

آنچل کی جنگل میں سیر



شاخوں سے بھرے جنگل میں ایک بھوکی آنچل پیدا ہوئی اور وہ جنگل میں مسلسل کھانے کی تلاش میں رہتی تھی۔

جیسے جیسے آنچل بڑی ہوئی، اس کی بھوک بھی بڑھتی گئی۔ کوئی چیز اس کی بھوک نہیں مٹاسکتی تھی۔ وہ دن رات بغیر ٹھہرے سب کچھ کھاتی رہتی تھی۔

جنگل کے دوسرے جانور آنچل کی بے پناہ بھوک کو حیرت سے دیکھ رہے تھے۔ لیکن جیسے جیسے دن گزرتا گیا، آنچل کے مسلسل کھانے سے جنگل کو نقصان ہونے لگا۔

مسلسل کھانے سے جنگل کا توازن بگڑ گیا، جس سے تمام جانوروں پر اثر ہونے لگا۔

ایک عقل مند اُو گرو نانک دیو جی کی تعلیمات سے بیداری کو فروغ دیتا ہے اور پوچھتا ہے "کیا آپ نے کبھی ایک دوسرے کی ترقی میں، ساتھ رہ کر سکھ اصولوں کے بارے میں سوچا ہے؟"

آنچل چونکی، اس نے توازن اور اتحاد کی ضرورت
محسوس کرتے ہوئے الو کی باتوں پر غور کیا۔

سکھ اصولوں سے متاثر ہوکر آنچل نے زندگی
گزارنے کے نئے طریقوں کو صبر سے اپنایا۔

جنگل ایک بار پھر پھلنے پھولنے لگا۔ پتاں سبز
ہوگئیں، پھول روشن ہوگئے۔ ہوا پرندوں کے
میٹھے گیت اور ہنسی سے معمور ہوگئی۔

جنگل کے دیگر جان داروں نے آنچل کی تبدیلی پر دھیان دیا اور شکریہ ادا کیا۔ آنچل "بے لوٹ خدمت، ہمدردی اور سب ہی زندگی کے لیے احترام" کی علامت بن گئی۔

آنچل میں گرو نانک کی تعلیمات سے تبدیلی آئی، وہ
متاثر ہو کر نرمی اور فطرت سے ہم آہنگ رہنے لگی۔

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 جڑ جاتے 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 امرداس 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

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

واپے 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، ابتدائے 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۔

ਗੁਰੂ ਕਾ ਕਲਮ

ਰਾਖਾ ਏਕੁ ਹਮਾਰਾ ਸੁਆਮੀ ॥

ਮਿਰਾ ਮਾਲਕ ਰਬ ਹੀ ਚਫਾਤ ਕਰਨੇ ਵਾਲਾ ਹੈ،

ਸਗਲ ਘਟਾ ਕਾ ਅੰਤਰਜਾਮੀ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

ਵਹ ਖਰ ਆਕ ਕੇ ਢਲੀ ਚਫ਼ਬਾਤ ਸੇ ਵਾਢਫ ਹੈ- 1- ਵਢਫ-

ਸੋਇ ਅਚਿੰਤਾ ਜਾਗਿ ਅਚਿੰਤਾ ॥

ਸੋਟੇ، ਬੀਢਾਰ ਖੋਟੇ ਵਠਾ ਕੋਠੀ ਢਕਰ ਨਹੀਂ،

ਜਹਾ ਕਹਾਂ ਪ੍ਰਭੁ ਤੂੰ ਵਰਤੰਤਾ ॥੨॥

ਅੇ ਰਬ! ਚਹਾ ਟੋ ਢਢਾਲ ਹੈ- 2-

ਘਰਿ ਸੁਖਿ ਵਸਿਆ ਬਾਹਰਿ ਸੁਖੁ ਪਾਇਆ ॥

ਗ਼ਹਰ ਬਾਠਰ ਅਸੇ ਚੋਸ਼ੀ ਹੀ ਮਲੀ ਹੈ،

ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਗੁਰਿ ਮੰਤ੍ਰੁ ਢਿੜਾਇਆ ॥੩॥੨॥

ਅੇ ਨਾਨਕ! ਗੁਰੋ ਨੇ ਹੀ ਮਨਰ ਮਝਬੋਠ ਕਰੋਆ ਹੈ- 3- 3-

گرو کا کلام

ਗਉੜੀ ਮਹਲਾ ੫ ॥

ਗੋੜੀ محله 5-

ਥਿਰੁ ਘਰਿ ਬੈਸਹੁ ਹਰਿ ਜਨ ਪਿਆਰੇ ॥

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

ਸਤਿਗੁਰਿ ਤੁਮਰੇ ਕਾਜ ਸਵਾਰੇ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

صادق گرو نے تمہارا کام سنوار دیا ہے۔ 1- وقفہ -

ਦੁਸਟ ਦੂਤ ਪਰਮੇਸਰਿ ਮਾਰੇ ॥

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

ਜਨ ਕੀ ਪੈਜ ਰਖੀ ਕਰਤਾਰੇ ॥੧॥

خالق رب نے اپنے خادم کی عزت و مرتبت رکھی ہے۔ 1-

ਬਾਦਿਸਾਹ ਸਾਹ ਸਭ ਵਸਿ ਕਰਿ ਦੀਨੇ ॥

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

ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨਾਮ ਮਹਾ ਰਸ ਪੀਨੇ ॥੨॥

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

ਨਿਰਭਉ ਹੋਇ ਭਜਹੁ ਭਗਵਾਨ ॥

بے خوف ہو کر رب کا جہرہ ذکر کرو۔

ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਮਿਲਿ ਕੀਨੇ ਦਾਨੁ ॥੩॥

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

ਸਰਣਿ ਪਰੇ ਪ੍ਰਭ ਅੰਤਰਜਾਮੀ ॥

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

ਨਾਨਕ ਓਟ ਪਕਰੀ ਪ੍ਰਭ ਸੁਆਮੀ ॥੪॥੧੦੮॥

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

گرودوارہ میں یاد رکھنے کی بنیادی باتیں

جوئے اتار دیں: گرودواروں میں جوئے 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 پگڑی سے ڈھانپتا ہے۔ یہ مقدس کتاب (گرو گرتھ 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 گرتھ 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 مزے دار ہے!

جھکنا: آپ نے لوگوں کو گرو گرتھ 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 جہری ذکر میں مصروف ہوں گے۔ آپ خاموشی سے سن سکتے ہیں یا ساتھ میں گانے کی کوشش کرسکتے ہیں!

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

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

سپر سکھ کا یومیہ مشق

صبح کی طاقت

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

باتھ منہ دھولیں: خود کو صاف کریں! تروتازہ محسوس کرنا ضروری ہے۔

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

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 ہیرو بنیں

بڑا دل: 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 گہری لمبی سانسیں لیں، پرسکون رہنا اچھا ہوتا ہے۔

شام کی سرگرمیاں:

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

واپے گرو کو گلے لگانا: سونے سے قبل اپنے ساتھ پیش آئی ہوئی ایک عمدہ بات یاد کریں۔ ہر عظیم دن کے لیے واپے 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۔

مدد طلب کریں: آپ کے ماں باپ آپ کے سکھ استاذ ہیں۔ ان سے سوالات پوچھیں

آپ کو پگڑی کیوں پہننی چاہیے

سپر ہیرو ہونے کی علامت: پگڑی کو ایک خاص سپر ہیرو 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۔

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۔

بر کوئی برابر ہے:

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۔

وعدہ اور طاقت:

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۔

عملی اجزاء:

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۔

شاہی احساس:

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

لڑکیاں اور لڑکے:

جب کہ پگڑی خاص ہوتی ہے، ہر ایک سکھ یہ طے کرتا ہے کہ وہ اپنا عقیدہ کیسے ظاہر کریں۔ کچھ لوگ چھوٹے یا مختلف سر ڈھانپنے والی پگڑی بھی پہن سکتے ہیں۔

آپ کی اپنی پسند:

چھوٹے بچوں کے لیے سکھ کہانی

زمانہ قدیم میں گرو نانک نامی کا ایک عقلمند اور مہربان انسان رہتا تھا۔ وہ چھوٹی عمر سے ہی دوسرے بچوں سے مختلف تھے۔ وہ فکر مند اور خیال رکھنے والے، ہمیشہ دنیا اور اس میں رہنے والے 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 بانٹنے 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 ہمیشہ 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 چینا (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 محنت 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 کسی 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 رہنمائی کرنا جاری رکھا۔ ہر ایک گروؤں نے سب ہی کے لیے محبت، برابری اور احترام سے متعلق اہم سبق کا اشتراک کیا۔

آخری گرو گوہند 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 گوہند سنگھ جی نے گرو گرتھ صاحب کو گرو کا مقام عطا کیا۔ یہ کتاب ایک خزانہ ہے؛ کیونکہ اس میں نہ صرف گرو بھجنوں کا ذخیرہ موجود ہے؛ بلکہ اس کے ساتھ دیگر مذاہب جیسے مسلمانوں اور ہندوؤں کے سنتوں کے لیے بھی مناسب باتیں ہیں۔ گرو گرتھ 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 رہنمائی حاصل کر سکتے ہیں۔

جیسے جیسے سکھوں نے اپنا سفر جاری رکھا، انہیں چیلنجوں کا سامنا کرنا پڑا؛ لیکن انہوں نے ہمیشہ 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 رہنمائی حاصل کرنا چاہیے۔ خواہ آپ چھ سال کے بون یا ساٹھ سال کے، سکھوں کی کہانی ہمیں اچھا اور مہربان ہونا سکھاتی ہے، ہمیشہ یاد رکھیں کہ محبت اور مساوات کائنات کو ایک بہتر جگہ بناتی ہے۔

www.SggsOnline.com گرو گرتھ صاحب کے ترجمہ کے لیے اس ویب سائٹ پر جائیں۔
www.SikhBookClub.com ہزاروں روحانی کتابیں اس ویب سائٹ پر مفت دستیاب ہیں۔