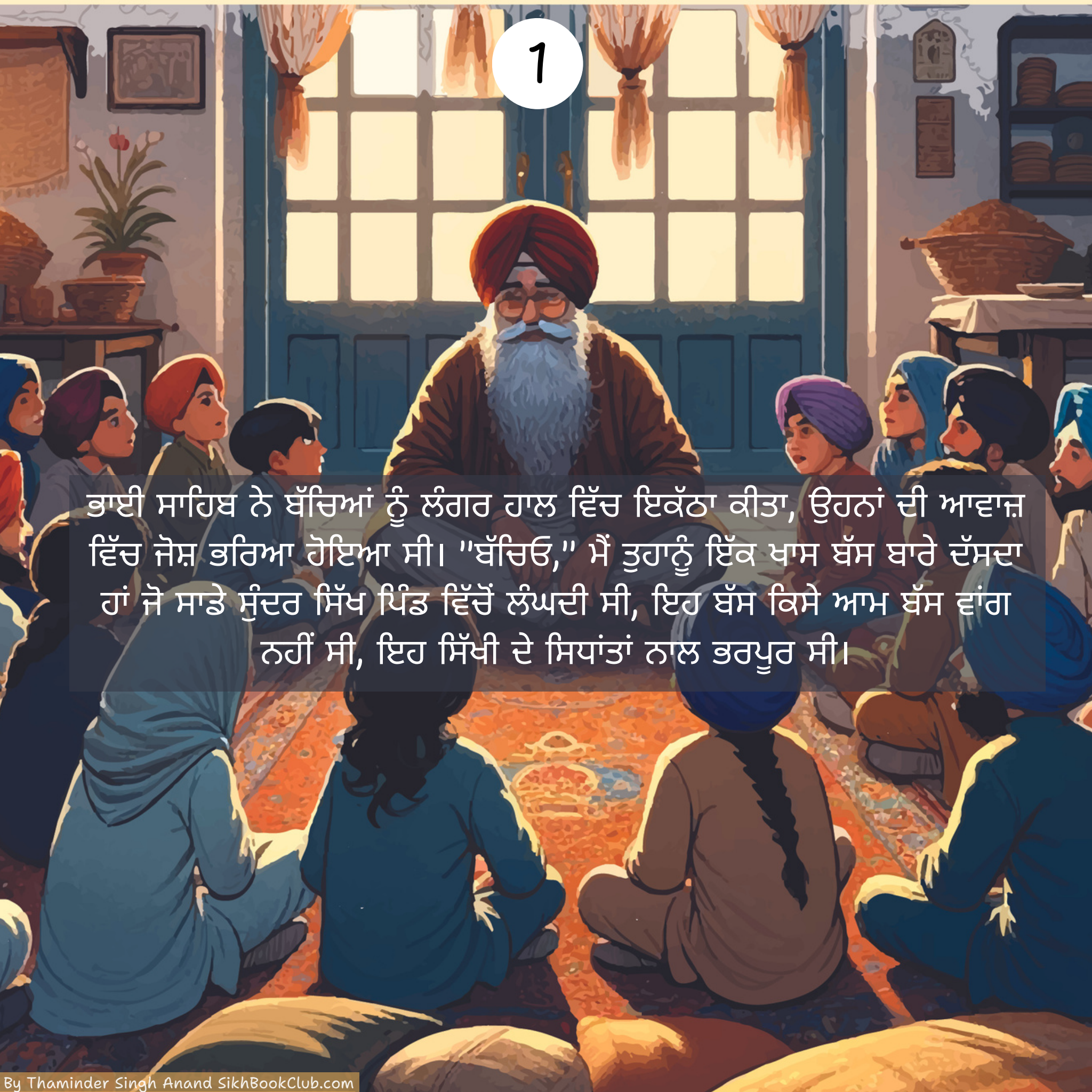
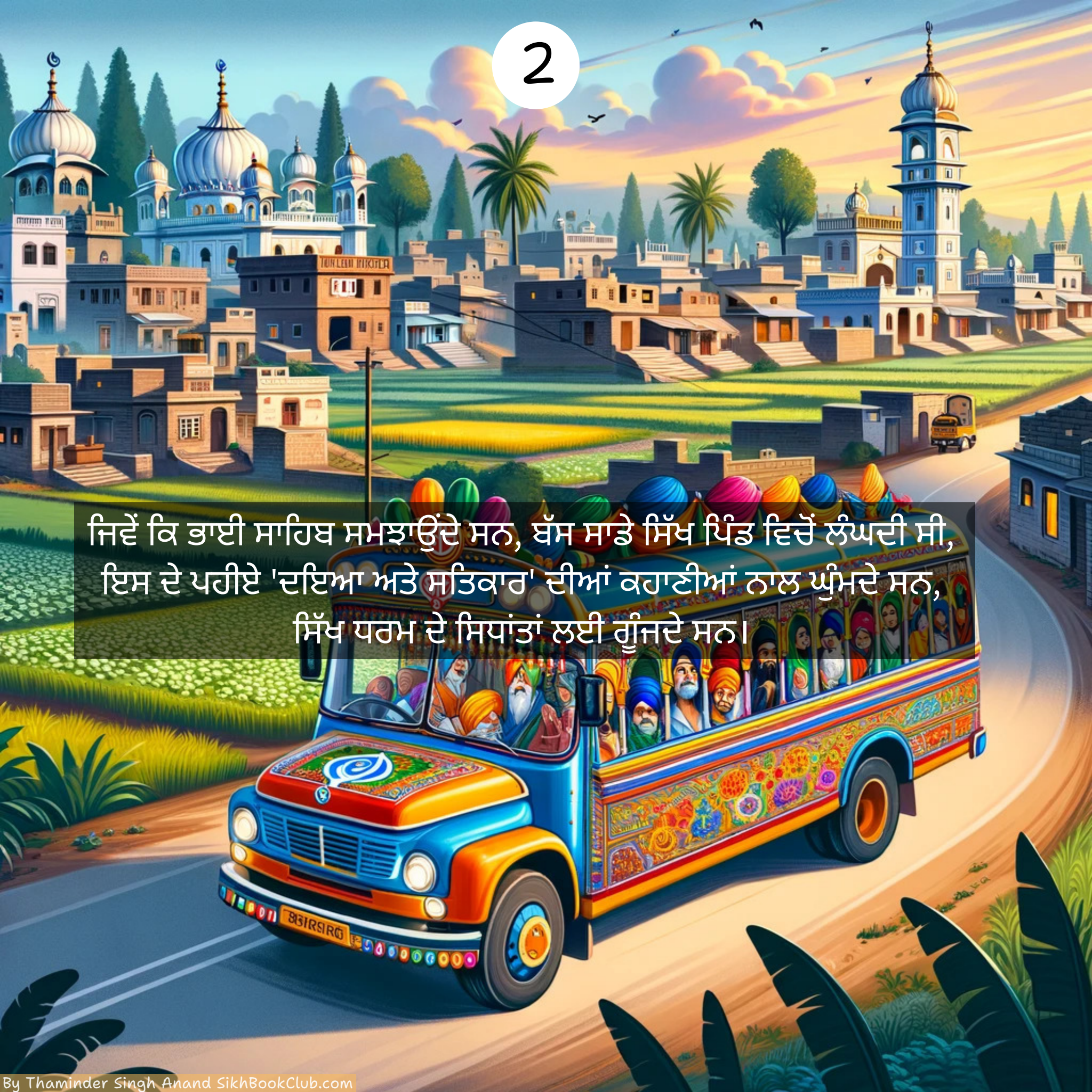


ਬੱਸ ਦੀ ਸਵਾਰੀ ਦਾ ਮਜ਼ਾ





ਭਾਈ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਲੰਗਰ ਹਾਲ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠਾ ਕੀਤਾ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਜੋਸ਼ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ। "ਬੱਚਿਓ," ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਖਾਸ ਬੱਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦਾ ਹਾਂ ਜੋ ਸਾਡੇ ਸੁੰਦਰ ਸਿੱਖ ਪਿੰਡ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਦੀ ਸੀ, ਇਹ ਬੱਸ ਕਿਸੇ ਆਮ ਬੱਸ ਵਾਂਗ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਇਹ ਸਿੱਖੀ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਸੀ।



ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭਾਈ ਸਾਹਿਬ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਸਨ, ਬੱਸ ਸਾਡੇ ਸਿੱਖ ਪਿੰਡ ਵਿਚੋਂ ਲੰਘਦੀ ਸੀ,
ਇਸ ਦੇ ਪਹੀਏ 'ਦਇਆ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ' ਦੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਨਾਲ ਘੁੰਮਦੇ ਸਨ,
ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਲਈ ਗੂੰਜਦੇ ਸਨ।



ਬੱਸ ਦੇ ਪਹੀਏ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਪਹੀਏ ਵਾਂਗ ਗੋਲ-ਗੋਲ ਘੁੰਮਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਸਾਨੂੰ
ਸਾਰਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ 'ਦਿਆਲੂ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰਯੋਗ' ਹੋਣ ਦੀ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਂਦੇ
ਹਨ।

ਬੱਸ ਦੇ ਅੰਦਰ, ਹਾਸਾ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਸੀ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਇਕੱਠੇ ਸਫ਼ਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਹੌਸਲੇ
ਅਤੇ ਧੰਨਵਾਦ ਨਾਲ ਹਰ ਪਲ ਨੂੰ ਗਲੇ ਲਗਾਇਆ।

ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿੱਖ ਖੁਸ਼ੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਦੇ ਸਨ ਅਤੇ ਜੋ ਸਹੀ ਸੀ ਉਸ ਲਈ
ਖੜ੍ਹੇ ਹੁੰਦੇ ਸਨ, ਉਹ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਦਿਆਲਤਾ ਦਾ ਸੰਦੇਸ਼ ਫੈਲਾਉਣ
ਲਈ ਹਾਰਨ ਵਜਾਉਂਦੇ ਸਨ।





ਬੱਸ ਦੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਸਾਰਿਆਂ ਦਾ ਸੁਆਗਤ ਕਰਦੇ ਸਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਿੰਡ ਦਾ ਅਸੂਲ ਸੀ, ਕਿ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਖੁਲੇ ਦਿਲ ਨਾਲ ਯਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਲਈ ਸੱਦਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਏ ।

ਇੱਕ ਖੁੱਲੀ ਖਿੜਕੀ ਰਾਹੀਂ, ਸਾਨੂੰ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਹਮਦਰਦੀ ਨਾਲ ਵੇਖਣਾ
ਅਤੇ ਇਸ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੁੰਦਰਤਾਵਾਂ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ
ਮਿਲਦੀ ਸੀ।



ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਬੱਸ ਪਿੰਡ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਦੀ ਸੀ, ਦਿਆਲਤਾ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਉੱਭਰਦੇ ਸਨ
ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਂਦੇ ਸਨ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਇੱਕ ਵੱਡੇ, ਦੇਖਭਾਲ
ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹਾਂ।

ਭਾਈ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਬਚਨਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਹੋ ਕੇ ਬੱਚੇ ਦਿਆਲਤਾ,
ਬਹਾਦਰੀ ਅਤੇ ਦਇਆ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਦਾ ਵਚਨ ਲੈ ਕੇ ਤੁਰ ਪਏ।





ਤਾਰਿਆਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਬੱਚੇ ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਨੂੰ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਵਿੱਚ
ਲੈ ਕੇ ਪਿਆਰ, ਹਿੰਮਤ ਅਤੇ ਦਇਆ ਫੈਲਾਉਣ ਦਾ ਵਾਅਦਾ ਕਰਦੇ
ਸਨ।

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 ਹਰਿਰਾਏ ਜੀ
- 8) ਗੁਰੂ ਹਰਿ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ 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 ਮੈਨੇ ਸਉਪਿਆ ਜਾ ਤੇਰਾ ਬੰਦਾ ॥

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

ਲਖਮੀ ਤੇਟਿ 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 ਦਿੱਤਾ 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॥

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 ਹੋਵੇ।

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।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਸਤਾਰ ਕਿਉਂ ਪਹਿਨਣੀ 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 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 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 ਢੁਕਵੇਂ 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।