿਹਾ ਜਦੋਂ ਤੱਕ
ਬਿੱਲੀ ਸੌਂ ਨਹੀਂ ਗਈ।



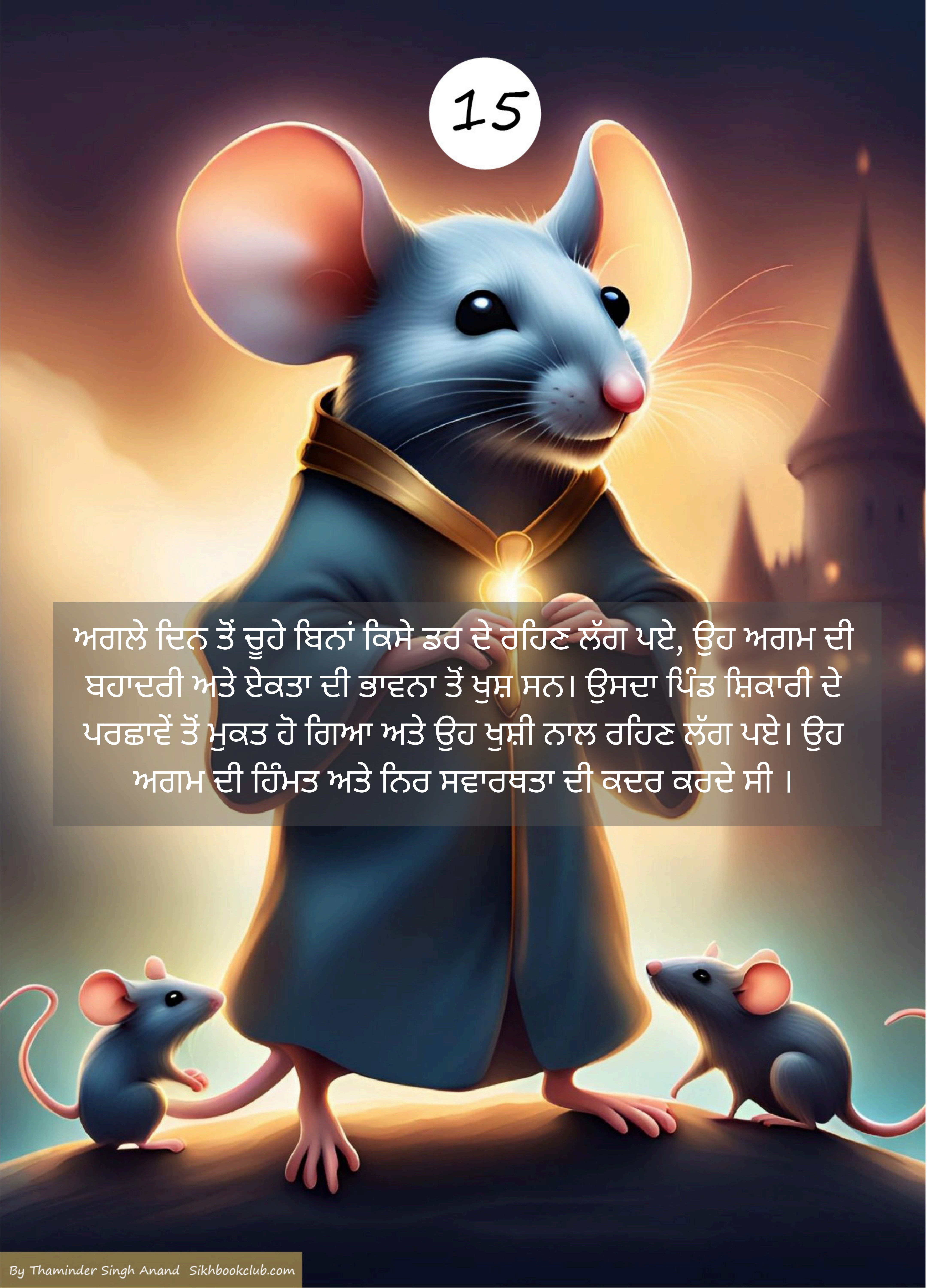
ਸਥਿਰ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਅਗਮ ਨੇ ਬਿੱਲੀ ਦੇ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਘੰਟੀ ਬੰਨ੍ਹ
ਦਿੱਤੀ, ਤੇ ਆਪਣੇ ਪਿੰਡ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਠੋਸ ਬਣਾਇਆ।



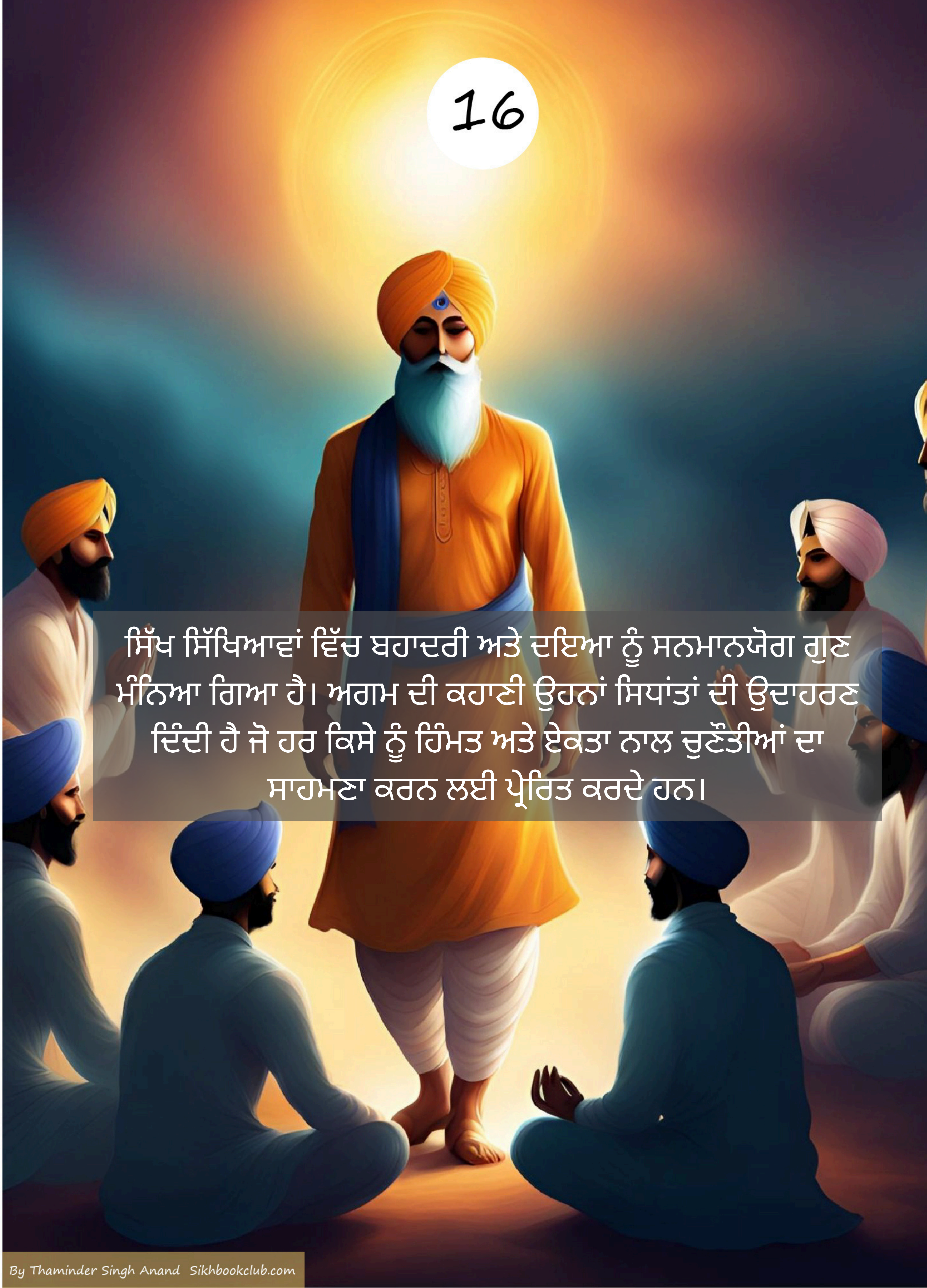


ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਬਿੱਲੀ ਵਾਪਸ ਆਈ, ਘੰਟੀ ਦੀ ਧੁੰਦਲੀ ਆਵਾਜ਼ ਪੂਰੇ
ਪਿੰਡ ਵਿੱਚ ਗੂੰਜ ਗਈ, ਜੋ ਉਮੀਦ ਅਤੇ ਹਿੰਮਤ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਸੀ।





ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਚੂਹੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਡਰ ਦੇ ਰਹਿਣ ਲੱਗ ਪਏ, ਉਹ ਅਗਮ ਦੀ ਬਹਾਦਰੀ ਅਤੇ ਏਕਤਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਤੋਂ ਖੁਸ਼ ਸਨ। ਉਸਦਾ ਪਿੰਡ ਸ਼ਿਕਾਰੀ ਦੇ ਪਰਛਾਵੇਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਗਿਆ ਅਤੇ ਉਹ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਲੱਗ ਪਏ। ਉਹ ਅਗਮ ਦੀ ਹਿੰਮਤ ਅਤੇ ਨਿਰ ਸਵਾਰਥਤਾ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਦੇ ਸੀ ।



ਸਿੱਖ ਸਿੱਖਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹਾਦਰੀ ਅਤੇ ਦਇਆ ਨੂੰ ਸਨਮਾਨਯੋਗ ਗੁਣ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਅਗਮ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਉਹਨਾਂ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦੀ ਉਦਾਹਰਣ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਹਿੰਮਤ ਅਤੇ ਏਕਤਾ ਨਾਲ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

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 ਦੀ 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 ਮਿਤ੍ਰ 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 ਗੋਵੰਦਾ ॥

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

ਸਭੇ ਕਾਜ ਸਵਾਰਿਐ ਜਾ ਤੁਧੁ ਭਾਵੰਦਾ ॥੭॥

ਜਦੋਂ ਤੇਰੀ ਰਜ਼ਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਸੰਵਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ॥੭॥

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 ਦੌਦਾ 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 ਮੁਫ਼ਤ 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 ਵਾਲੇ 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।

ਪੱਗ ਕਿਉਂ ਬੰਨਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ

- **ਸੁਪਰਹੀਰੋ ਪ੍ਰਤੀਕ:** ਇੱਕ ਖਾਸ ਸੁਪਰਹੀਰੋ ਪ੍ਰਤੀਕ ਵਾਂਗ ਦਸਤਾਰ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ! ਇਹ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਨਾਮ ਦੇ ਇੱਕ ਬੁੱਧੀਮਾਨ ਗੁਰੂ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ, ਅਤੇ ਇਹ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਖ ਟੀਮ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋ ਜੋ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਹੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰੱਖਦੇ ਸੀ।
- **ਹਰ ਕੋਈ ਬਰਾਬਰ ਹੈ:** ਬਹੁਤ ਸਮਾਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਸਿਰਫ਼ ਬਹੁਤ ਅਮੀਰ ਲੋਕ ਹੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪਰਨਾ ਪਹਿਨਦੇ ਸਨ। ਪਰ ਗੁਰੂ ਜੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸਨ ਕਿ ਹਰ ਕੋਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅਤੇ ਬਰਾਬਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇ, ਇਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਦਸਤਾਰ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਸਿੱਖਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਬਣਾਇਆ।
- **ਵਾਅਦੇ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ:** ਪੱਗ ਸਿੱਖਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਾਅਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਂਦੀ ਹੈ: ਦਿਆਲੂ, ਬਹਾਦਰ ਅਤੇ ਸੰਜਮ ਰੱਖਣਾ। ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਇਸਨੂੰ ਬੰਨ੍ਹਣਾ ਇੱਕ ਮਿੰਨੀ-ਧਿਆਨ ਵਾਂਗ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੋਕਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- **ਅਮਲੀ ਸਮਾਨ:** ਦਸਤਾਰਾਂ ਵੀ ਹੱਥੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਸਨ! ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਸਿਰਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਵਾਲਾਂ (ਜੋ ਸਿੱਖਾਂ ਲਈ ਪਵਿੱਤਰ ਹੈ) ਨੂੰ ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰਾ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ।
- **ਸ਼ਾਹੀ ਭਾਵਨਾ:** ਸਿੱਖ ਅਕਸਰ ਆਪਣੀ ਪੱਗ ਨੂੰ ਤਾਜ ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਗਹਿਣਿਆਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇਹ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਬੰਧ ਹੈ।
- **ਲੜਕੀਆਂ ਅਤੇ ਲੜਕੇ:** ਮਰਦ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦੋਵੇਂ ਮਾਣ ਨਾਲ ਪੱਗ ਬੰਨ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਕੋਈ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- **ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ:** ਕੁਝ ਲੋਗ ਛੋਟੀ ਦਸਤਾਰ ਅਤੇ ਅਲੱਗ ਤਰਾਹ ਦੀ ਦਸਤਾਰ ਸਾਜਾਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

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 ਕਿਹੜੇ 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 ਜਪਾਨ (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 ਨਾਂ 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 ਦੁਕਵੇਂ ਸ਼ਬਦ ਹਨ। ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨਾ ਇੱਕ ਯਕੀਨ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਕੋਈ, ਭਾਵੇਂ ਉਸਦਾ ਪਿਛੋਕੜ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਇਸ ਦੇ ਪੰਨਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ 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, ਹਰ ਕਿਸੀ ਦੀ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਦਿਆਲਤਾ ਦੁਆਰਾ ਹੀ ਸੇਵਾ ਕੀਤੀ ਜਾਏਗੀ, ਚਾਹੇ 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।