

# پکنک پر مستقل مزاج اچھل کوڈ کرنے والا خرگوش



. بانس کے جنگل میں اچھل کو دکرنے والا خرگوش  
بانس کی ٹہنیاں اور میٹھے جامننوں کو جمع کر کے ایک  
پکنک کی تیاری کرتا تھا اور خوشیاں بکھیرتا تھا۔





. اس کی ملاقات کھانے کے لیے جدوجہد کر رہے  
خرگوشوں کے ایک خاندان سے ہوئی۔ سکھ اصول کے  
ذریعے بتائے گئے "بے لوٹ خدمت" سے اس نے اپنی  
دعوت شیر کی۔

ایک رنگین زندگی میں اچھل کو د کر دے خرگوش نے اپنی  
دعوت شیر کرنے کے جذبے سے جنگل کے مختلف جانوروں  
کو اپنی طرف متوجہ کیا۔



4

خرگوش نے پھر ہمدردی دکھاتے ہوئے جال میں پھنسی  
ایک تتلی کو بچایا اور اسے دوبارہ اٹنے کے لیے آزاد کر دیا۔

کالا بادل چھا گیا؛ لیکن اچھلتے کو دتے خرگوش نے بارش  
کے خلاف صورت حال کو بدل کر خوشگوار کھیل میں  
بدل دیا۔





سنہری روشنی کے ساتھ، سورج جنگل میں لوٹ آیا اور جانوروں کی خوشی کو یادگار بنادیا۔ انہوں نے محسوس کیا کہ وہ دن جادو، سرور، کرم اور سماجی جذبے کو شیر کرنے کے لیے یادگار تھا۔





اچھتے کو دتے خرگوش نے اپنے دوستوں کی طرف دیکھا، اسے احساس ہوا کہ یہ دن موج، مستی سے کہیں زیادہ ہے۔ اس نے احسان کے ذریعے انہیں ایک دوسرے کے قریب لادیا ہے۔

جیسے ہی جانور جنگل کی طرف لوٹ آئے، اچھتے کو دتے خرگوش کو یہ جان کر اطمینان محسوس ہوا کہ اس مستقل مزاجی والے عمل نے ان کے دلوں کو سکھ خوبیوں کی طرف بڑھاوا دیا ہے۔



# بچوں کے لیے پانچ منٹ کا کام

بچوں کو کھانے سے قبل پانچ منٹ تک بنیادی منتر کی تلاوت کرنے کی ترغیب دیں۔ یہ مشق ان کی روزمرہ کی سرگرمیوں میں توجہ مرکوز کرنے اور نظم و ضبط قائم کرنے میں مدد کرتی ہے۔ اختیاری طور پر ان کے جوان ذہن کو متوجہ کرنے کے لیے کسی بھی کام سے پہلے ایک مختصر نام درس شروع کریں۔ ان مشقوں کو جلد شروع کرنے سے بچے سکھ اقدار سے جڑجاتے ہیں اور معاشرے کے مستقبل کو سنوار دیتے ہیں۔

## . سکھوں کے دس گرو حضرات کے اسماء

گرو نانک دیو جی  
گرو آنند دیو جی  
گرو امردادس جی  
گرو رام داس جی  
گرو ارجن دیو جی  
گرو ہرگوبند صاحب جی  
گرو ہر رای جی  
گرو ہر کرشن جی  
گرو تیغ جی  
گرو گوبند سنگھ جی

گرو گوبند سنگھ نے سکھ گرووں کے نسب کے بعد گرو  
گرنٹھ صاحب کو ابدی گرو مقرر کیا۔

## بنیادی منتر کا سبق

**੧੬੮ ਸਤਿ ਨਾਮੁ ਕਰਤਾ ਪੁਰਖੁ ਨਿਰਵੈਰੁ ਅਕਾਲ ਮੂਰਤਿ ਅਜੂਨੀ ਸੈਭੰ ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥**

واہے گرو ایک ہے، جس کا نام 'وجود والا ہے'، جو کائنات کا خالق ہے، جو سب میں موجود ہے، خوف و عداوت سے پاک ہے، وہ ذات وقت سے بالاتر ہے، (احساس، جس کا جسم ابدی ہے)، جو رحم میں نہیں آتا، جس کا نور ذاتی ہے اور جس کا حصول صادق گرو کے فضل سے ہوتا ہے۔

**॥ ਜਪ ॥**

ذکر کرو۔ (اسے گرو کے کلام کا عنوان بھی مانا گیا ہے)

**ਆਦਿ ਸਚੁ ਜੁਗਾਦਿ ਸਚੁ ॥**

شکل و صورت سے پاک رب کائنات کی تخلیق سے پہلے سچا تھا، ابتدائی دور میں بھی سچا تھا۔

**ਹੈ ਭੀ ਸਚੁ ਨਾਨਕ ਹੋਸੀ ਭੀ ਸਚੁ ॥੧॥**

اب حال میں بھی اس کا وجود ہے، شری گرو نانک دیو جی کا بیان ہے کہ مستقبل میں بھی اسی حقیقی صادق شکل و صورت سے پاک رب کا وجود ہوگا۔

# گرو کا کلام

ਪਉੜੀ॥

پੌਰੀ۔

**ਜਾ ਤੂ ਮੇਰੈ ਵਲਿ ਹੈ ਤਾ ਕਿਆ ਮੁਹਛੰਦਾ ॥**

اے رب! جب تو میرے ساتھ ہے، تو اب مجھے کسی پر منحصر یا ٹیک لگانے کی کیا ضرورت ہے؟

**ਤੁਧੁ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਮੈਨੋ ਸਉਪਿਆ ਜਾ ਤੇਰਾ ਬੰਦਾ ॥**

حقیقت تو یہی ہے کہ تو نے سب کچھ مجھے ہی عطا کیا ہے اور میں ایک تیرا ہی خادم ہوں ہوں۔

**ਲਖਮੀ ਤੋਟਿ ਨ ਆਵਈ ਖਾਇ ਖਰਚਿ ਰਹੰਦਾ ॥**

میں ہے شک کتنا ہی کھاتا اور خرچ کرتا ہوں؛ مگر مال و دولت کی کسی طرح کی کمی نہیں آئی۔

**ਲਖ ਚਉਰਾਸੀਹ ਮੇਦਨੀ ਸਭ ਸੇਵ ਕਰੰਦਾ ॥**

چوراسی لاکھ اندام نہانی کے کائنات کے تمام انسان تیری ہی بندگی کرتے ہیں۔

**ਏਹ ਵੈਰੀ ਮਿੜ੍ਹ ਸਭਿ ਕੀਤਿਆ ਨਹ ਮੰਗਹਿ ਮੰਦਾ ॥**

تو نے تمام دشمنوں کو میرا دوست بنادیا ہے اور اب وہ بالکل بھی میرا برا نہیں چاہتے۔

**ਲੇਖਾ ਕੋਇ ਨ ਪੁਛਈ ਜਾ ਹਰਿ ਬਖਸੰਦਾ ॥**

جب رب بخشنے والا ہے، تو پھر اعمال کا حساب کوئی نہیں مانگتا۔

**ਅਨੰਦੁ ਭਇਆ ਸੁਖੁ ਪਾਇਆ ਮਿਲਿ ਗੁਰ ਗੋਵਿੰਦਾ ॥**

گرو گووند کو مل کر ہم نے اعلیٰ خوشی پالی ہے اور دل میں سرور ہی سرور ہو گیا ہے۔

**ਸਭੇ ਕਾਜ ਸਵਾਰਿਐ ਜਾ ਤੁਧੁ ਭਾਵੰਦਾ ॥੭॥**

اگر تو چاہتا ہے، تو سبھی کام درست ہوجاتے ہیں۔ 7۔

# گرو کا کلام

ਰਾਖਾ ਏਕੁ ਹਮਾਰਾ ਸੁਆਮੀ ॥

میرا مالک رب ہی حفاظت کرنے والا ہے،

ਸਗਲ ਘਟਾ ਕੀ ਅੰਤਰਿ ॥੧॥ ਰਹਾਉ

وہ ہر ایک کے دلی جذبات سے واقف ہے۔ 1. وقفہ۔

ਸੋਇ ਅਚਿੰਤਾ ਜਾਗਿ ਅਚਿੰਤਾ ॥

سوتے، بیدار ہوتے وہاں کوئੀ ਫਕਰ ਨਹੀਂ،

ਜਹਾ ਕਹਾਂ ਪ੍ਰਭੂ ਤੂੰ ਵਰਤੰਤਾ ॥੨॥

اے رب! جہاں تو فعال ہے۔ 2.

ਘਰਿ ਸੁਖਿ ਵਸਿਆ ਬਾਹਰਿ ਸੁਖੁ ਪਾਇਆ ॥

ਗ਼ੁਰ ਬਾਬਰਾਸੇ ਖੋਸ਼ੀ ہی ملੀ ہے،

ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਗੁਰਿ ਮੰਤ੍ਰੁ ਦਿੜਾਇਆ ॥੩॥੨॥

اے نانک! گرو نے یہی منਤਰ مضبوط کروایا ہے۔ 3. 3.

# گرو کا کلام

گویا مہلہ ۵ ||

گویا مہلہ ۵ -

خیرِ حیری بیسہر ہری جن پیا رے ॥

اے رب کے محبوب پرستارو! بو اپنے دل کے گھر میں یکسو بو کر بیٹھو۔

ساتیگو ریتی تعمد کا ج سہرا رے ॥۱॥ رہا عی ॥

صادق گرو نے تمہارا کام سنوار دیا ہے۔ ۱۔ وقفہ۔

دُسٹ دُڑ پرمیس ریتی مارے ॥

واہی گرو نے شریروں اور ذلیلوں کو نیست و نابود کر دیا ہے۔

جن کی پیج رکھی کرڈا رے ॥۱॥

خالق رب نے اپنے خادم کی عزت و مرتبت رکھی ہے۔ ۱۔

ਬادیسماں ساہ سبھ وسی کری دینے ॥

کائنات کے راجا مہا راجا رب نے اپنے خادم کے تمام اس کے تابع کر رکھا ہے۔

آمیڈ نام مہا رسم پینے ॥۲॥

اس نے رب کے امرت نام کا اعلیٰ رس پیا ہے۔ 2۔

نیرتی ہوئی بھجھ ہرگواں ॥

بے خوف بو کر رب کا جھرہ ذکر کرو۔

سایر سرگاتی میلیں کیونے دانو ॥۳॥

نیکو کاروں کی صحبت میں مل کر رب کے ذکر کا یہ تحفہ دوسروں کو بھی فرایم کرو۔

سراہی پرے پڑی آمیڈی ॥

نانک کا بیان ہے کہ اے باطن سے باخبر رب؟ میں تیری پناہ میں ہوں۔

نانک چٹ پکری پڑی سُآمی ॥۴॥۹۰ۮ॥

اور اس نے کائنات کے مالک رب کا سہارا لے لیا ہے۔ 4۔ 104۔

# گرودوارہ میں یاد رکھنے کی بنیادی باتیں:

**جوتے اتار دین:** گرودواروں میں جوتے رکھنے کے لیے خصوصی کمرے ہوتے ہیں۔ جہاں لوگ پرستش کرتے ہیں، وہاں فرش صاف رکھنا احترام کی نشانی ہے۔

**اپنا سر ڈھانپ لیں:** گرودوارے میں ہر کوئی اپنا سر اسکاف یا چھوٹی پکڑی سے ڈھانپتا ہے۔ یہ مقدس کتاب (گرو گرنٹھ صاحب) کا احترام ظاہر کرتا ہے۔ اگر آپ کے پاس کچھ بھی نہیں ہے، تو فکر نہ کریں، ان کے پاس عام طور پر اور بھی چیزیں ہوتی ہیں!

**پرسکون آوازیں:** جب آپ مرکزی پرستش والے کمرے میں ہوں تو اپنی اندرونی آواز کا استعمال کریں۔ لوگ دھیان لگائے ہوں گے یا گرو گرنٹھ صاحب کی تلاوت سن رہے ہوں گے۔

**فرش پر بیٹھیں:** گرودوارے میں کرسیاں نہیں ہیں۔ سب ہی لوگ قالین والے فرش پر ایک ساتھ بیٹھتے ہیں۔ پالتھی مارکر بیٹھنے کی کوشش کریں، یہ مزہ دار ہے!

**جهکنا:** آپ نے لوگوں کو گرو گرنٹھ صاحب کے سامنے جھکتے ہوئے دیکھا ہوگا، جو زیادہ احترام ظاہر کرنے کا ایک طریقہ ہے!

**حکم نامہ:** گرو کا آج کا پیغام، اسے پڑھنے اور سمجھنے کی کوشش کریں۔

**لنگر کا وقت:** گرودواروں میں ایک خاص کمیونٹی کچن ہوتا ہے، جسے لنگر کہا جاتا ہے۔ ذائقے دار مفت کھانا تقسیم کرنے کے لیے ہر کوئی ایک ساتھ بیٹھتا ہے۔ اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ آپ کون ہیں، آپ کا ہمیشہ استقبال ہے۔

## دیگر معلومات:

**موسیقی:** وہاں لوگ آلات بجا رہے ہوں گے اور خوبصورت جھری ذکر میں مصروف ہوں گے۔ آپ خاموش سے سن سکتے ہیں یا ساتھ میں گانے کی کوشش کر سکتے ہیں!

**مدد کرنا:** ہم گرودوارہ میں کسی بھی قسم کی مدد فراہم کر سکتے ہیں۔ دیکھیں کہ کیا آپ کو مدد کرنے کی کوئی راہ مل سکتی ہے، خواہ وہ کچھ چھوٹا ہیں کیوں نہ ہو!

**یاد رکھیں:** سب سے اہم بات یہ ہے کہ کسی نئی جگہ اور لوگوں کے بارے میں جانے کے لیے دل میں احترام اور سیکھنے کی خواہش ہونی چاہیے!

# سپر سکھ کا یومیہ مشق:

صبح کی طاقت:

واے گرو کو یاد کریں اور خوش بوجائیں: جب آپ بیدار ہوں تو یاد رکھیں کہ واے گرو آپ سے پیار کرتے ہیں۔ فوراً ان کا "شکر ادا کریں!"

خود کو صاف کریں! تروتازہ محسوس کرنا ضروری ہے۔

باتھ منہ دھولیں:

صاف شفاف بال آپ کو مضبوط اور جانے کے لیے تیار محسوس کراتے ہیں۔

کنگھی کریں:

ایک مختصر سی مناجات کریں: اگر آپ کو مختصر سی مناجات معلوم ہے، تو اسے پڑھیں، اس سے آپ کے دل کو خوشی ملتی ہے۔

پورے دن ایک سکھ سپر بیرو بنیں:

جب بھی ممکن ہو، دوسروں کی مدد کریں، اس سے آپ کو اچھا لگے گا!

سچائی کی ڈھال:

سچ بولیں۔ ایمان دار ہونا آپ کو اندر سے مضبوط بناتا ہے۔

کامل توجہ:

اسکول میں پوری جد و جہد کریں! سیکھنا آپ کو طاقت ور بناتا ہے۔

پرسکون ہونے کی طاقت: اگر آپ غصہ بوجاتے ہیں، تو گھری لمبی سانسیں لیں، پرسکون رینا اچھا ہوتا ہے۔

شام کی سرگرمیاں:

پرسکون وقت: بھجن سنیں یا گرو گرنٹھ صاحب کا ایک حصہ تلاوت کریں۔ اس سے آپ کا دل سکون محسوس کرتا ہے۔

واے گرو کو گلے لگانا: سونے سے قبل اپنے ساتھ پیش آئی ہوئی ایک عمدہ بات یاد کریں۔ بر عظیم دن کے لیے واے گرو کا شکر ادا کریں!

یاد کرنا:

آپ سیکھ رہے ہیں: سب اطمینان سے اپنائیں، سب کچھ مکمل طور پر قبول کرنے میں وقت لگے گا۔

آپ کے ماں باپ آپ کے سکھ استاذ ہیں۔ ان سے سوالات پوچھیں!

مدد طلب کریں:

# آپ کو پگڑی کیوں پہننی چاہئے

**سپر بیرو بونے کی علامت:** پگڑی کو ایک خاص سپر بیرو کی علامت تصور کریں! اسے گرو گوبند سنگھ نامی ایک دانش مند گرو نے بنایا تھا، اور یہ ہر کسی کو دکھاتا ہے کہ آپ سکھ ٹیم کا حصہ ہیں، جو دوسروں کی مدد کرنے اور صحیح کام کرنے میں یقین رکھتی ہے۔

**بر کوئی برابری:** بہت پہلے، صرف انتہائی امیر حضرات ہی خصوصی پگڑی پہنتے تھے؛ لیکن گرو چاہتے تھے کہ ہر کوئی اہمیت اور برابری محسوس کرے؛ اس لیے انہوں نے پگڑی کو تمام سکھوں کے لیے ایک علامت بنا دیا۔

**وعدہ اور طاقت:** پگڑی سکھوں کو ان کے وعدوں کی یاد دلاتی ہے: مہربان، بہادر اور خود پر قابو رکھنا۔ یہاں تک کہ اسے باندھنا بھی دھیان کی طرح ہے، جو آپ کی توجہ مرکوز کرنے میں مدد کرتا ہے۔

**عملی اجزاء:** پگڑی بھی مفید تھی! انہوں نے سر کی حفاظت کرنے اور لمبے بالوں (جو سکھوں کے لیے مقدس ہیں) کو صاف ستھرا رکھنے میں مدد کی۔

**شابی احساس:** سکھ اکثر اپنی پگڑی کو تاج سمجھتے ہیں۔ زیورات والا نہیں؛ بلکہ آپ کے دل کے اندر کا، آپ کو یاد دلاتا ہے کہ آپ مضبوط ہیں اور آپ کے یقین سے ایک خاص تعلق ہے۔

**• لڑکیاں اور لڑکے:** مرد و عورت دونوں فخر کے ساتھ پگڑی پہن سکتے ہیں، جس سے ظاہر ہوتا ہے کہ ہر کوئی مضبوط ہو سکتا ہے اور اپنے عقائد پر قائم رہ سکتا ہے۔

**آپ کی اپنی پسند:** جب کہ پگڑی خاص ہوتی ہے، ہر ایک سکھ یہ طے کرتا ہے کہ وہ اپنا عقیدہ کیسے ظاہر کریں۔ کچھ لوگ چھوٹی یا مختلف سر ڈھانپنے والی پگڑی بھی پہن سکتے ہیں۔

## چھوٹے بچوں کے لیے سکھ کہانی

زمانہ قدیم میں گرو نانک نامی کا ایک عقلمند اور مہربان انسان رہتا تھا۔ وہ چھوٹی عمر سے بن دوسرے بچوں سے مختلف تھے۔ وہ فکر مند اور خیال رکھنے والی، بیمیشہ دنیا اور اس میں رینے والی لوگوں کے بارے میں سوچتے رہتے تھے۔ گرو نانک ایک رب میں یقین رکھتے تھے اور ان کی آرزو تھی کہ تمام لوگ ایک رب میں یقین کریں اور سمجھیں کہ ہم سب برابر ہیں، اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ ہم کہاں سے آتے ہیں یا ہم کیسے دکھتے ہیں۔

انہوں نے اپنے علم کو باثنے کے لیے کئی مقامات کا سفر کیا۔ لوگوں کو مہربان ہونا، ضرورت مندوں کی مدد کرنا سکھایا اور یہ بھی یاد رکھنا سکھایا کہ رب بیمیشہ ہمارے ساتھ ہے۔ سکھ مذہب کی تعلیمات اس کی بنیاد بنی۔ اس کی تعلیمات میں یہ ہے کہ تمام انسان برابر ہیں، ایک ہی رب سے پیدا ہوئے ہیں۔ خواتین کی عزت کریں، وہ ہماری پیدائش کا ذریعہ ہیں۔ سکھ تین بنیادی اصولوں پر یقین رکھتے ہیں۔ جنہیں سکھ مذہب کی تین بنیاد بھی کہا جاتا ہے، جو اس طرح ہے:

1. نام چپنا (رب کو یاد کرنا) سکھ ہر چیز میں رب کو یاد کرنے میں یقین رکھتے ہیں۔ وہ رب کا نام ذکر کرتے رہتے ہیں، اچھائی اور محبت بھری زندگی جینے کی کوشش کرتے ہیں۔

2. کرتا کرنی (ایمان داری سے زندگی بسر کرنا) سکھوں کو سخت محنۃ اور ایمان داری سے کام کرنا سکھایا جاتا ہے۔ وہ ایماندارانہ جد و جہد کے ذریعے اپنی زندگی گزارنے میں یقین رکھتے ہیں، نہ کہ کس کو دھوکہ دے کر یا تکلیف پہنچا کر۔

3. ونڈ چھکنا (دوسروں کے ساتھ شیئر کرنا) سکھ اپنے پاس جو کچھ ہے، اسے دوسروں کے ساتھ شیئر کرنے میں یقین کرتے ہیں۔ خواہ وہ کھانا ہو، محبت ہو یا مہربانی، سکھوں کو اپنے آس پاس کے لوگوں کے ساتھ یہ سب شیئر کرنے کے لیے حوصلہ افزائی کی جاتی ہے۔

گرو نانک جی کی تعلیمات گرووں کی ایک لائن تک پہنچی، جنہوں نے سکھوں کی رینمائی کرنا جاری رکھا۔ ہر ایک گروؤں نے سب ہن کے لیے محبت، برابری اور احترام سے متعلق اہم سبق کا اشتراک کیا۔

آخری گرو گوبند سنگھ جی نے سکھوں کو مکمل شکل دیا۔ انہوں نے سکھوں کو لمبے بغیر کٹے ہوئے بال رکھنے، پگڑی اور غریب، مظلوموں کی حفاظت کے لیے تلوار رکھنے کا حکم جاری کیا۔ گرو گوبند سنگھ جی نے گرو گرنٹھ صاحب کو گرو کا مقام عطا کیا۔ یہ کتاب ایک خزانہ ہے؛ کیوں کہ اس میں نہ صرف گرو بھجنوں کا ذخیرہ موجود ہے؛ بلکہ اس کے ساتھ ساتھ دیگر مذاہب جیسے مسلمانوں اور ہندوؤں کے سنتوں کے لیے بھی مناسب باتیں ہیں۔ گرو گرنٹھ صاحب کے مطالعہ سے یہ یقینی ہوا ہے کہ ہر کوئی، خواہ اس کا پس منظر کچھ بھی ہو، اس کے صفحات میں سے علم، محبت اور رینمائی حاصل کرسکتے ہیں۔

جیسے جیسے سکھوں نے اپنا سفر جاری رکھا، انہیں چیلنجوں کا سامنا کرنا پڑا؛ لیکن انہوں نے بیمیشہ اپنے گرووں کی تعلیمات کو یاد رکھا۔ وہ ایک مضبوط اور محبت کرنے والی قوم بن گئی، ایک دوسرے کی ضرورت میں مدد کرنے لگی۔

سکھ مذہب کے دل میں یہ یقین ہے کہ ہر کوئی برابر ہے، محبت اور مہربانی سے رینمائی حاصل کرنا چاہیے۔ خواہ آپ چہ سال کے ہوں یا ساٹھ سال کے، سکھوں کی کہانی ہمیں اچھا اور مہربان ہونا سکھاتی ہے، بیمیشہ یاد رکھیں کہ محبت اور مساوات کائنات کو ایک بہتر جگہ بناتی ہے۔

گرو گرنٹھ صاحب کے ترجمہ کے لیے اس ویب سائٹ پر جائیں۔ [www.SggsOnline.com](http://www.SggsOnline.com)۔ [www.SikhBookClub.com](http://www.SikhBookClub.com)۔