یادیو ایک
چالاک بھالو

By Thaminder Singh Anand SikhBookClub.com

یوکلپس کے آسٹریلوی جھاڑیوں کے درمیان پیارے بھالو کی ایک
بستی آباد تھی، جو سورج کی گرمی سے لطف اندوز ہورہے تھے۔

یادیو، ایک مہربان دل والا بھالو، سچے سکھ نظریے کی اقدار کو
اپناتے ہوئے ہمیشہ محتاجوں کی مدد کرتا تھا۔

ایک دن جنگل میں خوفناک آگ لگ گئی، جس سے تباہی
مچ گئی۔

By Thaminder Singh Anand SikhBookClub.com

یادو نے افرا تفری کے درمیان ہمت دکھائی اور اس کے دوستوں کو
بحفاظت بچایا۔

دوسروں کو تکلیف میں دیکھ کر، یادو نے زخمیوں اور بے
گھروں کی مدد کی۔

گرو نانک دیو جی کی تعلیمات سے متاثر ہوکر، اس نے سب ہی
کو کھانا، پانی اور آرام فراہم کیا۔

اپنی شفقت کے ذریعے سے، بھالو نے بے لوث خدمت کی۔

جیسے ہی جنگل ٹھیک ہوا، نئی زندگی شروع ہوئی، جو
امید اور نئے پن کی نشانی بنی۔

By Thaminder Singh Anand SikhBookClub.com

ان کی کوششوں نے جنگل کو سابقہ حالت میں تبدیل کیا، وہ مہربانی
اور خدمت کے ذریعے دنیا کو بدلنے لگے۔

10
یادو محبت اور مہربانی کی علامت بن گیا اور دوسروں کو نیکی پھیلانے
کی ترغیب دینے لگا۔
By Thaminder Singh Anand SikhBookClub.com

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 سنواردیتے ہیں۔

By Thaminder Singh Anand SikhBookClub.com

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 گرنتھ صاحب کو ابدی گرو مقرر کیا۔

By Thaminder Singh Anand SikhBookClub.com

بنیادی منتر کا سبق

ੴ ਸਤਿ ਨਾਮੁ ਕਰਤਾ ਪੁਰਖੁ ਨਿਰਭਉ 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۔

॥ ਜਪੁ ॥

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۔

By Thaminder Singh Anand SikhBookClub.com

گرو کا کلام

ਪਉੜੀ॥
پؤڑی

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 بے 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 ਮਿਤ੍ਰ 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 اعلی خوشی پا لی ہے اور دل میں سرور ہی سرور ہوگیا ہے۔

ਸਭੇ ਕਾਜ ਸਵਾਰਿਐ ਜਾ ਤੁਧੁ ਭਾਵੰਦਾ ॥੭॥
اگر تو چاہتا ہے، تو سبھی کام درست ہوجاتے ہیں۔ 7۔

By Thaminder Singh Anand SikhBookClub.com

گرو کا کلام

ਰਾਖਾ ਏਕੁ ਹਮਾਰਾ ਸੁਆਮੀ ॥

میرا مالک رب ہی حفاظت کرنے والا ہے،

ਸਗਲ ਘਟਾ ਕਾ ਅੰਤਰਜਾਮੀ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

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

ਸੋਇ ਅਚਿੰਤਾ ਜਾਗਿ ਅਚਿੰਤਾ ॥

سوتے، بیدار ہوتے وہاں کوئی فکر نہیں،

ਜਹਾ ਕਹਾਂ ਪ੍ਰਭੁ ਤੂੰ ਵਰਤੰਤਾ ॥੨॥

اے رب! جہاں تو فعال ہے۔ 2۔

ਘਰਿ ਸੁਖਿ ਵਸਿਆ ਬਾਹਰਿ ਸੁਖੁ ਪਾਇਆ ॥

گھر باہر اسے خوشی ہی ملی ہے،

ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਗੁਰਿ ਮੰਤ੍ਰੁ ਦ੍ਰਿੜਾਇਆ ॥੩॥੨॥

اے نانک! گرو نے یہی منتر مضبوط کروایا ہے۔ 3۔ 3۔

By Thaminder Singh Anand SikhBookClub.com

گرو کا کلام

ਗਉੜੀ ਮਹਲਾ ੫ ॥
گؤڑی محلہ 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 ॥
واہے گرو نے شریروں اور ذلیلوں کو نیست و نابود کردیا 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 اعلی رس پیا ہے۔2۔

ਨਿਰਭਉ ਹੋਇ ਭਜਹੁ ਭਗਵਾਨ ॥
بے خوف ہو کر رب کا جہرہ ذکر کرو۔

ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਮਿਲਿ ਕੀਨੋ 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۔

By Thaminder Singh Anand SikhBookClub.com

گرودوارہ میں یاد رکھنے کی بنیادی باتیں

جوتے اتاردیں: 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 پگڑی سے ڈھانپتا ہے۔ یہ مقدس کتاب (گرو گرنتھ 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 گرنتھ 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 گرنتھ 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

واہے گرو کو یاد کریں اور خوش ہوجائیں: جب آپ بیدار ہوں تو یاد رکھیں کہ واہے گرو آپ سے پیار کرتے ہیں۔ فوراً ان کا "شکرا کریں!

ہاتھ 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 ہوجاتے ہیں، تو گہری لمبی سانسیں لیں، پرسکون رہنا اچھا ہوتا ہے۔

:شام کی سرگرمیاں

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

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

By Thaminder Singh Anand SikhBookClub.com

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۔

ہر کوئی برابر 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 انھوں 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! انھوں نے سر کی حفاظت کرنے اور لمبے بالوں (جو سکھوں کے لیے مقدس ہیں) کو صاف ستھرا رکھنے میں مدد کی۔

شاہی 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 ہوسکتا 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 چھوٹے 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 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 جپنا (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 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 گرنتھ 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 گرنتھ 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 کرسکتے 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 ہوں 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۔

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