

Examples of proposal

ਵਿਸ਼ਾ	ਪ੍ਰਸਤਾਵ
ਵਾਤਾਵਰਣ	ਮੈਂ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡੀ ਧਰਤੀ ਦਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦਿਨੋ-ਦਿਨ ਕਿਉਂ ਵਿਗੜ ਰਿਹਾ ਹੈ।
ਬਾਸਕਿਟ ਬੋਲ	ਸਿਖ ਆਪਣੇ ਬਚਿਆਂ ਨੂੰ NBA ਵਿਚ ਖੇਡਣ ਲਈ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਪ੍ਰੇਰਦੇ - ਮੈਂ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ।

Grade: 7

Course: Bolī (ਬੋਲੀ)

Lesson Number: 21

Unit: Gurbāṇī (ਗੁਰਬਾਣੀ)

Title: Anandu Sāhib (ਅਨੰਦੁ ਸਾਹਿਬ) V

Standards

Standard 8:

- Students listen critically and respond appropriately to oral communication.
 - Students re-tell, paraphrase, and explain what has been said by a speaker.
 - Students connect and relate prior experiences, insights, and ideas to those of a speaker.
 - Students pose relevant questions sufficiently limited in scope to be completely and thoroughly answered.

Standard 9:

- Students recite and give oral interpretations on Anandu Sāhib and *dohre* (ਦੋਹਰੇ).

Objectives

1. The students learn to recite Anandu Sāhib from *paūrī* (ਪਉੜੀ) eighteen to twenty eight.
ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅਨੰਦੁ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਅਠਾਰਵੀਂ ਪਉੜੀ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਅਠਾਈਵੀਂ ਪਉੜੀ ਤਕ ਦਾ ਪਾਠ ਕਰਨਾ ਸਿਖਦੇ ਹਨ।

Prerequisites

- Previous lessons on Anandu Sāhib.
- The students know to recite *bāṇī* (ਬਾਣੀ) from their learning in grade 6.

Materials

- Audio version of Anandu Sāhib
- Audio player
- Nitnem pothīs (ਨਿਤਨੇਮ ਪੋਥੀ) printed by Sikh Missionary College, Ludhiāṇā (ਲੁਧਿਆਣਾ) (this *pothī* has accurate breaks for better and easy understanding)
- Writing material
- Dry erase board
- Notebooks
- Wooden stand/holder for pothīs (ਚੋਹਲ)

Advanced Preparation

- The teacher should be able to recite Anandu Sāhib correctly and should have knowledge of the message given in it (explanation is given in Teacher Resources).

Engagement (10-15 minutes)

- Ask the students to give you a review of their last classes on Anandu Sāhib:
ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਅਨੰਦੁ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਠਕ੍ਰਮਾਂ ਦਾ ਸਾਰ ਦੁਹਰਾਓ:
 - There are forty *paūrīs* in total in Anandu Sāhib.
ਅਨੰਦੁ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ੪੦ ਪਉੜੀਆਂ ਹਨ।
 - It is recited at the time of Ammrīt Sañcār (ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਸੰਚਾਰ).
ਇਹ ਬਾਣੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਸੰਚਾਰ ਵੇਲੇ ਪੜ੍ਹੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
 - It is to be sung in *Rāg Rāmkalī* (ਰਾਗ ਰਾਮਕਲੀ).

ਪਉੜੀ ਵਾਰ ਭਾਵ:**ਪਉੜੀ ੧੮**

- ਮਾਇਆ ਦੇ ਮੋਹ ਵਿਚ ਫਸੇ ਮਨ ਵਿਚ ਤੋਖਲਾ-ਸਹਿਮ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਖਲੇ-ਸਹਿਮ ਦਾ ਇਲਾਜ ਹੈ ਆਤਮਕ ਅਨੰਦ, ਤੇ ਆਤਮਕ ਅਨੰਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਗੁਰੂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ। ਸੋ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸਬਦ ਵਿਚ ਸੁਰਤ ਜੋੜੀ ਰੱਖੋ ਤੇ, ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਯਾਦ ਵਿਚ ਸਦਾ ਜੁੜੇ ਰਹੋ।

ਪਉੜੀ ੧੯

- ਨਿਰੇ ਬਾਹਰੋਂ ਧਾਰਮਿਕ ਦਿਸਦੇ ਕਰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਨ ਤੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਮੈਲ ਟਿਕੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਮਨ ਨੂੰ ਮਾਇਆ ਦੇ ਮੋਹ ਦਾ ਰੋਗ ਚੰਬੜਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਥੇ ਰੋਗ ਹੈ ਉਥੇ ਅਨੰਦ ਕਿਥੇ? ਸੋ, ਸਦਾ ਹਰਿ-ਨਾਮ ਸਿਮਰਦੇ ਰਹੋ। ਇਹੀ ਮਨ ਦੀ ਅਰੋਗਤਾ ਤੇ ਆਤਮਕ ਅਨੰਦ ਦੇਣ ਦਾ ਵਸੀਲਾ ਹੈ।

ਪਉੜੀ ੨੦

- ਮਨੁਖ ਜਗਤ ਵਿਚ ਆਤਮਕ ਅਨੰਦ ਦਾ ਵਖਰ ਵਿਹਾਝਣ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਮਨੁਖ ਗੁਰੂ ਦੇ ਦਸੇ ਰਸਤੇ ਉੱਤੇ ਤੁਰਦਾ ਹੈ, ਮਾਇਆ ਦਾ ਮੋਹ ਉਸ ਦੇ ਨੇੜੇ ਨਹੀਂ ਢੁਕਦਾ। ਉਸ ਦਾ ਮਨ ਵਿਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਬਾਹਰ ਦੁਨੀਆ ਨਾਲ ਭੀ ਉਸ ਦਾ ਵਰਤਾਰਾ ਸੁਚੱਜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਕਾਮਯਾਬ ਸਮਝੋ।

ਪਉੜੀ ੨੧

- ਉਹ ਮਨੁਖ ਖਿੜੇ-ਮਥੇ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਹੀ ਮਨੁਖ ਸਦਾ ਆਤਮਕ ਅਨੰਦ ਮਾਣ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਮਨੁਖ ਸਚੇ ਦਿਲੋਂ ਗੁਰੂ ਦੇ ਚਰਨਾਂ ਵਿਚ ਟਿਕਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਆਪਾ-ਭਾਵ ਛੱਡ ਕੇ ਗੁਰੂ ਨੂੰ ਹੀ ਆਪਣਾ ਆਸਰਾ ਬਣਾਈ ਰਖਦਾ ਹੈ।

ਪਉੜੀ ੨੨

- ਮਾਇਆ ਦਾ ਮੋਹ ਅਤੇ ਆਤਮਕ ਅਨੰਦ, ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਇਕੋ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਕਠੇ ਨਹੀਂ ਟਿਕ ਸਕਦੇ। ਤੇ ਮਾਇਆ ਮੋਹ ਤੋਂ ਖਲਾਸੀ ਤਦੋਂ ਹੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮਨੁਖ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸਰਨ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਮਨੁਖ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦੀ ਸਹੀ ਰਾਹ ਦਸਦਾ ਹੈ।

ਪਉੜੀ ੨੩

- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮਨੁਖਾਂ ਉੱਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਮਿਹਰ ਦੀ ਨਿਗਾਹ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਸਿਫਤਿ-ਸਾਲਾਹ ਵਾਲੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਆਪਣੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਵਸਾਈ ਰਖਦੇ ਹਨ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਰਾਹੀਂ ਉਹ ਆਤਮਕ ਅਨੰਦ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਨਾਮ ਸਦਾ ਪੀਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਪਉੜੀ ੨੪

- ਮਾਇਕ ਰਸਾਂ ਵਾਲੀ ਕਵਿਤਾ, ਗੁਰ-ਆਸ਼ੇ ਤੋਂ ਉਲਟ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਬਾਣੀ, ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਸਿਫਤਿ-ਸਾਲਾਹ ਤੋਂ ਸੁੰਝੀ ਬਾਣੀ, ਮਾਇਕ ਸੁਆਦਾਂ ਵਲ ਖਿਚ ਪਾਣ ਵਾਲੀ ਬਾਣੀ ਮਨ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਮਾਇਆ ਦੀ ਝਲਕ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਥਿੜਕਾ ਦੇਂਦੀ ਹੈ। ਅਜੇਹੀ ਬਾਣੀ ਨਿਤ ਪੜ੍ਹਨ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਮਨ ਮਾਇਆ ਦੇ ਟਾਕਰੇ ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਜੇਹੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਚੁਕੇ ਮਨ ਵਿਚ ਆਤਮਕ ਅਨੰਦ ਦਾ ਸੁਆਦ ਨਹੀਂ ਬਣ ਸਕਦਾ। ਉਹ ਮਨ ਤਾਂ ਮਾਇਆ ਦੇ ਮੋਹ ਵਿਚ ਫਸਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪਉੜੀ ੨੫

- ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੀ ਬਾਣੀ ਪਰਮਾਤਮਾ ਵਲੋਂ ਇਕ ਅਮੋਲਕ ਦਾਤਿ ਹੈ, ਇਸ ਵਿਚ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਸਿਫਤਿ-ਸਾਲਾਹ ਭਰੀ ਪਈ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਮਨੁਖ ਇਸ ਬਾਣੀ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਮਨ ਜੋੜਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਪਿਆਰ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਜਿਥੇ ਪ੍ਰਭੂ-ਪ੍ਰੇਮ ਹੈ ਉਥੇ ਹੀ ਆਤਮਕ ਅਨੰਦ ਹੈ।

ਪਉੜੀ ੨੬

- ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਰਜ਼ਾ ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਵ ਮਾਇਆ ਦੇ ਹਥਾਂ ਵਿਚ ਨਚ ਰਹੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਦੇ ਦਸੇ ਰਾਹ ਉੱਤੇ ਤੁਰਨ-ਜੋਗਾ ਬਣਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਮਨੁਖ ਮਾਇਆ ਦੇ ਬੰਧਨਾਂ ਤੋਂ ਸੁਤੰਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੀ ਸੁਰਤਿ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਚਰਨਾਂ ਵਿਚ ਜੁੜੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਤਮਕ ਅਨੰਦ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਪਉੜੀ ੨੭

- ਕਰਮ-ਕਾਂਡ ਮੁਤਾਬਕ ਕਿਹੜਾ ਪੁੰਨ-ਕਰਮ ਹੈ ਤੇ ਕਿਹੜਾ ਪਾਪ-ਕਰਮ ਹੈ, ਸਿਰਫ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਮਨੁਖ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਤਮਕ ਅਨੰਦ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਗੁਰੂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ ਜਿਹੜਾ ਮਨੁਖ ਸਦਾ ਹਰਿ-ਨਾਮ ਸਿਮਰਦਾ ਹੈ, ਸਿਫਤਿ-ਸਾਲਾਹ ਦੀ ਬਾਣੀ ਉਚਾਰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਵਿਕਾਰਾਂ ਵਲੋਂ ਸੁਚੇਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਆਤਮਕ ਅਨੰਦ ਮਾਣਦਾ ਹੈ।

ਪਉੜੀ ੨੮