

All pains and sufferings, Ailments and agonies can be eradicated through Gurbani, Divine Name, Faith, Ardas and Bhana (Accepting His Will).

All rights are reserved by the publisher

Published by
Dhukh Bhanjan Tera Naam Mission Canada
41 Sir-Jacobs Cres Brampton Ontario
Canada L7A 3V2 905-230-5977

ਨਾਮ, ਗੁਰਬਾਣੀ, ਭਰੋਸਾ, ਅਰਦਾਸ ਅਤੇ ਭਾਣੇਂ ਰਾਹੀਂ
ਦੁੱਖਾਂ, ਰੋਗਾਂ ਤੇ ਵਿਘਨਾਂ ਦਾ ਨਾਸ।

ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ
ਦੁੱਖ ਭੰਜਨੁ ਤੇਰਾ ਨਾਮੁ ਮਿਸ਼ਨ ਕੈਨੇਡਾ
ਸਭ ਹੱਕ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ ਦੇ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ।

ਇੱਕ ਉੱਤਮ ਉਪਰਾਲਾ

ਅੱਜ ਹਰ ਇਨਸਾਨ ਦੁਖਾਂ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਾਸਤੇ ਜਤਨਸ਼ੀਲ ਤਾਂ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਗੱਲੋਂ ਬੇਖਬਰ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੇ ਆਪ ਹੀ ਸਹੇੜੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਜਿੱਥੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀ 'ਜਿਤ ਖਾਧੈ ਤਨੁ ਪੀੜੀਐ' ਵਾਲੀ ਪਰਵਿਰਤੀ ਨੇ ਸਰੀਰ 'ਵਿਸੂ ਕੀ ਵਾੜੀ' ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਉੱਥੇ ਕਾਦਰ ਦੀ ਕੁਦਰਤਿ ਨਾਲ ਖਿਲਵਾੜ ਵੀ ਉਸ ਵਾਸਤੇ ਘਾਤਕ ਸਾਬਤ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਆਲਸ, ਵਿਹਲੜਪਣ ਅਤੇ ਨਸ਼ੇੜ-ਪੁਣੇ ਨੇ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਸੱਦਾ ਦੇ ਰੱਖਿਆ ਹੈ। 'ਖਸਮੁ ਵਿਸਾਰਿ' ਭੋਗੇ ਰਸ ਵੀ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਉੱਠ ਖਲੋਣ ਵਾਸਤੇ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀਆਂ ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਮਨੁੱਖ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਪੂਰਬਲੇ ਅਸ਼ੁਭ ਜਾਂ ਪਾਪ ਕਰਮ ਉਸ ਵਾਸਤੇ ਅਨੇਕ ਦੁੱਖ ਅਤੇ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਇਸ ਹਾਲ ਵਿੱਚ 'ਸੰਸਾਰ ਰੋਗੀ' ਨੂੰ 'ਨਾਮ ਦਾਰੂ' ਦੇ ਸੇਵਨ ਦੀ ਜਾਚ ਸਿਖਾਉਣ ਵਾਸਤੇ 'ਦੁਖ ਭੰਜਨ ਤੇਰਾ ਨਾਮੁ ਮਿਸ਼ਨ ਕੈਨੇਡਾ' ਵੱਲੋਂ ਇਸ ਪੁਸਤਿਕ ਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਇੱਕ ਉੱਤਮ ਉਪਰਾਲਾ ਹੈ। ਨਾਲ ਹੀ ਸੰਜਮ ਅਤੇ ਸਬਰ ਦੇ ਧਾਰਨੀ ਹੋ ਕੇ ਕਿਰਤ ਕਰਨ; ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਤ ਹੋ ਰਹੇ 'ਪਵਣੁ ਗੁਰੂ', 'ਪਾਣੀ ਪਿਤਾ' ਅਤੇ 'ਮਾਤਾ ਧਰਤਿ' ਨੂੰ ਸੁਥਰਾ ਅਤੇ ਸ਼ੁੱਧ ਰੱਖਣ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਸੰਸਥਾ ਦੇ ਇਸ ਪੁਰਸ਼ਾਰਥ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਸਾਰਥਕ ਬਣਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਇਸ ਸੰਸਥਾ ਦੇ ਸੰਸਥਾਪਕ, ਸਹਿਯੋਗੀ ਅਤੇ ਸੇਵਾਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਉੱਦਮ ਅਤੇ ਸਮਰਥਾ ਬਖਸ਼ਣ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਰੇਰਨਾ ਦੁਆਰਾ 'ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਅਉਖਧਿ' ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਆਧਿ-ਬਿਆਧਿ-ਉਪਾਧਿ ਛੁਟਕਾਰਾ ਕਰਵਾਉਣ, ਇਹੋ ਦਾਸ ਦੀ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਚਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜੋਦੜੀ ਹੈ।

ਦਾਸ
ਬਲਜਿੰਦਰ ਸਿੰਘ
ਗੁਰਦਵਾਰਾ ਕਰਮਸਰ, ਰਾੜਾ ਸਾਹਿਬ

ਭੂਮਿਕਾ (ਦੂਜਾ ਅਡੀਸ਼ਨ)

ਦੁਖ ਭੰਜਨ ਤੇਰਾ ਨਾਮੁ ਮਿਸ਼ਨ ਅਜੋਕੇ ਮੈਡੀਕਲ ਸਿਸਟਮ ਵਲੋਂ ਬੀਮਾਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਠੀਕ ਕਰਨ ਹਿੱਤ ਪਾਏ ਯੋਗਦਾਨ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

21ਵੀਂ ਸਦੀ ਵਿੱਚ ਸਾਇੰਸ ਦੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਖੋਜਾਂ ਰਾਹੀਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਠੱਲ ਪਾਉਣ ਹਿੱਤ ਕੀਤੇ ਯਤਨਾਂ ਦੀ ਦਾਦ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਡਾਕਟਰ ਸਾਹਿਬਾਨਾਂ ਵੱਲੋਂ ਰੋਗੀ ਵੀਰਾਂ-ਭੈਣਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਟੈਸਟ, ਚੈਕਅੱਪ, ਸਲਾਹ ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਸਿੱਧਾ ਜਾਂ ਅਸਿੱਧਾ ਕੋਈ ਦਖਲ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ। ਰੋਗੀ ਵੀਰ-ਭੈਣ ਦੁਆਈ, ਚੈਕਅੱਪ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਕੇਵਲ ਤੇ ਕੇਵਲ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਸਾਹਿਬਾਨ ਨਾਲ ਕਰਨ।

ਪਰ ਦੁਖ ਭੰਜਨ ਤੇਰਾ ਨਾਮੁ ਸੰਸਥਾ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਦੱਸੀ ਜੀਵਨ ਜਾਚ ਨੂੰ ਅਪਣਾਅ ਕੇ ਕਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਉਸਾਰੂ ਸੋਚ (ਚੜਦੀ ਕਲਾ) ਰਾਹੀਂ, ਅਰੋਗ ਜੀਵਨ ਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਖੇੜਾ ਮਾਣ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਨੂੰ ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਨਾਲ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਚਾਰਦੀ ਹੈ। ਸੰਸਥਾ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਦੱਸੇ ਔਗਣਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਤੇ ਗੁਣ ਧਾਰਨ ਕਰਕੇ, ਨਾਮ-ਬਾਣੀ ਦੀ ਕਮਾਈ ਕਰਨ ਨੂੰ ਸਰਬੱਤ ਦੇ ਭਲੇ ਹਿੱਤ ਪ੍ਰਚਾਰਦੀ ਹੈ। ਝੂਠ, ਲਿੰਦਾ, ਨਸ਼ੇ, ਭਾਰੀ ਤੇ ਅਣਸੁਖਾਵੀ ਖੁਰਾਕ, ਅਕ੍ਰਿਤਘਣਤਾ, ਪਾਪ ਕਰਮ, ਠੱਗੀ ਚੋਰੀ ਤੇ ਪਾਪ ਦੀ ਕਮਾਈ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਸੱਚ, ਦਇਆ, ਪਰਉਪਕਾਰ, ਨਸ਼ੇ ਰਹਿਤ ਜੀਵਨ, ਨੇਕ ਕਮਾਈ, ਕੁਦਰਤ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਤੇ ਨਾਮਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਮਾਈ ਲਈ ਸੰਗਤਾਂ ਨੂੰ ਜਾਗਰੂਕ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਖੁਸ਼ੀ ਵਾਲਾ, ਅਰੋਗ ਤੇ ਵਿਘਨ ਰਹਿਤ ਜੀਵਨ ਜੀਅ ਸਕੀਏ। ਦੁੱਖਾਂ ਰੋਗਾਂ ਤੇ ਵਿਘਨਾਂ ਨੂੰ ਠੱਲ ਪਾਉਣ ਲਈ ਚੋਣਵੀਆਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀਆਂ ਤੁਕਾਂ, ਪਾਵਨ ਗੁਰਬਾਣੀ ਸ਼ਬਦਾਂ, ਭਰੋਸੇ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਅਤੇ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਤੇ ਉਪਾਵਾਂ ਲਈ ਗੁਰੂ ਕ੍ਰਿਪਾ ਦੁਆਰਾ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਇਹ ਉਪਰਾਲਾ ਗੁਰੂ ਹਰਗੋਬਿੰਦ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੂੰ ਸਮਰਪਤ ਹੈ।

ਗੁਰੂ ਹਰਗੋਬਿੰਦ ਸਾਹਿਬ ਜੀ (ਮੀਰੀ ਪੀਰੀ ਦੇ ਮਾਲਕ) ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਚਰਨ ਛੋਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਪਵਿੱਤਰ ਸਥਾਨ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਨਿੰਮ ਸਰ ਸਾਹਿਬ (ਘੁਡਾਣੀ ਕਲਾਂ ਜਿਲਾ ਲੁਧਿਆਣਾ) ਜਿਥੋਂ ਗੁਰੂ ਪਿਆਰ ਦਾ ਕਿਣਕਾ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮਿਲਿਆ। ਜਿਸ ਕਿਣਕੇ ਨੇ ਇਸ ਨਿਮਾਣੇ ਸੀਸ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਦਰਬਾਰ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦਰ ਤੇ ਕਦੀ ਵੀ ਝੁਕਣ ਨਾ ਦਿੱਤਾ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਸੁੱਖ-ਸਾਗਰ ਲਿਖਣ ਦਾ ਕਾਰਨ, ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਅਚਨਚੇਤ ਆਈ ਹਾਲਾਤਾਂ ਦੀ ਹਨੇਰੀ (ਉਥਲ ਪੁਥਲ) ਹੈ। ਜਿਸ ਨੂੰ ਪੂਰੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਹੀ ਜਾਣਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਇਹ ਉਪਰਾਲਾ, ਸੱਚੀ ਬਾਣੀ ਰਾਹੀਂ ਸੰਗਤਾਂ ਦੇ ਦੁੱਖ, ਰੋਗ ਤੇ ਵਿਘਨ ਦੂਰ ਹੋ ਸਕਣ, ਉਸ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਪੁੱਟਿਆ ਇੱਕ ਨਿੱਕਾ ਜਿਹਾ ਕਦਮ ਹੈ। ਉਮੀਦ ਹੈ ਸਤਿਗੁਰੂ ਸੱਚੇ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਜੀ ਲਾਜ ਰੱਖਣਗੇ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਪਿਆਰੀਆਂ ਸੰਗਤਾਂ ਇਸ ਗੁਰਬਾਣੀ ਸੁਖਸਾਗਰ ਦਾ ਲਾਭ ਲੈਣਗੀਆਂ। ਸੱਚੇ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਜੀ ਨੇ ਸਿਰ ਤੇ ਮਿਹਰ ਭਰਿਆ ਹੱਥ ਰੱਖ ਕੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਸੁਖ ਸਾਗਰ ਆਪ ਲਿਖਵਾਇਆ ਹੈ।

ਗੁਰਬਾਣੀ ਸੁੱਖ-ਸਾਗਰ ਦੇ ਖਰੜੇ ਨੂੰ ਲਿਖਤ ਅਤੇ ਕਿਤਾਬ ਦਾ ਰੂਪ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮੈਨੂੰ ਸ: ਕਿਰਪਾਲ ਸਿੰਘ ਪੰਨੂੰ ਜੀ ਵਲੋਂ ਦਿਨ ਰਾਤ ਦਾ ਸਹਿਯੋਗ ਮਿਲਿਆ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਰਚ ਇੰਜਨਾਂ ਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਫੋਟੋ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਫੀਲਡ ਵਿੱਚ ਸੰਸਾਰ ਪੱਧਰ ਤੇ ਨਾਮਣਾ ਖੱਟਿਆ ਹੈ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਰਚ ਵਾਸਤੇ ਡਾ: ਹਰਬੰਸ ਲਾਲ PhD, D.Litt (Hons.) ਅਤੇ ਡਾ: ਕੁਲਵੀਰ ਸਿੰਘ ਬਿੰਦ ਅਮਰੀਕਾ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਰਚ ਇੰਜਨਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਵਡਮੁੱਲੀ ਮੱਦਦ ਮਿਲੀ। ਸੰਤ ਬਲਜਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਜੀ ਰਾਤਾ ਸਾਹਿਬ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਵੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਸੋਧ ਅਤੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਲਈ ਅਤੀ ਪੰਨਵਾਦੀ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਤੇ ਗੁਰਮਤਿ ਦੇ ਹੋਰ ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕੰਪਿਊਟਰ ਰਾਹੀਂ ਸੰਸਾਰ ਪੱਧਰ ਤੇ ਫੈਲਾਉਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਇਆ ਹੈ।

ਦੁਖ ਭੰਜਨੁ ਤੇਰਾ ਨਾਮੁ ਮਿਸ਼ਨ ਕਨੇਡਾ
ਦਸੰਬਰ 2015

ਤਤਕਰਾ

| | |
|---|-----|
| ਦੁੱਖਾਂ-ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਅਸਲੀ ਕਾਰਨ ਕੋਈ ਹੋਰ ਤਾਂ ਨਹੀਂ? | 6 |
| ਦੁੱਖਾਂ-ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ | 10 |
| ਪੰਜ ਮੁੱਖ ਦੁਆਈਆਂ | 29 |
| ਸੁਖੀ ਜੀਵਨ ਲਈ ਗੁਣਾਂ-ਰੂਪੀ ਦੁਆਈਆਂ | 54 |
| ਗੁਰਬਾਣੀ, ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਅਤੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਭੇਦ ਨਹੀਂ ਸਮਝਣਾ | 74 |
| ਨਾਮ-ਗੁਰਬਾਣੀ ਜਪਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਦੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨੁਕਤੇ | 76 |
| ਨਾਮ-ਬਾਣੀ ਦੀ ਵਿਧੀ ਦਾ ਦੁਆਈਆਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧ | 77 |
| ਕੀ ਪਾਠ ਸਿਰਫ ਚੌਕਤਾ ਮਾਰ ਕੇ ਹੀ ਕਰਨਾ ਹੈ? | 79 |
| ਕੀ ਗੈਰ ਸਿੱਖ ਜਾਂ ਗੈਰ ਅੰਮ੍ਰਿਤਧਾਰੀ ਵੀ ਲਾਭ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ? | 81 |
| ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਛਕਣ ਦੀ ਲੋੜ | 84 |
| ਹਫਤਾਵਾਰੀ ਸੰਗਤ ਦਾ ਵੇਰਵਾ | 86 |
| ਚੋਣਵੇਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਸ਼ਬਦਾਂ ਅਤੇ ਤੁਕਾਂ ਦਾ ਸੰਗ੍ਰਹਿ | 87 |
| ਨਾਮ-ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਕੌਤਕ | 102 |

ਦੁੱਖਾਂ-ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਅਸਲੀ ਕਾਰਨ ਕੋਈ ਹੋਰ ਤਾਂ ਨਹੀਂ

ਅੱਜ ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ ਦੀਆਂ ਫਾਰਮਾਸੂਟੀਕਲ ਕੰਪਨੀਆਂ (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦੁਆਈਆਂ ਦੇ ਕਾਰਖਾਨੇ) ਕਰੋੜ ਗੋਲੀਆਂ, ਟੀਕੇ ਤੇ ਹੋਰ ਸਮਾਨ ਧੜਾਧੜ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਡਾਕਟਰਾਂ ਰਾਹੀਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸੰਘ ਤੋਂ ਥੱਲੇ ਧੱਕੀ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇੱਕੀਵੀਂ ਸਦੀ ਵਿੱਚ ਮੈਡੀਕਲ ਸਾਇੰਸ ਅਰਬਾਂ ਡਾਲਰ ਖੋਜ ਤੇ ਲਾ ਕੇ ਬਹੁਤ ਕੁੱਝ ਪਤਾ ਵੀ ਲਗਾ ਚੁੱਕੀ ਹੈ। ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਠੱਲ ਪਾਉਣ ਲਈ ਐਲੋਪੈਥੀ ਦਾ ਸਿਸਟਮ ਦੁਆਈਆਂ ਅਤੇ ਚੀਰਫਾੜ ਰਾਹੀਂ ਰੋਜ਼ ਨਵੇਂ ਦਾਅਵੇ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਕਸਰ ਹੀ ਅਸੀਂ ਲੰਮੀ ਉਮਰ, ਕਲੋਨਿੰਗ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੱਡੀ ਮੈਡੀਕਲ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੀ ਖਬਰ ਸੁਣਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਸੁਣ ਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਡਾਕਟਰ ਅਮਰੀਕਾ ਬੈਠਾ ਹੋਵੇ ਤੇ ਅਪਰੇਸ਼ਨ ਇੰਡੀਆ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੈ।

ਮਨੁੱਖੀ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਰੇ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਵਾਰੇ ਸਾਇੰਸਦਾਨ ਦਿਨ ਰਾਤ ਖੋਜ ਵਿੱਚ ਜੁਟੇ ਹਨ। ਸਰਕਾਰਾਂ ਦਾ ਹੈਲਥ ਦੇ ਬਜਟ ਨੇ ਕਚੁੰਬਰ ਕੱਢਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਜਿਥੇ ਸਰਕਾਰੀ ਮੱਦਦ ਨਾ ਮਿਲਦੀ ਹੋਵੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਕਮਾਈ ਦਾ ਵੱਡਾ ਹਿੱਸਾ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਛਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਗਰੀਬ ਵਿਚਾਰਾ ਤਾਂ ਕਈ ਵਾਰ ਬਿਨਾਂ ਇਲਾਜ ਹੀ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਫਤਹਿ ਬੁਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਏਡਜ਼, ਕੈਂਸਰ, ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗ, ਦਰਦਾਂ, ਸਾਹ ਦੇ ਰੋਗ ਅਤੇ ਨਿੱਤ ਨਵੇਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਵਾਇਰਸ ਮਨੁੱਖੀ ਹੋਂਦ ਲਈ ਖਤਰਾ ਬਣੇ ਪਏ ਹਨ।

ਨਿੱਤ ਨਵੀਆਂ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਆ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਹੁਊਆ ਉਥੇ ਦਾ ਉਥੇ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਟੈਲੀਵੀਜ਼ਨ ਉੱਤੇ ਸੁਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਫਲਾਣਾ ਨਵਾਂ ਵਾਇਰਸ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦਵਾਈ ਦਾ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਮੰਨਦਾ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਧਰਤੀ ਦੇ ਉਸ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਨਾ ਕਰੋ। ਪੁਰਾਣੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਪਲੇਗ, ਟੀਬੀ ਤੇ ਹੋਰ ਮਹਾਂਮਾਰੀਆਂ ਨੇ ਲੱਖਾਂ ਲੋਕ ਇਕੋ ਸਮੇਂ ਮੌਤ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਧੱਕ ਦਿੱਤੇ ਸਨ।

ਪਰ ਅੱਜ ਵੀ ਕਦੇ ਬਰਡ ਫਲੂ, ਕਦੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਫਲੂ ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਮੈਡੀਕਲ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਕੰਬਣੀਂ ਛੇੜ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਲੱਖਾਂ ਨਵੀਆਂ ਦੁਆਈਆਂ ਤੇ ਬੇਹੱਦ ਕਠਿਨ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲੇ ਬਹੁਤ ਸਿਆਣੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਅਸੀਂ ਅੱਜ ਵੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅੱਗੇ ਲਾਚਾਰ ਤੇ ਮਜ਼ਬੂਰ ਹੀ ਹਾਂ। ਇੱਕ ਹਟਦੀ ਹੈ ਤੇ ਦੂਸਰੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਕਦੇ ਕਦੇ ਤਾਂ ਕੋਈ ਬੀਮਾਰੀ ਨਾਲ ਹੀ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅੱਗੇ ਨੂੰ।

ਮੁੱਕਦੀ ਗੱਲ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਕੋਈ ਹੋਰ ਇਲਾਜ ਹੈ? ਕੀ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦਾ ਥਾਂ ਟਿਕਾਣਾ ਹੋਰ ਤਾਂ ਨਹੀਂ? ਕੀ ਅਸੀਂ ਹਨੇਰੇ ਵਿੱਚ ਤਾਂ ਹੱਥ ਪੈਰ ਨਹੀਂ ਮਾਰ ਰਹੇ?

ਆਉ ਸਤਿਗੁਰੂ ਪਿਤਾ ਜੀ, ਸਾਹਿਬ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਤੋਂ ਬੇਨਤੀ ਕਰ ਕੇ ਪੁੱਛੀਏ ਕਿ ਸਰਬ ਸਮਰੱਥ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਤੁਸੀਂ ਦੱਸੋ ਰੋਗ ਕਿਉਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਕਦੋਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕਦੋਂ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਕੀ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਕੀ ਅਸੀਂ ਅਰੋਗ ਤੇ ਖੁਸ਼ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ? ਪਾਵਨ ਬਚਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮੇਰੇ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਦੱਸ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ:

ਵੈਦਾ ਸੰਦਾ ਸੰਗੁ ਇਕਠਾ ਹੋਇਆ॥

ਅਉਖਦ ਆਏ ਰਾਸਿ ਵਿਚਿ ਆਪਿ ਖਲੋਇਆ॥ ਅੰਗ 1363

ਵੈਦਾਂ ਦਾ ਵੱਡਾ ਇਕੱਠ ਹੋਇਆ, ਪਰ ਦੁਆਈ ਉਦੋਂ ਕਾਰਗਰ ਹੋਈ ਜਦ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਮਿਹਰ (ਸ਼ਕਤੀ) ਆਪ ਦੁਆਈ ਵਿੱਚ ਆਣ ਮਿਲੀ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਕ੍ਰਿਪਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਦੁਆਈ ਰਾਸ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ, ਭਾਵ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ। ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਮੂਲ (ਅਸਲ) ਕਾਰਨ ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਕੇ ਬੁਠੇ ਤੇ ਫੋਕੇ ਰਸਾਂ ਕਸਾਂ ਵਿੱਚ ਗਲਤਾਨ ਹੋਣਾ ਹੈ।

ਬਿਪਤਿ ਤਹਾ ਜਹਾ ਹਰਿ ਸਿਮਰਨੁ ਨਾਹੀ ॥ ਅੰਗ 197

ਪਰਮੇਸਰ ਤੇ ਭੁਲਿਆਂ ਵਿਆਪਨਿ ਸਭੇ ਰੋਗ ॥ ਅੰਗ 135

ਜਿਵੇਂ ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਦੂਰ ਠੰਡ ਲੱਗੇਗੀ, ਚਾਨਣ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਹਨੇਰਾ ਸਤਾਏਗਾ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਤੋਂ ਦੂਰ ਅਸੀਂ ਝੂਠ, ਫਰੇਬ, ਠੱਗੀ, ਦੁਕ੍ਰਿਰਤ, ਚਿੰਤਾ, ਡਰ ਅਤੇ ਪਾਪਾਂ ਦੇ ਚੱਕਰਾਂ ਵਿੱਚ ਫਸੇ ਰਹਾਂਗੇ। ਫਿਰ ਔਗਣਾਂ ਦੇ ਸਤਾਏ ਨਸ਼ੇ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲਵਾਂਗੇ। ਸਿੱਟਾ ਮਨ ਤਨ ਦੇ ਰੋਗ ਤੇ ਵਿਘਨ ਆ ਘੇਰਨਗੇ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਨਾਮ-ਗੁਰਬਾਣੀ ਤੇ ਭਰੋਸੇ ਸਦਕਾ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੋਵਾਂਗੇ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸੱਚ, ਦਇਆ, ਪਰਉਪਕਾਰ, ਨਿਰਭੈਤਾ, ਸਬਰ, ਭਾਣੇ ਤੇ ਪਿਆਰ ਦਾ ਦੀਵਾ ਬਲੇਗਾ ਅਤੇ ਦੁੱਖ, ਰੋਗ ਤੇ ਵਿਘਨ ਨੱਠ ਜਾਣਗੇ। ਅੰਤ ਸੰਸਾਰ ਯਾਤਰਾ ਸਫਲ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ ਤੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਬਾਜੀ ਜਿੱਤ ਕੇ ਜਾਵਾਂਗੇ।

ਦੁੱਖਾਂ-ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ

ਭਾਵੇਂ ਆਧੁਨਿਕ ਸਾਇੰਸ ਦੀ ਖੋਜ ਕੁੱਝ ਵੀ ਹੋਵੇ ਪਰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੁਸਾਰ ਦੁੱਖਾਂ ਰੋਗਾਂ ਤੇ ਵਿਘਨਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਪਾਪ ਹਨ। ਪਾਪ ਦੀ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਮੈਡੀਕਲ ਸਾਇੰਸ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੇਵਲ ਪਾਪਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਹੈ। ਪਰ ਜਦ ਕਮਾ ਲਏ ਤਾਂ ਕੱਟਣ ਦਾ ਸਾਧਨ ਨਾਮ ਅਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਹੈ। ਪਾਪ ਕੇਵਲ ਨਾਮ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਤੇ ਭਰੋਸੇ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਕੱਟੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਦੁੱਖਾਂ, ਰੋਗਾਂ ਤੇ ਵਿਘਨਾਂ ਦੇ ਕੁੱਝ ਮੂਲ ਕਾਰਨਾਂ ਦਾ ਵਰਨਣ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੈ।

1. ਪਰਮੇਸਰ ਨੂੰ ਭੁੱਲਣਾ: ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਦੁੱਖਾਂ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਮੂਲ ਕਾਰਨ ਪਰਮੇਸਰ ਨੂੰ ਭੁੱਲਣਾ ਤੇ ਰਸਾਂ ਕਸਾਂ ਵਾਲੀ ਜਿੰਦਗੀ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਗੁਣਾਂ ਦੇ ਅਤੇ ਸੁੱਖਾਂ ਦੇ ਖਜਾਨੇ ਹਨ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਨੇੜਤਾ ਸੁੱਖਾਂ ਭਰਿਆ ਜੀਵਨ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਛਿਨ ਮਾਤਰ ਵਾਲੇ ਫੋਕੇ ਤੇ ਝੂਠੇ ਰਸਾਂ ਵਿੱਚ ਪੈ ਕੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਤੋਂ ਦੂਰੀ ਕਾਰਨ ਦੁੱਖਾਂ-ਰੋਗਾਂ ਰਾਹੀਂ ਖੁਆਰ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਪਾਵਨ ਬਚਨ ਹਨ:

ਕੋਟਿ ਬਿਘਨ ਤਿਸੁ ਲਾਗਤੇ ਜਿਸ ਨੋ ਵਿਸਰੈ ਨਾਉ ॥

ਅੰਗ 522

ਕੋਟਿ ਕਲੇਸਾ ਉਪਜਹਿ ਨਾਨਕ ਬਿਸਰੈ ਨਾਉ ॥੧॥

ਅੰਗ 522

ਪਰਮੇਸਰ ਤੇ ਭੁਲਿਆਂ ਵਿਆਪਨਿ ਸਭੇ ਰੋਗ ॥

ਅੰਗ 135

ਬਿਪਤਿ ਤਹਾ ਜਹਾ ਹਰਿ ਸਿਮਰਨੁ ਨਾਹੀ ॥

ਅੰਗ 197

ਸਭੇ ਦੁਖ ਸੰਤਾਪ ਜਾਂ ਤੁਧਹੁ ਭੁਲੀਐ ॥

ਅੰਗ 964

ਜਿਸੁ ਖਸਮੁ ਨ ਆਵੀ ਚਿਤਿ ਰੋਗੀ ਸੇ ਗਣੇ ॥

ਅੰਗ 964

2. ਚਿੰਤਾ: ਪ੍ਰਮੇਸ਼ਰ ਦੀ ਹੋਂਦ, ਕ੍ਰਿਪਾਲੂ ਸੁਭਾਅ, ਸਰਬ ਸਮਰੱਥ ਅਤੇ ਸਰਬ ਵਿਆਪਕ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਭਰੋਸੇ ਦੀ ਘਾਟ ਭਾਵ ਸੰਕਾ ਹੈ। ਚਿਕਸ਼ੇ ਵਾਲੇ ਤੋਂ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਤੱਕ, ਕਿਸੇ ਪੁਲ ਥੱਲੇ ਬੈਠੇ ਭੁੱਖੇ ਪਿਆਸੇ ਬੇਘਰੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਨੰਬਰ 1 ਅਮੀਰ ਤੱਕ ਸਭ ਇਸ ਚਿੰਤਾ ਰੂਪੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦੀ ਜਕੜ ਵਿੱਚ ਹਨ।

ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਰੂਪ ਵੱਖਰੇ ਤੇ ਕਾਰਨ ਵੱਖਰੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਸ ਨੇ ਸਭ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਪੰਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਕੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਚਿੰਤਤ ਹੀ ਦੀਸੈ ਸਭੁ ਕੋਇ॥
ਚੇਤਹਿ ਏਕੁ ਤਹੀ ਸੁਖੁ ਹੋਇ॥

ਅੰਗ 932

ਜਾ ਕਉ ਚਿੰਤਾ ਬਹੁਤੁ ਬਹੁਤੁ ਦੇਹੀ ਵਿਆਪੈ ਰੋਗੁ॥

ਵਡੇ ਵਡੇ ਜੋ ਦੀਸਹਿ ਲੋਗੁ॥
ਤਿਨ ਕਉ ਬਿਆਪੈ ਚਿੰਤਾ ਰੋਗੁ॥੧॥

ਅੰਗ 188

3. ਡਰ: ਸਾਰੀ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਡਰ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਪ੍ਰਮੇਸ਼ਰ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸਭ ਡਰਦੇ ਹਨ। ਗਰੀਬ ਤੇ ਨਿਆਸਰਾ ਵੀ ਅਤੇ ਅਮੀਰ ਤੇ ਅਸਰ ਰਸੂਖ ਵਾਲਾ ਵੀ। ਡਰ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਹੀ ਵੱਖਰੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਡਰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ਰ ਦੀ ਹੋਂਦ ਵਾਰੇ ਸ਼ੰਕਾ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸਦਾ ਅੰਗ ਸੰਗ ਨਾ ਸਮਝਣ ਦੀ ਅਗਿਆਨਤਾ ਹੀ ਹੈ।

ਡਰ ਤੋਂ ਰੋਗ ਉਪਜਦੇ ਹਨ। ਡਰ ਤੋਂ ਹੀ ਅੰਗਜਾਇਟੀ, ਡੀਪਰੈਸ਼ਨ ਤੇ ਹੋਰ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਲਗਦੇ ਹਨ। ਡਰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਅਗਿਆਨਤਾ ਹੈ, ਹਨੇਰਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ਰ ਦੀ ਹੋਂਦ ਬਾਰੇ ਬੇਯਕੀਨੀ ਹੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨੌਕਰੀ ਨਾ ਚਲੀ ਜਾਵੇ, ਬੀਮਾਰ ਨਾ ਹੋ ਜਾਈਏ, ਇੱਜਤ ਨਾ ਚਲੀ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਸੁੱਖ ਨਾ ਚਲਾ ਜਾਏ ਅਤੇ ਅਖੀਰ ਇਹ ਵੀ ਕਿ ਮੌਤ ਨਾ ਆ ਜਾਵੇ। ਇਹ ਸਭ ਡਰ ਹੀ ਤਾਂ ਹੈ। ਡਰ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਹੈ।
ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਖੀਰ ਸਰੀਰ ਵੀ ਰੋਗੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

**ਡਰਿ ਡਰਿ ਮਰਤੇ ਜਬ ਜਾਨੀਐ ਦੂਰਿ
ਡਰੁ ਚੂਕਾ ਦੇਖਿਆ ਭਰਪੂਰਿ॥੧॥**

ਅੰਗ 186

4. ਭਾਰੀ ਅਤੇ ਅਣਸੁਖਾਵੀ ਖੁਰਾਕ: ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਰੀ ਤੇ ਅਣਸੁਖਾਵੀ ਖੁਰਾਕ ਵੀ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਮੂਲ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਫਾਸਟ ਫੂਡ ਅਜੋਕੇ ਯੁੱਗ ਦੀਆਂ ਚਲਦੀਆਂ ਫਿਰਦੀਆਂ ਅਣਸੁਖਾਵੀਂ, ਚਟਪਟੀ, ਝਟਪਟੀ ਅਤੇ ਭਾਰੀ ਖੁਰਾਕ ਵੰਡਣ ਦੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ ਹਨ। ਜਿਸ ਤੋਂ ਪੇਟ ਦੇ ਤੇ ਹੋਰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੋਗ ਜਨਮ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਦੀ ਸੈਲਫ-ਲਾਈਫ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਪੈਸੇ ਦੇ ਲੋਭ ਵਿੱਚ ਵੱਡੇ ਵਪਾਰੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਰਸਾਇਣ ਪਾਉਣ ਨਾਲ ਹੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਰੋਗ ਉਪਜਦੇ ਹਨ।

**ਅਧਿਕ ਸੁਆਦ ਰੋਗ ਅਧਿਕਾਈ
ਬਿਨੁ ਗੁਰ ਸਹਜੁ ਨ ਪਾਇਆ॥੨॥**

ਅੰਗ 1255

5. ਕਸਰਤ ਦੀ ਕਮੀ: ਗੁਰਬਾਣੀ ਅੰਦਰ ਕਸਰਤ ਸਬੰਧੀ ਸਿੱਧੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਿਆ ਨਹੀਂ। ਉਸ ਦਾ

ਕਾਰਨ ਇਹ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ 500 ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਕੰਮ ਸਖਤ ਸਨ, ਤੁਰਨਾ ਬਹੁਤ ਪੈਂਦਾ ਸੀ, ਘੋੜ ਸੁਆਰੀ ਜਾਂ ਮਾਰਸ਼ਲ ਆਰਟਸ ਨਾਲ ਕਰਸਤ ਆਪੇ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਸੀ। ਭੋਜਨ ਬੜਾ ਸਾਦਾ ਤੇ ਸ਼ੁੱਧ ਸੀ। ਪਰ ਹੁਣ ਕਸਰਤ ਬਿਨਾਂ ਸਰ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਕਿਉਂਕਿ ਟੈਕਨੋਲੋਜੀ ਨੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਕੰਮ ਪੱਖੋਂ ਵੇਹਲਾ ਕਰ ਛੱਡਿਆ ਹੈ। ਪਰ ਨਾਲ ਹੀ ਦਿਮਾਗ ਤੇ ਟਨਾਂ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਬੋਝ ਤੇ ਤੇਜ਼ੀ ਪਾ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਅੱਜ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਕਸਰਤ ਅਤੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

6. ਪਰਦੂਸ਼ਣ: ਇਹ ਵੀ ਅਜੋਕੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ, ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਆਪ ਸਹੇੜੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਅੱਜ ਕੈਂਸਰ, ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੇ ਅਨੇਕਾਂ ਨਵੇਂ ਨਵੇਂ ਕੀਟਾਣੂ ਤੇ ਵਾਇਰਸ ਪੈਦਾ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਹੁਣ ਵੀ ਅਸੀਂ ਹੰਬਲਾ ਮਾਰ ਕੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਜਾਗਰਤੀ ਲਿਆਈਏ। ਅਸੀਂ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੀਡੀਏ ਰਾਹੀਂ ਕੌਰਪੋਰੇਟ ਵਰਲਡ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਇਸ਼ਾਰੇ ਤੇ ਚਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਰਕਾਰਾਂ ਤੇ ਦਬਾਅ ਪਾਈਏ ਕਿ ਮਿਹਰ ਕਰੋ! ਇਸ ਧਰਤੀ ਉਪਰਲੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਨਾ ਪਾਵੋ। ਕਿਉਂ ਚੰਦ ਸਿੱਕਿਆਂ ਖਾਤਰ ਧਰਤੀ ਅਤੇ ਧਰਤੀ ਉੱਤੇ ਵਸਦਾ ਜੀਵਨ ਖਤਮ ਕਰਨ ਉੱਤੇ ਤੁਲੇ ਹੋਏ ਹੋ?

ਹਲੇ ਵੀ ਅਸੀਂ ਜੇ ਨਾ ਸੰਭਲੇ ਤਾਂ ਭਿਆਨਕ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੇ ਮਹਾਂਮਾਰੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਮਨੁੱਖ, ਜੀਵ ਜੰਤੂ ਅਤੇ ਬਨਸਪਤੀ ਦੀ ਹੋਂਦ ਪੱਕੀ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਸਭ ਦਾ ਬਣਦਾ ਸਰਦਾ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ ਦਾ ਇਖਲਾਕੀ ਫਰਜ਼ ਹੈ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਰੱਬ ਨੂੰ ਮੰਨਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਮਝ ਲਈਏ ਕਿ ਧਰਤੀ ਤੇ ਵੀ ਜੋ ਦਿਸ ਰਿਹਾ ਹੈ ਇਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਆਪ ਬੈਠਾ ਹੈ ਤੇ ਸਭ ਕੁੱਝ ਉਸੇ ਨੇ ਸਾਜਿਆ ਹੈ। ਕੁਦਰਤ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਨਾ ਵੀ ਉਸ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਨਾ ਹੈ।

**ਆਪੀਨੈ ਆਪੁ ਸਾਜਿਓ ਆਪੀਨੈ ਰਚਿਓ ਨਾਉ॥
ਦੁਯੀ ਕੁਦਰਤਿ ਸਾਜੀਐ ਕਰਿ ਆਸਣੁ ਡਿਠੋ ਚਾਉ॥**

ਅੰਗ 463

**ਕੁਦਰਤਿ ਪਉਣੁ ਪਾਣੀ ਬੈਸੰਤਰੁ
ਕੁਦਰਤਿ ਧਰਤੀ ਖਾਕੁ॥
ਸਭ ਤੇਰੀ ਕੁਦਰਤਿ ਤੂੰ ਕਾਦਿਰੁ ਕਰਤਾ
ਪਾਕੀ ਨਾਈ ਪਾਕੁ॥**

ਅੰਗ 464

ਇਹ ਸਭ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਮਾਨ ਉਸ ਸੱਚੇ ਨੇ ਆਪ ਪੈਦਾ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਉਹ ਆਪ ਹੀ ਵਿੱਚ ਸਮਾਇਆ, ਇਹ ਖੇਡ ਤਮਾਸ਼ਾ ਕਰ ਅਤੇ ਦੇਖ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਆਉ ਅਪਣਾ ਫਰਜ਼ ਪਛਾਣਦੇ

ਹੋਏ ਹਵਾ, ਪਾਣੀ ਤੇ ਧਰਤੀ ਵਿੱਚ ਜ਼ਹਿਰ ਨਾ ਮਿਲਾਈਏ।

7. ਨਸ਼ਾ: ਨਸ਼ਾ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਸਭ ਨਸ਼ੇ ਵਿਵਰਜਤ ਹਨ। ਨਸ਼ੇ ਨਾਲ ਮਨ ਤਨ ਰੋਗੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀ ਨਸ਼ੇ ਦਾ ਗੁਲਾਮ ਬਣ ਕੇ ਆਪਣਾ ਸਵੈਮਾਣ, ਗੁਣ ਤੇ ਚੜਦੀ ਕਲਾ ਗੁਆ ਬੈਠਦਾ ਹੈ।

ਪਰ ਨਸ਼ੇ ਦਾ ਕਾਰਨ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਅੱਜ ਦਾ ਕੌਰਪੋਰੇਟ ਸੈਕਟਰ (ਸਰਮਾਏਦਾਰ) ਤੇ ਸਰਕਾਰਾਂ ਵੀ ਹਨ। ਵਪਾਰੀ ਵਰਗ ਆਪਣਾ ਸਮਾਨ ਵੇਚਣ ਲਈ ਐਡ ਰਾਹੀਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੋਚ ਆਪਣੇ ਕਬਜ਼ੇ ਵਿੱਚ ਕਰੀ ਬੈਠਾ ਹੈ ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਬਿਨਾਂ ਜਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੀ ਅਸੀਂ ਖਰੀਦਦੇ ਹਾਂ। ਫਿਰ ਖਰੀਦ ਸ਼ਕਤੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸੱਤੇ ਦਿਨ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਥਕਾਵਟ, ਬੇਚੈਨੀ ਤੇ ਤਣਾਅ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਫਿਰ ਅਸਥਾਈ ਹੱਲ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਲੱਭਦੇ ਹਾਂ।

ਸਰਕਾਰਾਂ ਵੀ ਵਿਕਾਸ ਜਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਪਰੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਨਸ਼ੇ ਰੈਗੂਲਰਾਈਜ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦੋਵੇਂ ਹੱਥੀਂ ਲੱਭੂ ਹਨ। ਟੈਕਸ ਵੀ ਧੜਾ ਧੜ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤੇ

ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਮਾਰੇ ਬੀਮਾਰ ਸੋਚ ਵਾਲੇ ਕੋਈ ਮੁੱਦੇ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਸੋਚ ਤੇ ਹੀਆ ਵੀ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦੇ।

ਅੱਜ ਨਸ਼ੇ ਕਾਰਨ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਅਸਥਿਰਤਾ, ਹਿੰਸਾ, ਠੱਗੀ ਤੇ ਮਯੂਸੀ ਹੱਦਾਂ ਬੰਨੇ ਟੱਪ ਚੁੱਕੀ ਹੈ। ਪੈਸਾ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਪਰਧਾਨ ਹੈ। ਮਨੁੱਖਤਾ ਦਾ ਪਿਆਰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿਥੇ ਚਲਾ ਗਿਆ। ਅਸੀਂ ਪੈਸੇ ਖਾਤਰ ਗਲ ਵੱਢਣ ਤੱਕ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ।

ਆਉ ਗੁਰਸਿੱਖੇ ਗੁਰੂ ਦੇ ਪੁੱਤਰ ਬਣ ਕੇ ਇਸ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਕੋਹੜ ਨੂੰ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢੀਏ ਤਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਾਡੇ ਬੱਚੇ ਇਸ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕਣ। ਅੱਜ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਵਪਾਰੀ ਪੈਸੇ ਵਿੱਚ ਅੰਨੇ ਹੋ ਕੇ ਅਫੀਮ, ਸ਼ਰਾਬ, ਡੋਡੇ, ਗੋਲੀਆਂ ਅਤੇ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕੀ ਕੀ ਰਾਹੀਂ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਕੋਹੜ ਵੰਡ ਰਹੇ ਹਨ। ਪਰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਬਚਨ ਹਨ:

**ਜਿਤੁ ਪੀਤੈ ਮਤਿ ਦੂਰਿ ਹੋਇ
ਬਰਲੁ ਪਵੈ ਵਿਚਿ ਆਇ॥
ਆਪਣਾ ਪਰਾਇਆ ਨ ਪਛਾਣਈ
ਖਸਮਹੁ ਧਕੇ ਖਾਇ॥**

8. ਭਾਣਾਂ ਨਾ ਮੰਨਣਾ: ਭਾਣਾ ਨਾ ਮੰਨਣਾ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਹੁਕਮ ਤੇ ਰੋਸ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੱਡੇ ਦੁੱਖ ਜਾਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਦੀ ਘੜੀ ਵਿੱਚ ਵੱਡੇ ਵੱਡੇ ਡੋਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਸਾਨੂੰ ਕੋਈ ਰਾਹ ਨਹੀਂ ਲਭਦਾ।

ਪਰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਨਾਲ ਰੋਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਕਰਮਾਂ ਨੂੰ ਕੋਸਣ ਨਾਲ ਜਾਂ ਐਵੇਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤੇ ਦੋਸ਼ ਮੜਨ ਨਾਲ ਦੁੱਖ ਜਾਂ ਹਾਲਾਤ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ। ਇਸ ਨਾਲ ਤਾਂ ਸਗੋਂ ਅਸੀਂ ਦੁੱਖ ਨੂੰ ਮਨ ਵਿੱਚ ਪਾਲ ਲਵਾਂਗੇ ਅਤੇ ਮਨ ਤਨ ਦੇ ਰੋਗੀ ਬਣ ਬੈਠਾਂਗੇ।

ਇਹ ਸੌ ਫੀਸਦੀ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਦੁੱਖ ਸਾਡੇ ਪਾਪਾਂ ਦਾ ਫਲ ਹਨ। ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਆਪ ਸੱਚੇ ਹਨ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਹੁਕਮ (ਭਾਵ ਕਰਮ) ਸੱਚੇ ਹਨ। ਸਭ ਸੱਚ ਵਰਤ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਭਰਮ ਦੀ ਪੱਟੀ ਕਾਰਣ ਸਾਨੂੰ ਭਾਣੇ ਅੰਦਰ ਵਾਪਰ ਰਹੀਆਂ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਠੀਕ ਨਾ

ਲੱਗਦੀਆਂ ਹੋਣ। ਫਿਰ ਵੀ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਅਟੱਲ ਬਚਨ
ਸੱਚ ਮੰਨਣੇ ਸਾਡੇ ਹਿਤ ਵਿੱਚ ਹਨ।

ਸਚਾ ਤੇਰਾ ਹੁਕਮੁ ਸਚਾ ਫੁਰਮਾਣੁ ॥

ਸਚਾ ਤੇਰਾ ਕਰਮੁ ਸਚਾ ਨੀਸਾਣੁ ॥

ਅੰਗ 463

ਇਹੁ ਜਗੁ ਸਚੈ ਕੀ ਹੈ ਕੋਠੜੀ ਸਚੇ ਕਾ ਵਿਚਿ ਵਾਸੁ ॥ ਅੰਗ 463

ਦਦੈ ਦੋਸੁ ਨ ਦੇਉ ਕਿਸੈ

ਦੋਸੁ ਕਰੰਮਾ ਆਪਣਿਆ ॥

ਜੇ ਮੈ ਕੀਆ ਸੇ ਮੈ ਪਾਇਆ

ਦੋਸੁ ਨ ਦੀਜੈ ਅਵਰ ਜਨਾ ॥੨੧॥

ਅੰਗ 433

ਪਰ ਹੁਣ ਕੀ ਕਰੀਏ ਕਿਉਂਕਿ ਦੁੱਖ ਕੋਈ ਚੰਗਾ ਤਾਂ ਨਹੀਂ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਭੋਗੀਏ। ਇਸ ਦਾ ਉੱਤਰ ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਧੁਰ ਕੀ ਬਾਣੀ ਦੁੱਖਾਂ ਰੋਗਾਂ ਤੇ ਵਿਘਨਾਂ ਦੇ ਹੱਲ ਲਈ ਹੀ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ਰ ਨੇ ਭੇਜੀ ਹੈ। ਪਿਆਰ ਤੇ ਚਾਅ ਨਾਲ ਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨ ਤੇ ਸੁਣਨ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਦੁੱਖ ਕੱਟੇ ਜਾਣਗੇ। ਨਾਮ ਜਪਣ ਤੇ ਸੁਣਨ ਨਾਲ ਅਤੇ ਭਰੋਸੇ ਨਾਲ ਵੀ ਦੁੱਖ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। ਪਰ ਜੇ ਦੁੱਖਾਂ ਦੇ ਜਾਣ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਲੱਗ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਨਾਂ ਚਿਰ ਨਾਮ-ਬਾਣੀ ਤੇ ਭਰੋਸੇ ਦੀ ਦਵਾਈ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਈਏ। ਨਾਲ ਹੀ ਭਾਣਾ ਵੀ ਮਿੱਠਾ ਕਰਕੇ ਮੰਨਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੀਏ। ਭਾਣਾ ਮੰਨਣ ਦਾ

ਹੋਰ ਵਿਸਥਾਰ 'ਪੰਜ ਮੁੱਖ ਦੁਆਈਆਂ' ਦੇ ਚੈਪਟਰ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ।

9. ਨਿੰਦਾ: ਕਿਸੇ ਵਿਰਲੇ ਗੁਰਮੁਖ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸਾਰਾ ਜਗਤ ਇਸ ਸੁਆਦਲੀ ਜ਼ਹਿਰ ਨੂੰ ਖਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਮਨ ਨੂੰ ਮਿੱਠੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਸੱਚੇ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਜੀ ਤੋਂ ਪੁੱਛੀਏ ਤਾਂ ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਅੰਦਰ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਐ ਜੀਵ ਇਹ ਕੋਈ ਛੋਟੀ ਮੋਟੀ ਗਲਤੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋ ਘੋਰ ਪਾਪ ਹੈ। ਇਹ ਨਰਕਾਂ ਨੂੰ ਲਿਜਾਣ ਲਈ ਸਿੱਧਾ ਰਾਹ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਧਰਮੀ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਪਾਠ, ਪੂਜਾ ਅਤੇ ਦਾਨ ਦੀ ਪੂੰਜੀ ਲੁੱਟ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਨਿੰਦਕ ਨੂੰ ਮਨ ਦਾ ਟਿਕਾਉ ਕਦੇ ਨਸੀਬ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਉਹ ਬੇਚੈਨੀ ਵਿੱਚ ਤੜਪਦਾ ਤੇ ਕਲਪਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਉਪਦੇਸ਼ ਰੂਪ ਵਾਰਨਿੰਗ ਦਿੰਦੇ ਹਨ:

ਅਵਖਧ ਸਭੇ ਕੀਤਿਅਨੁ ਨਿੰਦਕ ਕਾ ਦਾਰੂ ਨਾਹਿ॥ ਅੰਗ 315

ਨਿੰਦਾ ਭਲੀ ਕਿਸੈ ਕੀ ਨਾਹੀ ਮਨਮੁਖ ਮੁਗਧ ਕਰੰਨਿ॥
ਮੁਹ ਕਾਲੇ ਤਿਨ ਨਿੰਦਕਾ ਨਰਕੇ ਘੋਰਿ ਪਵੰਨਿ॥੬॥ ਅੰਗ 755

ਜੇ ਓਹੁ ਗ੍ਰਹਨ ਕਰੈ ਕੁਲਖੇਤਿ॥
ਅਰਪੈ ਨਾਰਿ ਸੀਗਾਰ ਸਮੇਤਿ॥
ਸਗਲੀ ਸਿੰਮ੍ਰਿਤਿ ਸ੍ਰਵਨੀ ਸੁਨੈ॥
ਕਰੈ ਨਿੰਦ ਕਵਨੈ ਨਹੀ ਗੁਨੈ॥੨॥

ਅੰਗ 875

ਜਨਮ ਜਨਮ ਕੀ ਮਲੁ ਧੋਵੈ ਪਰਾਈ
 ਆਪਣਾ ਕੀਤਾ ਪਾਵੈ॥
 ਈਹਾ ਸੁਖੁ ਨਹੀ ਦਰਗਹ ਢੋਈ
 ਜਮ ਪੁਰਿ ਜਾਇ ਪਚਾਵੈ॥੧॥

ਅੰਗ 380

ਪਰ ਸੱਚ ਕਹਿਣਾ ਨਿੰਦਾ ਨਹੀਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਿੰਘਾ ਸੂਰਮਿਆਂ ਨੇ ਸੱਚ ਲਈ ਤਾਂ ਜਾਨਾਂ ਵਾਰ ਦਿੱਤੀਆਂ। ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਲਈ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਬੁਰਾਈ ਉਛਾਲਣਾ ਜਾਂ ਝੂਠੇ ਨੁਕਸ ਕੱਢਣੇ ਯਕੀਨਨ ਨਿੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਗੁਨਾਹਾਂ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਲਈ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੇ ਦੂਸ਼ਣ ਲਾਉਣੇ ਤੇ ਚੁਗਲੀ ਕਰਨੀ ਨਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਾਪ ਹੈ। ਨਿੰਦਾ ਤਿਆਗ ਕੇ ਅਸੀਂ ਖੁਸ਼ੀ-ਖੇਡੇ ਵਾਲਾ ਅਰੋਗ ਜੀਵਨ ਜੀਅ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

10. ਕੌੜਾ ਬੋਲਣਾ: ਕੌੜਾ ਬੋਲਣਾ ਰੋਗੀ ਮਨ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ। ਕੌੜਾ ਬੋਲਣ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਹਰ ਕਿਸੇ ਦਾ ਦਿਲ ਦੁਖਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਪਾਪ ਸਹੇੜਦੇ ਹਾਂ। ਹਰ ਜੀਵ ਅੰਦਰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਵਾਸ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਜੋਤ ਹੀ ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਅੰਦਰ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਕੌੜਾ ਬੋਲਣ ਤੋਂ ਡਰੀਏ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਮਨ ਤਨ ਦੇ ਰੋਗੀ ਅਤੇ ਪਾਪਾਂ ਦੇ ਭਾਗੀ ਬਣਾਂਗੇ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ:

ਨਾਨਕ ਫਿਕੈ ਬੋਲਿਐ ਤਨੁ ਮਨੁ ਫਿਕਾ ਹੋਇ॥ ਅੰਗ 473

ਨੋਟ: ਜੇ ਕੋਈ ਗੁਰਸਿੱਖ ਜਾਂ ਸੰਤ ਵੀ ਗੁੱਸੇ ਤੇ ਕ੍ਰੋਧ ਰੂਪੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੈ ਤਾਂ ਸਮਝ ਲਵੋ ਕਿ ਉਸਦਾ ਪੰਜ ਦੋਖਾਂ ਤੇ ਅਜੇ ਕਾਬੂ ਨਹੀਂ। ਜਾਂ ਉਹ ਗੁਰਬਾਣੀ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਪੂਰੀ ਨਹੀਂ ਮੰਨ ਸਕਿਆ। ਪੁਰਾਤਨ ਪੂਰੇ ਗੁਰ ਸਿੱਖ ਸਿਰ ਦੇਣ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਰਣ ਤੱਤੇ ਵਿੱਚ ਤੇਗ ਵਾਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਮਿਠ ਬੋਲੜੇ ਤੇ ਦਇਆਵਾਨ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ।

11. ਗੁੱਸਾ ਤੇ ਖਿਝਣ ਵਾਲਾ ਸੁਭਾਅ: ਕ੍ਰੋਧ ਇੱਕ ਅੱਗ ਹੈ ਅਤੇ ਮਨ ਤਨ ਨੂੰ ਸਾੜਦੀ ਹੈ। ਗੁੱਸਾ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚੋਂ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਲੁੱਟ ਕੇ ਬਰਬਾਦੀ ਵੱਲ ਧੱਕਦਾ ਹੈ। ਘਰ ਨਰਕ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਬਦਨਾਮੀ ਪੱਲੇ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਗੁੱਸੇ ਵੇਲੇ ਸਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਗੁੱਸੇ ਉੱਪਰ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਲਈ ਅਨੇਕਾਂ ਕੈਮੀਕਲਜ਼ ਛੱਡਦਾ ਹੈ। ਜਿਹਨਾਂ ਦੇ ਬੜੇ ਖਤਰਨਾਕ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟ ਹਨ। ਗੁੱਸੇ ਤੋਂ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਹਾਰਟ ਦੇ ਰੋਗ, ਡੀਪਰੈਸ਼ਨ ਤੇ ਚਿੰਤਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਨਾਲ ਮਨ ਤੇ ਤਨ ਦੇ ਰੋਗ ਲੱਗਦੇ ਹਨ।

ਕਾਮੁ ਕ੍ਰੋਧੁ ਕਾਇਆ ਕਉ ਗਾਲੈ॥
ਜਿਉ ਕੰਚਨ ਸੋਹਾਗਾ ਢਾਲੈ॥

ਅੰਗ 932

12. ਅਕ੍ਰਿਤਘਣਤਾ: ਕਿਸੇ ਦੇ ਕੀਤੇ ਪਰਉਪਕਾਰ ਨੂੰ ਭੁੱਲਣਾ ਅਕ੍ਰਿਤਘਣਤਾ ਹੈ। ਇਹ ਦੋਸ਼ ਹੈ ਤੇ ਅਸੀਂ ਦੋਸ਼ੀ ਕਿਉਂ ਬਣੀਏ। ਜਦ ਕਿ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਤਿਲ ਜਿੰਨੀ ਘਾਲਣਾ ਵੀ ਅਜਾਈ ਨਹੀਂ ਜਾਣ ਦਿੰਦੇ। ਅਸੀਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਤੋਂ ਮਿਲੀਆਂ ਦਾਤਾਂ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਦਿਲੋਂ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰੀਏ ਤੇ ਸ਼ੁਕਰ ਮਨਾਈਏ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਲਈ ਪਿਆਰ ਪੈਦਾ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਅਨੰਦਮਈ ਜੀਵਨ ਜੀਅ ਸਕਾਂਗੇ। ਅਕ੍ਰਿਤਘਣ ਵਾਰੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਪਾਵਨ ਬਚਨ ਹਨ:

ਜਿਸ ਨੇ ਬਿਸਰੈ ਪੁਰਖੁ ਬਿਧਾਤਾ॥
ਜਲਤਾ ਫਿਰੈ ਰਹੈ ਨਿਤ ਤਾਤਾ॥
ਅਕਿਰਤਘਣੈ ਕਉ ਰਖੈ ਨ ਕੋਈ
ਨਰਕ ਘੋਰ ਮਹਿ ਪਾਵਣਾ॥੭॥

ਅੰਗ 1086

13. ਠੱਗੀ ਭਾਵ ਦੁਕ੍ਰਿਤ ਕਰਨੀ: ਕੰਮ ਚੋਰੀ, ਫਰੋਬ, ਵੱਡੀ ਖੋਰੀ ਤੇ ਕਿਸੇ ਦਾ ਹੱਕ ਮਾਰਨਾ ਇਹ ਸਭ ਦੁਕ੍ਰਿਤ ਤੇ ਠੱਗੀ ਹੈ। ਇਹ ਪਾਪ ਹੈ ਤੇ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਪਾਵਨ ਬਚਨ ਹਨ:

ਮੰਦਾ ਚੰਗਾ ਆਪਣਾ ਆਪੇ ਹੀ ਕੀਤਾ ਪਾਵਣਾ ॥

ਅੰਗ 470

ਜਿਤੁ ਕੀਤਾ ਪਾਈਐ ਆਪਣਾ
ਸਾ ਘਾਲ ਬੁਰੀ ਕਿਉ ਘਾਲੀਐ ॥
ਮੰਦਾ ਮੂਲਿ ਨ ਕੀਚਈ
ਦੇ ਲੰਮੀ ਨਦਰਿ ਨਿਹਾਲੀਐ ॥

ਅੰਗ 474

14. ਪਾਪ ਤੇ ਬੁਰੇ ਕੰਮ: ਪਾਪ-ਕਰਮ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਮਿੱਠਾ ਗੁੜ ਸਮਝ ਕੇ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਲੁੱਕ ਕੇ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਅੰਦਰ ਮਨ ਨੂੰ ਦਲੀਲਾਂ ਦੇ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਚਲੋ ਕੋਈ ਨਹੀਂ। ਪਰ ਪਾਪ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਬੜਾ ਔਖਾ ਦੇਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਪਾਪ ਕਿਉਂ ਕਮਾਈਏ।

ਪਾਪੁ ਬੁਰਾ ਪਾਪੀ ਕਉ ਪਿਆਰਾ ॥
ਪਾਪਿ ਲਦੇ ਪਾਪੇ ਪਾਸਾਰਾ ॥
ਪਰਹਰਿ ਪਾਪੁ ਪਛਾਣੈ ਆਪੁ ॥
ਨਾ ਤਿਸੁ ਸੋਗੁ ਵਿਜੋਗੁ ਸੰਤਾਪੁ ॥

ਅੰਗ 935

15. ਕੁਸੰਗਤ ਜਿਥੇ ਸੰਗਤ (ਚੰਗੀ ਸੰਗਤ) ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਤਾਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਉੱਥੇ ਕੁਸੰਗਤ ਵਿੱਚ ਪੈ ਕੇ ਮਨੁੱਖ ਜਨਮ ਦੀ ਬਾਜ਼ੀ ਵੀ ਹਾਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਮਨ ਤਨ ਦਾ ਰੋਗੀ ਹੋ ਕੇ ਦੁੱਖ ਵੀ ਭੋਗਦਾ ਹੈ।

ਕੁਸੰਗਤਿ ਬਹਹਿ ਸਦਾ ਦੁਖੁ ਪਾਵਹਿ
ਦੁਖੇ ਦੁਖੁ ਕਮਾਇਆ ॥੧੧॥

ਅੰਗ 1068

ਕਬੀਰ ਚਾਵਲ ਕਾਰਣੇ ਤੁਖ ਕਉ ਮੁਹਲੀ ਲਾਇ ॥
ਸੰਗਿ ਕੁਸੰਗੀ ਬੈਸਤੇ ਤਬ ਪੂਛੇ ਧਰਮ ਰਾਇ ॥੨॥

ਅੰਗ 965

16. ਪਖੰਡ: ਅਸਲੀਅਤ ਛੁਪਾ ਕੇ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਵੱਖਰਾ ਰੂਪ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ। ਵਡਿਆਈ, ਚੌਧਰ, ਪੈਸਾ ਤੇ ਐਸ਼ੋ ਇਸ਼ਰਤ ਲਈ ਮਨੁੱਖ ਇਹ ਢੋਂਗ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦਾ ਕਿ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ “**ਘਟ ਘਟ ਕੇ ਅੰਤਰ ਕੀ ਜਾਨਤ**” ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਕੁੱਝ ਨਹੀਂ ਛੁਪਿਆ। ਧਰਮ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤਾਂ ਪਖੰਡ ਹੋਰ ਵੀ ਵੱਧ ਦਿਖਾਈ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਹਲਵੇ-ਮੰਡੇ ਲਈ ਵੱਡੇ ਵੱਡੇ ਦਾਅਵੇ ਤੇ ਰੱਬ ਦੇ ਪਿਆਰੇ ਹੋਣ ਦਾ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਚੁੱਕੀ ਫਿਰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਜਾਣ ਤੇ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਲੇ ਤਾਂ ਸਭ ਕੁੱਝ ਜਿਉਂ ਦਾ ਤਿਉਂ ਹੈ, ਇਹ ਤਾਂ ਸਿਰਫ ਲੋਕ ਦਿਖਾਵਾ ਹੈ।

ਗੁਰੂ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਐ ਮਨੁੱਖ ਜੇ ਤੇਰੇ ਮਨ, ਬਚਨ ਅਤੇ ਕਰਮ ਵਿੱਚ ਇਕਸੁਰਤਾ ਜੇ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਤੂੰ ਉੱਤਮ ਪਦਵੀ ਪਾ ਲਵੇਂਗਾ। ਭਾਵ ਗੁਰਮੁਖ ਬਣ ਜਾਵੇਂਗਾ। ਇਹ ਜਿੱਥੇ ਕਹਿਣ ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਛੋਟੀ ਗੱਲ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਪਰ ਹੈ

ਖੰਡੇ ਦੀ ਧਾਰ ਤੇ ਨੱਚਣ ਦੇ ਬਰਾਬਰ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਤਜਰਬਾ ਕਰ ਕੇ ਦੇਖੀਏ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਾਸਤੇ ਹੀ। ਜੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਹੈ ਉਹੀ ਬੋਲੀਏ ਭਾਵ ਉਹੀ ਰਸਨਾ ਤੇ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਉਹੀ ਅਸੀਂ ਕਰੀਏ ਵੀ। ਭਾਵ ਮਨ, ਬੋਲਣ ਤੇ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਕੋਈ ਉੱਚੀ ਅਵਸਥਾ ਵਾਲੇ ਗੁਰਸਿੱਖ ਹੀ ਹਾਲਾਤ ਬਦਲਣ ਤੇ ਵੀ ਨਿਮਰਤਾ, ਸੱਚ ਤੇ ਅਸੂਲ ਨਹੀਂ ਤਿਆਗਦੇ। ਉਹ ਸੱਚ ਤਿਆਗ ਕੇ ਕਦੇ ਵੀ ਅਸੂਲ, ਪੈਸੇ, ਤਾਕਤ ਤੇ ਵਕਤ ਨਾਲ ਸਮਝੌਤਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਇਸ ਲਈ ਜੇ ਮਨ, ਬਚਨ ਤੇ ਕਰਮ ਵਿੱਚ ਗੁਰੂ ਕ੍ਰਿਪਾ ਸਦਕਾ ਇੱਕਸੁਰਤਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਵਡਭਾਗਾ ਮਨੁੱਖ ਗੁਰਸਿੱਖ ਹੈ, ਪੂਜਣ ਯੋਗ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰ ਜਨ ਹੈ। ਉਸ ਦੀ ਚਰਨ ਧੂੜ ਨਾਲ ਪਾਪ ਮਿਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਰੀਰਕ ਤੇ ਮਾਨਸਕ ਰੋਗ ਤਾਂ ਉਹ ਚਾਹੇ ਜਦ ਮਰਜੀ ਕੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਜਿਹੇ ਗੁਰਮੁਖ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨਾਂ ਨਾਲ ਨਾਮ ਖੁਮਾਰੀ ਚੜ੍ਹੇਗੀ ਤੇ ਮਨ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਨਾਮ ਵਿੱਚ ਟਿਕ ਜਾਵੇਗਾ। ਮਾਇਆ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ (ਭਰਮ) ਅਸਰ ਉਸ ਦੇ ਨੇੜੇ ਜਾਣ ਨਾਲ ਘਟੇਗਾ। ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਤਾਰ ਦੇਵੇਗਾ।

ਪਰ ਜੇ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ ਤਾਂ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦਾ ਪੱਲਾ ਘੁੱਟ ਕੇ ਫੜ ਲਈਏ। ਨਾਮ-ਬਾਣੀ ਦੀ ਕਮਾਈ ਕਰੀਏ ਤੇ ਭਰੋਸੇ ਵਿੱਚ ਰਹੀਏ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਸਾਡੇ ਪਾਪ ਕੱਟ ਕੇ ਸਾਨੂੰ ਸਭ ਬਰਕਤਾਂ ਬਖਸ਼ ਦੇਣਗੇ। ਕਿਤੇ ਇਹ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕੇ ਹਰ ਜਨ ਦੇ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਪਖੰਡੀ ਦਾ ਸੰਗ ਕਰਕੇ ਨਰਕਾਂ ਨੂੰ ਜਾਈਏ। ਕਿਉਂਕਿ ਗੁਰਮੁਖ ਜਾਂ ਹਰ ਜਨ ਕੋਈ ਵਿਰਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਅਣਜਾਣ ਹਾਂ, ਇਸ ਲਈ ਸਾਡੇ ਹਿੱਤ ਵਿੱਚ ਹੈ ਕਿ ਕੇਵਲ ਤੇ ਕੇਵਲ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਾ ਮੰਨੀਏ। ਸਿਰਫ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੀ ਪੂਜਾ ਕਰੀਏ ਤੇ ਉਪਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਕਮਾਈਏ ਤਾਂ ਕਿ ਲੋਕ ਸੁਖੀਏ ਪ੍ਰਲੋਕ ਸੁਹੇਲੇ ਹੋ ਸਕਣ। ਪਖੰਡ ਬਹੁਤ ਬੁਰਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਪਖੰਡੀ ਨਾਲ ਕੀ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਅੰਦਰ ਉਪਦੇਸ਼ ਦਿੰਦੇ ਹਨ:

**ਪਾਖੰਡ ਪਾਖੰਡ ਕਰਿ ਕਰਿ ਭਰਮੇ
ਲੋਭੁ ਪਾਖੰਡੁ ਜਗਿ ਬੁਰਿਆਰੇ॥
ਹਲਤਿ ਪਲਤਿ ਦੁਖਦਾਈ ਹੋਵਹਿ
ਜਮਕਾਲੁ ਖੜਾ ਸਿਰਿ ਮਾਰੇ॥**

ਹਰਿ ਹਰਿ ਕਰਹਿ ਨਿਤ ਕਪਟੁ ਕਮਾਵਹਿ
 ਹਿਰਦਾ ਸੁਧੁ ਨ ਹੋਈ॥
 ਅਨਦਿਨੁ ਕਰਮ ਕਰਹਿ ਬਹੁਤੇਰੇ
 ਸੁਖਨੈ ਸੁਖੁ ਨ ਹੋਈ॥

ਅੰਗ 732

ਸੂਚੇ ਏਹਿ ਨ ਆਖਿਅਹਿ
 ਬਹਨਿ ਜਿ ਪਿੰਡਾ ਧੋਇ॥
 ਸੂਚੇ ਸੇਈ ਨਾਨਕਾ
 ਜਿਨ ਮਨਿ ਵਸਿਆ ਸੋਇ॥੨॥

ਅੰਗ 472

ਪੰਜ ਮੁੱਖ ਦੁਆਈਆਂ

1. ਨਾਮ ਦੀ ਦੁਆਈ: ਸ਼੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਅੰਦਰ ਜਿਥੇ ਰੋਗਾਂ ਤੇ ਦੁੱਖਾਂ ਦਾ ਮੂਲ ਕਾਰਨ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ਰ ਨੂੰ ਭੁੱਲਣਾ ਹੈ, ਉਥੇ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਨਿਚੋੜ ਵੀ ਨਾਮ ਹੈ। ਭਾਵ ਨਾਮ ਜਪਣਾ ਹੁਕਮ ਰੂਪ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ। ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਪਵਿੱਤਰ ਨਾਮ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਜਿਥੇ ਖੰਡ, ਬ੍ਰਹਮੰਡ ਚਲ ਰਹੇ ਹਨ, ਉਸ ਨਾਮ ਦੀ ਬੇਅੰਤ ਸ਼ਕਤੀ ਅੱਗੇ ਰੋਗਾਂ, ਦੁੱਖਾਂ ਦਾ ਦੂਰ ਹੋਣਾ ਇੱਕ ਖੇਡ ਹੈ। ਸਭ ਦੁੱਖਾਂ, ਰੋਗਾਂ ਤੇ ਵਿਘਨਾਂ ਨੂੰ ਜੜੋ ਪੁੱਟਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਕਾਰਗਰ ਦੁਆਈ ਨਾਮ ਹੀ ਹੈ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਹਰ ਸ਼ਬਦ ਵਿੱਚ ਨਾਮ ਦੀ ਮਹਿਮਾਂ ਭਰੀ ਪਈ ਹੈ। ਨਾਮ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਣ ਨਾਲ ਹੀ ਵੇਦ, ਸਿੰਮ੍ਰਤੀਆਂ ਤੇ ਪੁਰਾਣਾਂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਧਰਤੀ ਤੇ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਇਆ।

ਮੁੱਕਦੀ ਗੱਲ ਨਾਮ ਤੋਂ ਹੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਮਾਨ ਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਤੇ ਆਹਰੇ ਲੱਗਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਨਾਮ ਦੀ ਦੁੱਖ, ਰੋਗ ਤੇ ਵਿਘਨ ਨਿਵਾਰਨ ਸ਼ਕਤੀ ਉੱਪਰ ਨਿਸਚਾ ਪੱਕਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਫੁਰਮਾਨ ਸਾਨੂੰ ਦ੍ਰਿੜ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਚਨਾਂ ਤੋਂ ਨਾਮ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਦੁੱਖ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੀ ਕਲਾ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

| | |
|---|---------|
| ਦੁਖ ਭੰਜਨੁ ਤੇਰਾ ਨਾਮੁ ਜੀ ॥ ਦੁਖ ਭੰਜਨੁ ਤੇਰਾ ਨਾਮੁ ॥ | ਅੰਗ 218 |
| ਅਨਿਕ ਉਪਾਵੀ ਰੋਗੁ ਨ ਜਾਇ ॥ ਰੋਗੁ ਮਿਟੈ ਹਰਿ ਅਵਖਧੁ ਲਾਇ ॥ | ਅੰਗ 288 |
| ਅਉਖਧੁ ਹਰਿ ਕਾ ਨਾਮੁ ਹੈ ਜਿਤੁ ਰੋਗੁ ਨ ਵਿਆਪੈ ॥ | ਅੰਗ 814 |
| ਸਰਬ ਦੂਖ ਹਰਿ ਸਿਮਰਤ ਨਸੇ ॥ | ਅੰਗ 802 |
| ਰਾਮ ਨਾਮੁ ਨਿਤ ਰਸਨ ਬਖਾਨ ॥ ਬਿਨਸੇ ਰੋਗੁ ਭਏ ਕਲਿਆਨ ॥੧॥ | ਅੰਗ 200 |
| ਮਹਾ ਕਸਟ ਕਾਟੈ ਖਿਨ ਭੀਤਰਿ ਰਸਨਾ ਨਾਮੁ ਚਿਤਾਰੇ ॥ | ਅੰਗ 210 |
| ਸਿਮਰਤ ਸਿਮਰਤ ਪ੍ਰਭ ਕਾ ਨਾਉ ॥ ਸਗਲ ਰੋਗੁ ਕਾ ਬਿਨਸਿਆ ਥਾਉ ॥ | ਅੰਗ 191 |
| ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਦੀਓ ਦਾਰੂ ॥ ਤਿਨਿ ਸਗਲਾ ਰੋਗੁ ਬਿਦਾਰੂ ॥ | ਅੰਗ 622 |
| ਜਪਿ ਜਪਿ ਨਾਮੁ ਤੁਮਾਰੋ ਪ੍ਰੀਤਮ ਤਨ ਤੇ ਰੋਗੁ ਖਏ ॥ | ਅੰਗ 829 |

ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਜਪਹੁ ਮੇਰੇ ਭਾਈ॥
 ਸਗਲੇ ਰੋਗ ਦੇਖ ਸਭਿ ਬਿਨਸਹਿ
 ਅਗਿਆਨੁ ਅੰਧੇਰਾ ਮਨ ਤੇ ਜਾਈ॥੧॥ ਅੰਗ 1339

ਤਨੁ ਮਨੁ ਸੀਤਲੁ ਜਪਿ ਨਾਮੁ ਤੇਰਾ॥
 ਹਰਿ ਹਰਿ ਜਪਤ ਢਹੈ ਦੁਖ ਡੇਰਾ॥੨॥ ਅੰਗ 386

ਅਉਖਧੁ ਖਾਇਓ ਹਰਿ ਕੋ ਨਾਉ॥
 ਸੁਖ ਪਾਏ ਦੁਖ ਬਿਨਸਿਆ ਥਾਉ॥੧॥ ਅੰਗ 378

ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਜਪਹੁ ਮਨ ਮੇਰੇ
 ਜਿਤੁ ਸਦਾ ਸੁਖੁ ਹੋਵੈ ਦਿਨੁ ਰਾਤੀ॥ ਅੰਗ 88

ਰਸਨਾ ਜਪੀਐ ਏਕੁ ਨਾਮ॥
 ਈਹਾ ਸੁਖੁ ਆਨੰਦੁ ਘਨਾ
 ਆਗੈ ਜੀਅ ਕੈ ਸੰਗਿ ਕਾਮ॥ ਅੰਗ 211

ਉਪਰੋਕਤ ਬਚਨਾਂ ਤੋਂ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਦੱਸੀ ਵਿਧੀ ਅਨੁਸਾਰ ਜੋ ਵੀ ਧਰਤੀ ਦਾ ਮਨੁੱਖ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਮੰਤ੍ਰ ਦਾ ਜਾਪ ਪਿਆਰ, ਚਾਅ ਤੇ ਸਹਿਜ ਨਾਲ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੇਗਾ; ਉਸ ਦੇ ਸਭ ਦੁੱਖ, ਦਰਦ ਤੇ ਵਿਘਨ ਨਾਸ ਹੋ ਜਾਣਗੇ।

ਨੋਟ: ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਚਾਅ ਨਾਲ ਉੱਚੀ ਜਾਂ ਹੌਲੀ ਆਪਣੀ ਸੁਵਿਧਾ ਅਨੁਸਾਰ ਸਹਿਜ ਨਾਲ ਬੋਲਣਾ ਹੈ। ਪਰ ਯਾਦ ਰਹੇ ਕਿ ਧਿਆਨ ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਰਹੇ। 3-4 ਘੰਟੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ (30-40 ਮਿੰਟ ਦਾ ਇੱਕ ਸੈਸ਼ਨ ਜਰੂਰ ਹੋਵੇ) ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਹ ਕਿਹੜਾ ਦੁੱਖ ਹੈ ਜੋ ਨਹੀਂ ਜਾਏਗਾ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਕਿਸੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਨਹੀਂ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਗੁੰਟੀ ਹੈ। ਚੌਕੜਾ ਮਾਰਨਾਂ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ, ਪਰ ਹਠ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ। ਸਗੋਂ ਸੋਫੇ ਤੇ, ਲੇਟ ਕੇ ਜਾਂ ਖੜੇ ਹੋ ਕੇ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਰ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਇਕੋ ਥਾਂ ਤੇ ਹੀ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਸਥਾਨ ਤੇ ਪਵਿੱਤਰਤਾ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਮਨ ਲਾਉਣਾ ਸੌਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। **ਨਾਮ ਜਪਣ ਦੀ ਗੁਰਮਤਿ ਜੁਗਤੀ ਦੇ ਜਰੂਰੀ ਨੁਕਤੇ:**

1. ਨਾਮ ਜਪਣ ਜਾਂ ਗਾਉਣ ਸਮੇਂ ਮਨ ਵਿੱਚ ਚਾਅ ਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਲਿਆਉਣਾ ਹੈ।
2. ਸਹਿਜ ਨਾਲ ਨਾਮ ਜਪਣਾ ਹੈ, ਕਾਹਲੀ-ਕਾਹਲੀ ਨਹੀਂ।
3. ਧਿਆਨ ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਭਾਵ ਆਪਣੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਰਹੇ।

2. ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਦੁਆਈ:

ਧੁਰ ਕੀ ਬਾਣੀ ਆਈ॥
ਤਿਨਿ ਸਗਲੀ ਚਿੰਤ ਮਿਟਾਈ॥

ਅੰਗ 628

ਪੰਜਵੇਂ ਨਾਨਕ (ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਮਹਾਰਾਜ) ਫੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ਰ ਨੇ ਧੁਰ ਕੀ ਬਾਣੀ, ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਰਾਂਗੀ ਸੰਸਾਰ ਤੇ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰਉਪਕਾਰ ਜੀਵਾਂ ਤੇ ਤੁੱਠ ਕੇ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ਰ ਨੇ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਾਣੀ ਪ੍ਰਗਟ ਹੀ ਦੁੱਖਾਂ, ਦਰਦਾਂ ਤੇ ਵਿਘਨਾਂ ਦਾ ਨਾਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਈ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ਰ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਤੇ ਦੁੱਖਾਂ ਤੋਂ ਨਵਿਰਤੀ ਦਾ ਕੇਵਲ ਇੱਕੋ ਹੱਲ ਹੈ।

ਜੇ ਵੀ ਪ੍ਰਾਣੀ ਮਾਤਰ ਜੀਵ ਇਸ ਨੂੰ ਧੁਰ ਦਰਗਾਹੋਂ ਆਈ ਸੱਚੀ ਬਾਣੀ ਜਾਣ ਕੇ ਬੋਲੇਗਾ, ਗਾਏਗਾ, ਸੁਣੇਗਾ ਅਤੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਵਸਾਉਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੇਗਾ, ਉਸ ਦੇ ਸਭ ਦੁੱਖ, ਰੋਗ ਮਿਟ ਜਾਣਗੇ ਤੇ ਜੀਵਨ ਸਫਲ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਬਾਣੀ ਕੇਵਲ ਸਿੱਖਾਂ ਲਈ ਨਹੀਂ ਇਹ ਤੇ ਸਮੁੱਚੀ ਮਨੁੱਖਤਾ ਲਈ ਅਤੇ ਮਾਲਕ ਦੀ ਸਾਰੀ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੇ ਕਲਿਆਣ ਲਈ ਹੈ। ਬਾਣੀ ਹੀ ਗੁਰੂ ਤੇ ਗੁਰੂ ਹੀ ਬਾਣੀ ਹੈ।

ਬਾਣੀ ਹੀ ਨਿਰੰਕਾਰ ਹੈ, ਬਾਣੀ ਅਟੱਲ ਸਚਾਈ ਤੇ ਅਗੰਮ ਅਗਾਧ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਬਾਣੀ, ਗੁਰੂ ਤੇ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਭੇਦ ਨਹੀਂ ਸਮਝਣਾ। ਬਾਣੀ ਗਾਉਣ, ਸੁਣਨ ਤੇ ਮੰਨਣ ਦੇ ਲਾਭ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਪਾਵਨ ਬਚਨਾਂ ਤੋਂ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਦੂਖ ਰੋਗ ਸੰਤਾਪ ਉਤਰੇ ਸੁਣੀ ਸਚੀ ਬਾਣੀ॥ ਅੰਗ 922

**ਵਾਹੁ ਵਾਹੁ ਬਾਣੀ ਨਿਰੰਕਾਰ ਹੈ
ਤਿਸੁ ਜੇਵਡੁ ਅਵਰੁ ਨ ਕੋਇ॥** ਅੰਗ 515

**ਜਿਸੁ ਸਿਮਰਤ ਦੂਖੁ ਸਭੁ ਜਾਇ॥
ਨਾਮੁ ਰਤਨੁ ਵਸੈ ਮਨਿ ਆਇ॥੧॥
ਜਪਿ ਮਨ ਮੇਰੇ ਗੋਬਿੰਦ ਕੀ ਬਾਣੀ॥
ਸਾਧੂ ਜਨ ਰਾਮੁ ਰਸਨ ਵਖਾਣੀ॥੧॥** ਅੰਗ 192

ਅਰਥ: ਹੇ ਭਾਈ ਜਿਸ ਬਾਣੀ ਦੇ ਗਾਉਣ ਤੇ ਸੁਣਨ ਨਾਲ ਸਭ ਦੁੱਖ ਨਾਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਾਮ ਰੂਪੀ ਰਤਨ (ਅਮੁੱਲ ਵਸਤੂ) ਤੇਰੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਵਸ ਜਾਵੇਗੀ। ਐ ਮਨਾਂ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ਰ (ਗੋਬਿੰਦ) ਦੀ ਬਾਣੀ ਜਪ। ਇਹ ਬਾਣੀ ਸਾਧੂ (ਸਤਿਗੁਰੂ) ਜੀ ਦੀ ਰਸਨਾ ਦੁਆਰਾ ਸੰਸਾਰ ਤੇ ਆਈ ਹੈ।

ਸਤਿਗੁਰੂ (ਸਾਧੂ) ਨੇ ਆਪਣੀ ਪਵਿੱਤਰ ਰਸਨਾ ਦੁਆਰਾ ਇਹ ਧੁਰ ਕੀ ਬਾਣੀ ਉਚਾਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਜਪ ਕੇ ਦੁੱਖ, ਰੋਗ ਤੇ ਵਿਘਨ ਕੱਟੇ ਜਾਣਗੇ। ਮਨ ਵਿੱਚ ਨਾਮ ਦਾ ਵਾਸਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਬਾਜੀ ਤੂੰ ਜਿੱਤ ਕੇ ਜਾਵੇਂਗਾ।

**ਗੁਰ ਕੀ ਬਾਣੀ ਜਿਸੁ ਮਨਿ ਵਸੈ॥
ਦੂਖੁ ਦਰਦੁ ਸਭੁ ਤਾ ਕਾ ਨਸੈ॥੧॥**

ਅੰਗ 1340

ਰੋਗੁ ਦੋਖੁ ਗੁਰੁ ਸਬਦਿ ਨਿਵਾਰੇ॥
(ਗੁਰ ਸ਼ਬਦਿ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਗੁਰਬਾਣੀ)

ਅੰਗ 1148

**ਗੁਰਬਾਣੀ ਗਾਵਹੁ ਭਾਈ॥
ਓਹੁ ਸਫਲੁ ਸਦਾ ਸੁਖਦਾਈ॥**

ਅੰਗ 628

ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨ ਦਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਹਾ ਕਿਵੇਂ ਮਿਲੇ? ਇਸ ਸਵਾਲ ਦਾ ਗੁਰਬਾਣੀ ਮੁਤਾਬਕ ਉੱਤਰ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨੀ ਰਸਮ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਰਸਮ ਸਮਝ ਕੇ ਪੜ੍ਹਨਾ ਤੇ ਕੰਮ ਮੁਕਾਉਣਾ ਸਮਝ ਕੇ ਗਾਉਣ, ਸੁਣਨ ਦਾ ਮੁਆਫ ਕਰਨਾ ਕੋਈ ਖਾਸ ਲਾਭ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੀ। ਅਗਰ ਅਸੀਂ ਰਸਮ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਗਏ ਅਤੇ ਮੱਥਾ ਟੇਕ ਕੇ ਦੇਗ ਲੈ ਕੇ ਮੁੜ ਆਏ।

ਗੁਰੂ ਪਿਆਰਿਓ ਗੁਰਬਾਣੀ ਮੁਤਾਬਕ ਇਸ ਦਾ ਕੋਈ ਬਹੁਤਾ ਲਾਭ ਨਹੀਂ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਕਥਨ ਹੈ:

**ਸਤਿਗੁਰ ਕੀ ਪਰਤੀਤਿ ਨ ਆਈਆ
ਸਬਦਿ ਨ ਲਾਗੋ ਭਾਉ॥
ਓਸ ਨੋ ਸੁਖੁ ਨ ਉਪਜੈ
ਭਾਵੈ ਸਉ ਗੇੜਾ ਆਵਉ ਜਾਉ॥**

ਅੰਗ 591

**ਸਤਿਗੁਰ ਨੋ ਸਭੁ ਕੋ ਵੇਖਦਾ
ਜੇਤਾ ਜਗਤੁ ਸੰਸਾਰੁ॥
ਡਿਠੈ ਮੁਕਤਿ ਨ ਹੋਵਈ
ਜਿਚਰੁ ਸਬਦਿ ਨ ਕਰੇ ਵੀਚਾਰੁ॥**

ਅੰਗ 594

ਇਹਨਾਂ ਫੁਰਮਾਨਾਂ ਤੋਂ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਤੋਂ ਸਾਰੇ ਸੁੱਖ ਤਾਂ ਹੀ ਲੈ ਸਕਾਂਗੇ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਦੁੱਖਾਂ, ਰੋਗਾਂ ਤੇ ਵਿਘਨਾਂ ਦਾ ਨਾਸ ਵੀ ਉਦੋਂ ਹੀ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇ ਅਸੀਂ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਆਗਿਆ ਭਾਵ ਹੁਕਮ ਮੰਨਾਂਗੇ। ਹੁਕਮ ਕੀ ਹੈ? ਐਸੇ ਤੋਂ ਆਠਾਰਹ ਦਸ ਬੀਸ ਤੱਕ ਸਭ ਹੁਕਮ ਹੈ, ਭਾਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਮ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਹੈ। ਹੁਕਮ ਮੰਨਣ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਉਹ ਵਿਧੀ, ਉਹ ਤਰੀਕਾ ਤੇ ਉਹ ਸੰਜਮ ਜਿਸ ਨੂੰ ਵਰਤਦੇ ਹੋਏ ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨੀ, ਸੁਣਨੀ ਤੇ ਮੰਨਣੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੰਜਮ ਭਾਵ ਤਰੀਕਾ ਕਿਸੇ

ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਦੱਸੀ ਜੁਗਤ ਹੀ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ ਨਾ ਅਪਣਾਈ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਗੁਰੂ ਜੀ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਸੇਵਕ ਸਿਖ ਪੂਜਣ ਸਭਿ ਆਵਹਿ
 ਸਭਿ ਗਾਵਹਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਉਤਮ ਬਾਨੀ॥
 ਗਾਵਿਆ ਸੁਣਿਆ ਤਿਨ ਕਾ ਹਰਿ ਥਾਇ ਪਾਵੈ
 ਜਿਨ ਸਤਿਗੁਰ ਕੀ ਆਗਿਆ
 ਸਤਿ ਸਤਿ ਕਰਿ ਮਾਨੀ॥੧॥

ਅੰਗ 669

ਜਰੂਰੀ ਨੋਟ: ਦੁੱਖਾਂ ਰੋਗਾਂ ਤੇ ਵਿਘਨਾਂ ਦੇ ਹੱਲ ਵਾਸਤੇ ਅਤੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਪ੍ਰੀਤ ਸਾਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕੇ, ਉਸ ਲਈ ਬਾਣੀ ਗਾਉਣ ਲਈ ਕੁੱਝ ਖਾਸ ਨੁਕਤੇ:

ਰੋਗੀ ਵੀਰ-ਭੈਣ 3-4 ਘੰਟੇ ਬਾਣੀ ਜਰੂਰ ਗਾਉਣ।

ਬਾਣੀ ਉੱਚੀ ਜਾਂ ਹੌਲੀ (ਪਰ ਆਪਣੇ ਕੰਨਾਂ ਨੂੰ ਜਰੂਰ ਸੁਣੇ) ਬੋਲਣੀ, ਪੜ੍ਹਨੀ ਜਾਂ ਗਾਉਣੀ ਹੈ।

ਧਿਆਨ ਦੋਵਾਂ ਕੰਨਾਂ ਵੱਲ ਰੱਖ ਕੇ ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਟਿਕਾਉਣਾ ਹੈ। ਭਾਵ ਜੋ ਵੀ ਸ਼ਬਦ ਗਾ ਜਾਂ ਬੋਲ ਰਹੇ ਹਾਂ ਉਸ ਦੀ ਅਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਧਿਆਨ ਟਿਕਾਉ।

ਬਾਣੀ ਚਾਅ ਨਾਲ, ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਅਤੇ ਅਤਿ ਉਤਮ ਕਰਮ ਜਾਣ ਕੇ ਬੋਲਣੀ ਜਾਂ ਗਾਉਣੀ ਹੈ। ਪਰ ਧਿਆਨ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਹੈ ਜੀ।

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਤ ਥਾਂ ਤੇ ਜਿੰਨੀ ਵੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਇਕਾਂਤ ਹੋਵੇ ਉਥੇ ਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨੀ ਤੇ ਸੁਣਨੀ ਹੈ।

3. ਭਰੋਸੇ ਦੀ ਦੁਆਈ: ਇਹ ਉਹ ਵਡਮੁੱਲੀ ਦਾਤ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਸਣ ਨਾਲ ਸਭ ਦੁੱਖ ਨਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਸਫਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੁੱਖ ਸਾਡੇ ਨੇੜੇ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦਾ ਅਗਰ ਭਰੋਸਾ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਹੋਵੇ। ਪਰ ਸਿਰਫ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਜਾਣਾ, ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੂੰ ਨਕਮਸਤ ਹੋਣਾ ਤੇ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਲੈ ਕੇ ਆ ਜਾਣਾ ਭਰੋਸਾ ਨਹੀਂ। ਜਾਂ ਫਿਰ ਉਥੇ ਬੈਠ ਕੇ ਕੁੱਝ ਦੇਰ ਕਥਾ-ਕੀਰਤਨ ਸੁਣਨਾ ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਕੰਮ ਪੂਰਾ ਹੋਣਾ ਸਮਝ ਲੈਣਾ, ਇਹ ਭਰੋਸਾ ਨਹੀਂ। ਭਰੋਸਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਵੀ ਮੈਂ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਤੋਂ ਜੋ ਵੀ ਮੰਗਾਂਗਾ, ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਮਿਲੇਗਾ।

ਭਰੋਸੇ ਦੀਆਂ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ। ਪੂਰਨ ਭਰੋਸਾ ਕੇਵਲ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਕਸਵੱਟੀ ਤੇ ਖਰਾ ਉਤਰਨ ਵਾਲੇ ਭਗਤ ਨੂੰ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਵੀ ਜਿੰਨਾ-ਜਿੰਨਾ ਭਰੋਸਾ ਨਾਮ-ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਕਮਾਈ ਤੇ ਕਰੜੇ ਸੰਜਮ ਨਾਲ ਅਸੀਂ

ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਾਮਯਾਬ ਹੋ ਜਾਵਾਂਗੇ ਉਤਨੇ ਹੀ ਰੋਗ ਤੇ ਦੁੱਖ ਸਾਥੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਗੇ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਅਨੰਦ ਭਰਪੂਰ ਜੀਵਨ ਜੀਅ ਸਕਾਂਗੇ।

ਭਰੋਸਾ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਮੋਟੇ ਨੁਕਤੇ: ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ, ਬਾਣੀ ਅਤੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਇੱਕ ਹੀ ਹਨ। ਕੋਈ ਭੇਦ ਨਹੀਂ ਸਮਝਣਾ।

ਪਹਿਲੀ ਕਿਸਮ ਦਾ ਭਰੋਸਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦੁੱਖ ਵੇਲੇ ਜੇ ਮੈਂ ਅਰਦਾਸ ਕਰਾਂਗਾ ਤਾਂ ਸਤਿਗੁਰੂ (ਪ੍ਰਮੇਸ਼ਰ) ਜੀ ਉਸ ਦੁੱਖ ਨੂੰ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਜਰੂਰ ਕੱਟ ਦੇਣਗੇ। ਮੇਰੀ ਅਰਦਾਸ ਕਦੇ ਖਾਲੀ ਨਹੀਂ ਜਾਵੇਗੀ।

ਦੂਸਰੀ ਕਿਸਮ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਦੁਖੀ ਜਾਂ ਰੋਗੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਅੱਗੇ ਅਰਦਾਸ ਕੀਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰਬ ਸਮਰੱਥ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਮੇਰਾ ਦੁੱਖ ਕੱਟ ਰਹੇ ਹਨ। ਦੁੱਖ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਚਲਾ ਜਾਏਗਾ।

ਤੀਸਰਾ ਭਰੋਸਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਬੇਨਤੀ ਤਾਂ ਕਰਾਂ ਕਿ ਐ ਸੱਚੇ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਤੁਸੀਂ ਸਦਾ ਦਇਆਲ ਤੇ ਸਦਾ ਦਾਤਾਰ ਹੋ। ਮੇਰਾ ਦੁੱਖ, ਰੋਗ ਜਾਂ ਵਿਘਨ ਕੱਟ ਦੇਵੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਮਿਹਰ ਕਰਨ ਤੇ ਕੱਟ ਹੀ ਦੇਣ।

ਬਾਣੀ ਨੂੰ ਨਿਰੰਕਾਰ ਦੀ ਬਾਣੀ, ਸਤਿਗੁਰ ਦੀ ਬਾਣੀ ਅਤੇ ਅਟੱਲ ਸਚਾਈ ਸਮਝਣਾ ਹੈ।

ਬਾਣੀ ਤੇ ਨਾਮ ਦੀ ਜਿੰਨੀ ਹੋ ਸਕੇ ਕਮਾਈ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਕਿਥੇ ਰੱਖਣਾ ਤੇ ਸੁਣਨ ਦਾ ਕੀ ਮਹੱਤਵ ਹੈ। ਇਹ ਨਾਮ ਅਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਦੁਆਈ ਦੇ ਪੰਨਿਆਂ ਉੱਪਰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹਾਂ।

ਸੰਜਮ ਵਿੱਚ ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਨਾਲ ਪੱਕੇ ਰਹਿਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਨਾ। ਠੱਗੀ, ਚੋਰੀ, ਪਰਾਇਆ ਹੱਕ, ਅਕ੍ਰਿਤਘਣਤਾ, ਰੁੱਖਾ ਬੋਲਣਾ, ਪਾਪ ਕਰਮ, ਝੂਠ, ਨਿੰਦਾ, ਨਸ਼ਾ ਤੇ ਕੁਕਰਮਾਂ ਨੂੰ ਤਿਆਗਣਾ।

ਪਰਉਪਕਾਰ, ਸੱਚ ਬੋਲਣਾ, ਸਬਰ ਸ਼ੁਕਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ, ਸਾਧ ਸੰਗਤ ਕਰਨੀ, ਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨੀ, ਨਾਮ ਜਪਣਾ, ਸੇਵਾ ਕਰਨੀ ਤੇ ਸਭ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਨਾ ਇਹ ਗੁਣ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਰਤੋੜ ਯਤਨ ਕਰਨੇ।

ਨਾਮ-ਬਾਣੀ ਦੀ ਕਮਾਈ ਤੇ ਸੰਜਮੀ ਜੀਵਨ ਨਾਲ ਮਨ ਚੜਦੀ ਕਲਾ ਵਿੱਚ ਰਹੇਗਾ ਤੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਭਰੋਸੇ ਦੀ ਨੀਂਹ ਰੱਖੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਜਰੂਰੀ ਨੋਟ: ਮਨ ਵਿੱਚ ਕੇਵਲ ਤੇ ਕੇਵਲ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਤੇ ਆਸ ਰੱਖਣੀ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਦ ਬਖਸ਼ਿੰਦ ਬਿਰਦ ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਰੱਖਣਾ। ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਸਭ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਔਗਣ ਨਹੀਂ ਚਿਤਾਰਦੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲੋਂ ਜਦ ਵੀ ਭਰੋਸੇ ਨਾਲ ਮੰਗੋ ਸਦਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਪਾਵਨ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀਆਂ ਤੁਕਾਂ ਦਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਤੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਤੋਂ ਅਰਦਾਸ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਭਰੋਸੇ ਦੀ ਦਾਤ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਏਕ ਆਸ ਰਾਖਹੁ ਮਨ ਮਾਹਿ॥

ਸਰਬ ਰੋਗ ਨਾਨਕ ਮਿਟਿ ਜਾਹਿ॥੧॥

ਅੰਗ 288

ਜੇ ਮਾਗਉ ਸੋਈ ਸੋਈ ਪਾਵਉ

ਅਪਨੇ ਖਸਮ ਭਰੋਸਾ॥

ਅੰਗ 619

ਤਜਹੁ ਸਿਆਨਪ ਸੁਰਿ ਜਨਹੁ

ਸਿਮਰਹੁ ਹਰਿ ਹਰਿ ਰਾਇ॥

ਏਕ ਆਸ ਹਰਿ ਮਨਿ ਰਖਹੁ

ਨਾਨਕ ਦੂਖ ਭਰਮੁ ਭਉ ਜਾਇ॥੧॥

ਅੰਗ 281

ਤੂ ਕਾਹੇ ਡੋਲਹਿ ਪ੍ਰਾਣੀਆ
ਤੁਧੁ ਰਾਖੈਗਾ ਸਿਰਜਣਹਾਰੁ ॥

ਅੰਗ 724

ਮਨ ਕਿਉ ਬੈਰਾਗੁ ਕਰਹਿਗਾ
ਸਤਿਗੁਰੁ ਮੇਰਾ ਪੂਰਾ ॥

ਅੰਗ 375

ਜੇ ਮਨਿ ਚਿਤਿ ਆਸ ਰਖਹਿ ਹਰਿ ਉਪਰਿ
ਤਾ ਮਨ ਚਿੰਦੇ ਅਨੇਕ ਅਨੇਕ ਫਲ ਪਾਈ ॥

ਅੰਗ 859

ਮੈ ਮਨਿ ਤੇਰੀ ਟੇਕ ਮੇਰੇ ਪਿਆਰੇ ਮੈ ਮਨਿ ਤੇਰੀ ਟੇਕ ॥
ਅਵਰ ਸਿਆਣਪਾ ਬਿਰਥੀਆ ਪਿਆਰੇ
ਰਾਖਨ ਕਉ ਤੁਮ ਏਕ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

ਅੰਗ 802

ਭਰੋਸਾ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਮਨ ਨੂੰ ਹਰ ਵਕਤ ਸਮਝਾਉਣਾ ਹੈ ਕਿ ਐ ਮਨਾਂ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਸਰਬ ਸ਼ਕਤੀਮਾਨ, ਸਰਬ ਸਮਰੱਥ, ਸਦ ਬਖਸ਼ਿੰਦ, ਸਦਾ ਸਦਾ ਦਇਆਲ ਤੇ ਸਦਾ ਸਦਾ ਦਾਤਾਰ ਹਨ। ਉਹ ਸ਼ਰਨ ਆਏ ਦੀ ਸਦਾ ਲਾਜ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਤੇ ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਹਾਂ। ਉਹ ਸਾਡੇ ਦੁੱਖ, ਦਰਦ, ਵਿਘਨ ਕੱਟ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੱਟਣਗੇ। ਭਰੋਸਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਪਾਠ 2-3 ਘੰਟੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਰਨਾ ਹੈ।

4. ਅਰਦਾਸ ਰਾਹੀਂ ਦੁੱਖਾਂ-ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਨਾਸ:

ਅਰਦਾਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਨਿਆਸਰਾ, ਨਿਰਬਲ, ਨਾ ਸਮਝ, ਨਿਮਾਣਾ, ਨਿਰਗੁਣ ਅਤੇ ਲਾਚਾਰ ਜੀਵ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਦੁੱਖਾਂ ਰੋਗਾਂ ਲਈ ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਵਾਲੇ ਸਰਬ ਸਮਰੱਥ, ਕਰਣ ਕਾਰਣ, ਸਰਬ ਪ੍ਰਤਿਪਾਲਕ, ਘਟ ਘਟ ਦੀ ਜਾਨਣ ਵਾਲੇ, ਸਦਾ ਦਇਆਲ, ਅਨਾਥਾਂ ਦੇ ਨਾਥ ਤੇ ਔਗਣ ਨਾ ਚਿਤਾਰਨ ਵਾਲੇ ਸਰਬ ਵਿਆਪਕ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਅੱਗੇ ਆਪਣਾ ਮਸਲਾ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

ਅਰਦਾਸ ਅਗਰ ਮਨ ਵਿੱਚ ਭਰੋਸਾ ਰੱਖ ਕੇ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਜਰੂਰ ਪੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਹੀਲੇ ਜਾਂ ਦੁਨਿਆਵੀ ਆਸਰੇ ਮਨ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢ ਕੇ ਇਹ ਮੰਨ ਲਈਏ ਕਿ ਮੇਰਾ ਕੋਈ ਸਹਾਰਾ ਨਹੀਂ, ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਬਿਲਕੁਲ ਸੌ ਫੀਸਦੀ ਸੱਚੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਫਿਰ ਸਾਨੂੰ ਅਕਲ ਤੇ, ਦੋਸਤਾਂ ਤੇ, ਅਹੁਦੇ ਤੇ, ਸਮਾਜਕ ਦਬ ਦਬਾ ਤੇ, ਸਰੀਰਕ ਸ਼ਕਤੀ ਤੇ ਜਾਂ ਪੈਸੇ ਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਰੱਤੀ ਜਿੰਨੇ ਭਰੋਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਮਨ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢ ਸੁੱਟਣਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਨਿਮਾਣੇ ਬਣ ਕੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਨੂੰ ਦਿਲੋਂ ਪਾਲਣਹਾਰ, ਦਇਆਲ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਦਾਤੇ ਸਮਝਦੇ ਹੋਏ ਅੰਤਾਂ ਦੀ ਨਿਮਰਤਾ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਦੁੱਖ ਉਹਨਾਂ ਅੱਗੇ ਰੱਖੀਏ ਤਾਂ ਫਿਰ ਕੋਈ ਕਾਰਣ ਨਹੀਂ ਕਿ ਸਾਡੀ

ਅਰਦਾਸ ਸੁਣੀ ਨਾ ਜਾਵੇ। ਅਰਦਾਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਅਰਦਾਸ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਅਤੇ ਅਰਦਾਸ ਪੂਰੀ ਹੋਣ ਤੱਕ ਇਹ ਭਰੋਸਾ (ਵਿਸ਼ਵਾਸ) ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੀ ਅਰਦਾਸ ਕਦੇ ਵੀ ਬਿਰਥੀ ਨਹੀਂ ਜਾਣੀ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਸ਼ਰਨ ਆਏ ਦੀ ਲਾਜ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਬਿਰਦ ਹੈ। ਅਰਦਾਸ ਕੇਵਲ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਅੱਗੇ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਮੰਗਣਾ ਕੇਵਲ ਵਾਹਿਗੁਰੂ (ਸਤਿਗੁਰੂ) ਜੀ ਤੋਂ ਹੈ। ਦਰ-ਦਰ ਦਾ ਮੰਗਤਾ ਬਣਨਾਂ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਵਾਏ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਤੇ ਹੋਰ ਹੱਥ ਅੱਡਣਾ ਨਾ ਸਮਝੀ ਹੈ। ਭਗਤ ਕਬੀਰ ਜੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਤੇ ਹੋਰ ਹੱਥ ਨਾ ਅੱਡਣ ਦੀ ਸਖ਼ਤ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਗਉੜੀ ਭੀ ਸੋਰਠਿ ਭੀ (ਭਗਤ ਕਬੀਰ ਜੀ)

ਰੇ ਜੀਅ ਨਿਲਜ ਲਾਜ ਤੁਹਿ ਨਾਹੀ॥

ਹਰਿ ਤਜਿ ਕਤ ਕਾਹੂ ਕੇ ਜਾਂਹੀ॥੧॥ ਰਹਾਉ॥

ਜਾ ਕੇ ਠਾਕੁਰੁ ਊਚਾ ਹੋਈ॥

ਸੇ ਜਨੁ ਪਰ ਘਰ ਜਾਤ ਨ ਸੋਹੀ॥੧॥

ਸੇ ਸਾਹਿਬੁ ਰਹਿਆ ਭਰਪੂਰਿ॥

ਸਦਾ ਸੰਗਿ ਨਾਹੀ ਹਰਿ ਦੂਰਿ॥੨॥

ਕਵਲਾ ਚਰਨ ਸਰਨ ਹੈ ਜਾ ਕੇ।

ਕਹੁ ਜਨ ਕਾ ਨਾਹੀ ਘਰ ਤਾ ਕੇ॥੩॥

ਸਭੁ ਕੋਊ ਕਹੈ ਜਾਸੁ ਕੀ ਬਾਤਾ॥

ਸੇ ਸੰਮ੍ਰਥੁ ਨਿਜ ਪਤਿ ਹੈ ਦਾਤਾ॥੪॥

ਕਹੈ ਕਬੀਰੁ ਪੂਰਨ ਜਗ ਸੋਈ॥

ਜਾ ਕੇ ਹਿਰਦੈ ਅਵਰੁ ਨ ਹੋਈ॥੫॥੩੮॥

ਅਰਥ: ਸਿੱਖ ਵੀਰਾਂ ਭੈਣਾਂ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪਰ ਵੈਸੇ ਹਰ ਪ੍ਰਾਣੀ ਮਾਤਰ ਲਈ ਭਗਤ ਕਬੀਰ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦਾ ਬਚਨ ਹੈ ਕਿ ਐ ਜੀਵ ਤੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਦਾਤੇ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਹੋਰ ਕਿਤੇ ਜਾਵੇਂ

ਇਹ ਤਾਂ ਸ਼ਰਮ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਉਹ ਤੇ ਹਰ ਥਾਂ ਸਰਬ ਵਿਆਪਕ ਹੈ। ਸਦਾ ਹੀ ਤੇਰੇ ਨੇੜੇ ਤੋਂ ਨੇੜੇ ਹੈ ਤੇ ਮਾਇਆ ਉਹਦੇ ਚਰਨਾਂ ਦੀ ਦਾਸੀ ਹੈ। ਉਹ ਸਰਬ ਸਮਰੱਥ ਦਾਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਗ ਵਿੱਚ ਪਰੀ ਪੂਰਨ ਅਤੇ ਸੋਭਨੀਕ ਹੈ। ਪਰ ਉਸ ਲਈ ਜਿਸ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਦੂਜਾ ਕੋਈ ਨਹੀਂ, ਕੇਵਲ ਪਰਮਾਤਮਾ ਹੀ ਹੈ।

ਅਰਦਾਸ ਕਿਉਂ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਤੇ ਕਿਸ ਅੱਗੇ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਬਚਨਾਂ ਤੋਂ ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨ ਦੀ ਜੋਦੜੀ ਕਿਵੇਂ ਤੇ ਕਿਸ ਕੋਲ ਰੱਖੀਏ।

ਜੀਅ ਕੀ ਬਿਰਥਾ ਹੋਇ

ਸੁ ਗੁਰ ਪਹਿ ਅਰਦਾਸਿ ਕਰਿ॥

ਛੋਡਿ ਸਿਆਣਪ ਸਗਲ ਮਨੁ ਤਨੁ ਅਰਪਿ ਧਰਿ॥

ਪ੍ਰਭ ਪਾਸਿ ਜਨ ਕੀ ਅਰਦਾਸਿ ਤੂ ਸਚਾ ਸਾਂਈ॥
ਤੂ ਰਖਵਾਲਾ ਸਦਾ ਸਦਾ ਹਉ ਤੁਧੁ ਧਿਆਈ॥

ਅੰਗ 517

ਪ੍ਰਭ ਜੀਉ ਖਸਮਾਨਾ ਕਰਿ ਪਿਆਰੇ॥
ਬੁਰੇ ਭਲੇ ਹਮ ਥਾਰੇ॥ ਰਹਾਉ॥

ਅੰਗ 631

ਜਗਤੁ ਜਲੰਦਾ ਰਖਿ ਲੈ ਆਪਣੀ ਕਿਰਪਾ ਧਾਰਿ॥
ਜਿਤੁ ਦੁਆਰੈ ਉਬਰੈ ਤਿਤੈ ਲੈਹੁ ਉਬਾਰਿ॥

ਅੰਗ 853

ਕਹੁ ਬੇਨੰਤੀ ਅਪੁਨੇ ਸਤਿਗੁਰ ਪਾਹਿ॥
ਕਾਜ ਤੁਮਾਰੇ ਦੇਇ ਨਿਬਾਹਿ॥੧॥ ਰਹਾਉ॥

ਅੰਗ 182

ਹੇ ਸਮ੍ਰਥ ਅਗਮ ਪੂਰਨ ਮੋਹਿ ਮਇਆ ਧਾਰਿ॥
ਅੰਧ ਕ੍ਰਪ ਮਹਾ ਭਇਆਨ ਨਾਨਕ ਪਾਰਿ ਉਤਾਰ॥੩॥੯॥੩੦॥

ਬਿਘਨੁ ਨ ਕੋਊ ਲਾਗਤਾ ਗੁਰ ਪਹਿ ਅਰਦਾਸਿ॥ ਅੰਗ 816

ਤੁਮ ਦਾਤੇ ਠਾਕੁਰ ਪ੍ਰਤਿਪਾਲਕ
ਨਾਇਕ ਖਸਮ ਹਮਾਰੇ॥
ਨਿਮਖ ਨਿਮਖ ਤੁਮ ਹੀ ਪ੍ਰਤਿਪਾਲਹੁ
ਹਮ ਬਾਰਿਕ ਤੁਮਰੇ ਧਾਰੇ॥੧॥

ਅੰਗ 673-674

ਦੂਖ ਤਿਸੈ ਪਹਿ ਆਖੀਅਹਿ ਸੂਖ ਜਿਸੈ ਹੀ ਪਾਸਿ॥੩॥ ਅੰਗ 16

ਅਰਦਾਸ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਲਈ ਧਿਆਨ ਯੋਗ ਨੁਕਤੇ:

ਅਰਦਾਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਰਦਾਸ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਤੇ ਅਰਦਾਸ ਪੂਰੀ ਹੋਣ ਤੱਕ ਭਰੋਸੇ ਨੂੰ ਡੋਲਣ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ ਸਗੋਂ ਦ੍ਰਿੜ ਰੱਖਣਾ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਹਾਲਤ ਮੇਰੀ ਮੰਗ ਮੰਨੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਮੈਂ ਨਿਆਸਰਾ, ਨਿਰਬਲ ਤੇ ਲਾਚਾਰ ਹਾਂ ਤੇ ਮੇਰੇ ਸਾਰੇ ਰਸਤੇ ਬੰਦ ਹਨ। ਮੇਰੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਨਹੀਂ ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਕਮਾਇਆ ਹੀ ਭੁਗਤ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਪਰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਮੇਰਾ ਦੁੱਖ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਮੇਰੀ ਅਰਦਾਸ ਸੁਣ ਕੇ ਮੇਰਾ ਦੁੱਖ ਕੱਟ ਦੇਣਾ ਹੈ। ਉਹ ਮੇਰੇ ਔਗਣ ਨਹੀਂ ਚਿਤਾਰਨਗੇ। ਉਹ ਮੇਰੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਹਨ ਤੇ ਮੇਰੀ ਹਾਲਤ ਜਾਣਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਬਹੁਤ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਮੈਨੂੰ ਅਵੱਸ਼ ਦੁੱਖ ਤੋਂ ਬਚਾ ਲੈਣਗੇ। ਸ਼ਰਨ ਆਏ ਦੀ ਲਾਜ ਰੱਖਣਾ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਬਿਰਦ (ਸੁਭਾਅ) ਹੈ। ਉਹ ਸਦਾਸਦਾ ਦਇਆਲ ਤੇ ਸਦਾ-ਸਦਾ ਦਾਤਾਰ ਹਨ।

5. ਭਾਣਾਂ ਮਿੱਠਾ ਕਰ ਕੇ ਮੰਨਣਾ: ਭਾਣਾਂ ਮਿੱਠਾ ਕਰਕੇ ਮੰਨਣ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਦੁੱਖ, ਰੋਗ ਜਾਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਵੇਲੇ ਵੀ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਉੱਪਰ ਭਰੋਸਾ ਨਹੀਂ ਡੋਲਣ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਰੋਸ ਜਤਾਉਣਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਦੁੱਖ ਤਕਲੀਫ

ਵਿੱਚ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਤੋਂ ਮੁੱਖ ਨਹੀਂ ਮੋੜਨਾ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਉਲੂਮੇ ਦੇਣੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਕਰਮਾਂ ਨੂੰ ਕੋਸਣ ਨਾਲ ਅਤੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਤੇ ਰੋਸ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਮਨ ਵਿੱਚ ਦੁੱਖ ਪਾਲ ਬੈਠਾਂਗੇ। ਅਸੀਂ ਦੋਸ਼ ਕਦੇ ਕਰਮਾਂ ਨੂੰ, ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ, ਕਦੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਨੂੰ ਦਿੰਦੇ ਰਹਾਂਗੇ। ਮਨ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਹੋਰ ਕਲਪੇਗਾ ਤੇ ਬਿਲਲਾਏਗਾ। ਸਾਡਾ ਭਲਾ ਇਸ ਵਿੱਚ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਦੁੱਖ ਵਿੱਚ ਵੀ ਭਾਣਾਂ ਮਿੱਠਾ ਕਰਕੇ ਮੰਨਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੀਏ ਕਿਉਂਕਿ ਕਰਤਾਰ ਦਾ ਹੁਕਮ ਨਿਰੋਲ ਸੱਚ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਰਚਨਾ ਸੱਚ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕਰਮ ਸੱਚੇ ਹਨ। ਗਲਤ ਕੁੱਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ। ਹਾਲਾਤਾਂ ਤੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਰੋਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਨਿਆਂ ਵਾਪਰਦਾ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬਾਣੀ ਦਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡਾ ਆਪਣਾ ਕਮਾਇਆ ਹੀ ਅੱਗੇ ਆਇਆ ਹੈ ਐਵੇਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ ਨਾ ਦੇਈਏ।

**ਦਵੈ ਦੋਸੁ ਨ ਦੇਉ ਕਿਸੈ
ਦੋਸੁ ਕਰੰਮਾ ਆਪਣਿਆ॥
ਜੇ ਮੈ ਕੀਆ ਸੋ ਮੈ ਪਾਇਆ
ਦੋਸੁ ਨ ਦੀਜੈ ਅਵਰ ਜਨਾ॥੨੧॥**

ਸਗੋਂ ਅਸੀਂ ਨਾਮ-ਬਾਣੀ ਜਪੀਏ ਤੇ ਸੁਣੀਏ ਤਾਂ ਕਿ ਦੁੱਖ ਕੱਟੇ ਜਾਣ। ਨਾਮ, ਬਾਣੀ, ਭਾਣਾ ਤੇ ਹੁਕਮ ਇੱਕ ਹੀ ਹਨ। ਸਭ ਸੱਚੇ ਦੇ ਹੁਕਮ ਵਿੱਚ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਹੁਕਮੈ ਅੰਦਰਿ ਸਭੁ ਕੋ ਬਾਹਰਿ ਹੁਕਮ ਨ ਕੋਇ ॥ ਅੰਗ 1

ਸੋ ਸੱਚ ਮੰਨ ਲਈਏ ਕਿ ਸੱਚਾ (ਵਾਹਿਗੁਰੂ) ਸਭ ਸੱਚ ਹੀ ਵਰਤਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਸਚਾ ਤੇਰਾ ਹੁਕਮੁ ਸਚਾ ਫੁਰਮਾਣੁ ॥

ਸਚਾ ਤੇਰਾ ਕਰਮੁ ਸਚਾ ਨੀਸਾਣੁ ॥

ਅੰਗ 463

ਇਹੁ ਜਗੁ ਸਚੈ ਕੀ ਹੈ ਕੋਠੜੀ

ਸਚੇ ਕਾ ਵਿਚਿ ਵਾਸੁ ॥

ਅੰਗ 463

ਅਸੀਂ ਸਮਝ ਲਈਏ ਕਿ ੴ ਤੋਂ ਆਠਾਹਰ ਦਸੁ ਬੀਸ ਤੱਕ ਸਾਰੀ ਬਾਣੀ ਭਾਣਾ ਹੈ, ਹੁਕਮ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਮ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਸਿਖਿਆ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ, ਕਮਾਉਣਾ ਤੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਵਸਾਉਣਾ ਹੀ ਅਸਲੀ ਭਾਣਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਬਾਣੀ ਅਨੁਸਾਰ ਜਿੰਨਾ ਜਿੰਨਾ ਜੀਵਨ ਢਾਲ ਲਵਾਂਗੇ ਤੇ ਜਿੰਨੀ ਜਿੰਨੀ ਬਾਣੀ ਮਨ ਵਿੱਚ ਵਸਾ ਲਵਾਂਗੇ, ਅਸੀਂ ਉਨਾਂ ਹੀ ਭਾਣਾ ਮੰਨ ਰਹੇ ਹੋਵਾਂਗੇ।

ਕੋਈ ਕਿੱਡਾ ਵੱਡਾ ਸਿੱਖ ਹੈ? ਇਸ ਦਾ ਉੱਤਰ ਹੈ ਉਹ ਜਿੰਨਾਂ ਭਾਣਾਂ ਮੰਨਦਾ ਹੈ। ਜਿੰਨਾ ਉਹ ਗੁਰੂ ਉਪਦੇਸ਼ (ਹੁਕਮ) ਕਮਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਉਪਦੇਸ਼ ਅਨੁਸਾਰ ਜਿੰਨਾਂ ਨਾਮ ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਤਨ ਵਿੱਚ ਵਸ ਗਿਆ ਹੈ। ਜਿੰਨੇ ਉਸ ਨੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਦੱਸੇ ਗੁਣ ਧਾਰਨ ਕਰ ਲਏ ਹਨ। ਜਿੰਨੇ ਔਗਣਾਂ ਤੋਂ ਉਸ ਨੇ ਖਹਿੜਾ ਛੁਡਾ ਲਿਆ ਹੈ। ਗੁਰ ਕੇ ਭਾਣੇ ਦੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਬਰਕਤਾਂ ਹਨ ਤੇ ਉਹ ਵਡਭਾਗੇ ਹਨ ਜੋ ਭਾਣਾਂ ਕਮਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਬਚਨ ਤੋਂ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੈ।

**ਸੇ ਜਨ ਸਚੇ ਨਿਰਮਲੇ
ਜਿਨ ਸਤਿਗੁਰ ਨਾਲਿ ਪਿਆਰੁ ॥
ਸਤਿਗੁਰ ਕਾ ਭਾਣਾ ਕਮਾਵਦੇ
ਬਿਖੁ ਹਉਮੈ ਤਜਿ ਵਿਕਾਰੁ ॥੫॥**

ਅੰਗ 65

ਭਾਣਾ ਮੰਨਣ ਤੋਂ ਇਹ ਅਰਥ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਲੈਣਾ ਕਿ ਅਸੀਂ ਦੁਆਈ, ਸੰਤੁਲਤ ਖੁਰਾਕ ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਹੀਂ ਲੈਣੀ। ਇਹ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਰੋਗ ਮਿਟਾਉਣ ਲਈ ਢੁਕਵਾਂ ਉੱਦਮ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ। ਸਗੋਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਤਾਂ ਦੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਮੋਹਰਾ (ਜ਼ਹਿਰ) ਦੱਸਦੀ ਹੈ। ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਖਾਤਮੇ ਲਈ ਨਾਮ ਅਉਖਧ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਸਹੀ ਖੁਰਾਕ, ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ ਦਾ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਨਾਮ ਬਾਣੀ ਦੀ ਦਾਰੂ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਰਤੀਏ ਤਾਂ ਕਿ ਸਾਡਾ ਦੁੱਖ ਰੋਗ ਕੱਟਿਆ ਜਾਵੇ। ਦੁਆਈ ਵਰਤਣੀ, ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ ਤੇ ਨਾਮ ਬਾਣੀ ਦਾ ਉਪਰਾਲਾ ਵੀ ਭਾਣੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਹੈ ਨਾ ਕੇ ਭਾਣੇ ਦੇ ਉਲਟ।

ਭਾਣੇ ਦਾ ਦੁੱਖਾਂ, ਰੋਗਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਸਬੰਧ ਹੈ। ਗੁਰ ਕੀ ਬਾਣੀ ਅਗਰ ਭਾਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਭਾਣਾ ਹੀ ਹੁਕਮ ਹੈ ਫਿਰ ਤਾਂ **“ਧੁਰ ਕੀ ਬਾਣੀ ਆਈ॥ ਤਿਨਿ ਸਗਲੀ ਚਿੰਤ ਮਿਟਾਈ”** ਵੀ ਭਾਣਾਂ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਇਹ ਹੋਇਆ ਬਾਣੀ ਸਾਨੂੰ ਹੁਕਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਦੁੱਖਾਂ, ਰੋਗਾਂ ਤੇ ਵਿਘਨਾਂ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਪਾਵੇ। ਦੁੱਖ ਦਰਦ ਬਾਣੀ ਨਾਲ ਮਿਟਾਵੇ। ਨਾਮ ਜਪ ਕੇ ਦੁੱਖਾਂ, ਰੋਗਾਂ ਤੇ ਕਲੇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਨਾਸ ਕਰੇ। ਭਰੋਸੇ ਦੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਰਾਹੀਂ ਬਾਣੀ ਹੁਕਮ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿ ਭਰੋਸੇ ਨਾਲ ਦੁੱਖ ਮਿਟਾ ਲਵੇ। ਨਾਮ-ਬਾਣੀ ਤੇ ਭਰੋਸੇ ਰਾਹੀਂ ਦੁੱਖਾਂ ਦਰਦਾਂ ਦਾ ਨਾਸ ਕਰਕੇ ਖੁਸ਼ੀ ਖੇੜੇ ਵਾਲਾ ਜੀਵਨ ਜੀਵੇ। ਹਲਤ ਪਲਤ ਦੇ ਸੁੱਖ ਮਾਣੋ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਬਾਜੀ ਜਿੱਤ ਕੇ ਜਾਵੇ। ਭਾਣਾ ਮੰਨਣ ਦੇ ਲਾਭ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਪਾਵਨ ਬਚਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹਨ।

ਭਾਣਾ ਮੰਨੇ ਸੇ ਸੁਖੁ ਪਾਏ
ਭਾਣੇ ਵਿਚਿ ਸੁਖੁ ਪਾਇਦਾ ॥੧॥

ਅੰਗ 1063

ਗੁਰ ਕੈ ਭਾਣੈ ਜੋ ਚਲੈ ਦੁਖੁ ਨ ਪਾਵੈ ਕੋਇ ॥੩॥
ਭਾਣਾ ਮੰਨੇ ਸਦਾ ਸੁਖੁ ਹੋਇ ॥

ਅੰਗ 364

ਤਿਸੁ ਗੁਰਸਿਖ ਕੰਉ ਹੰਉ ਸਦਾ ਨਮਸਕਾਰੀ
ਜੋ ਗੁਰ ਕੈ ਭਾਣੈ ਗੁਰਸਿਖੁ ਚਲਿਆ ॥੧੮॥

ਅੰਗ 593

ਸੇ ਸਿਖੁ ਸਖਾ ਬੰਧਪੁ ਹੈ ਭਾਈ
ਜਿ ਗੁਰ ਕੇ ਭਾਣੇ ਵਿਚਿ ਆਵੈ ॥

ਅੰਗ 601

ਖਾਸ ਨੋਟ: ਦੁੱਖ, ਰੋਗ ਜਾਂ ਵਿਘਨ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਹਰ ਹੀਲਾ ਵਰਤਣਾ ਹੈ ਦੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਕੱਟਣ ਦਾ। ਭਾਵ ਅਸੀਂ ਦੁਆਈ, ਕਸਰਤ, ਠੀਕ ਖੁਰਾਕ ਤੇ ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਦੱਸਿਆ ਹਰ ਪਰਹੇਜ ਅਤੇ ਉਪਾਅ ਵਰਤਣਾ ਹੈ। ਨਾਲ ਨਾਲ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਦੱਸਿਆ ਉਪਾਅ 'ਨਾਮ ਜਪਣਾ ਤੇ ਸੁਣਨਾ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਬੋਲਣੀ, ਗਾਉਣੀ ਤੇ ਸੁਣਨੀ' ਅਤੇ ਇਹ ਭਰੋਸਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਕਿ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਮੇਰਾ ਦੁੱਖ ਕੱਟ ਰਹੇ ਹਨ ਤੇ ਅਵੱਸ਼ ਕੱਟ ਦੇਣਗੇ। ਇਹ ਸਭ ਭਾਣਾਂ ਹੈ।

ਪਰ ਜੇ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਰਿਹਾ ਹੈ ਦੁੱਖ ਦੇ ਜਾਣ ਵਿੱਚ, ਤਾਂ ਹੌਸਲਾ ਨਹੀਂ ਹਾਰਨਾ ਸਗੋਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵਧ ਨਾਮ-ਬਾਣੀ ਦਾ ਜਾਪ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਟਿਕਾ ਕੇ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਭਰੋਸੇ ਦਾ ਪੱਲਾ ਕਦੀ ਨਹੀਂ ਛੱਡਣਾ ਅਤੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਨੂੰ ਮਿੱਠਾ ਕਰਕੇ ਮੰਨਣਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੁੱਖ, ਦਰਦ ਤੇ ਵਿਘਨ ਬੜੀ ਜਲਦੀ ਕੱਟੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਸੁਖੀ ਜੀਵਨ ਲਈ ਗੁਣਾਂ-ਰੂਪੀ ਦੁਆਈਆਂ

ਦੁੱਖਾਂ, ਰੋਗਾਂ ਤੇ ਵਿਘਨਾਂ ਤੋਂ ਖਹਿੜਾ ਛੁਡਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਔਗੁਣ ਤਿਆਗਣੇ ਪੈਣਗੇ। ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਸਬੰਧ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਡੂੰਘਾ ਹੈ। ਜਿੱਥੇ ਔਗੁਣਾਂ ਕਾਰਨ ਅਸੀਂ ਰੋਗ ਸਹੇੜ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਉੱਥੇ ਹੀ ਗੁਣਾਂ ਦੇ ਧਾਰਨੀ ਹੋ ਕੇ ਖੁਸ਼ੀ ਵਾਲਾ ਤੇ ਅਰੋਗ ਜੀਵਨ ਜਿਉਂ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

1. ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ: ਨਾਮ-ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਕਮਾਈ ਗੁਰਮਤ ਜੁਗਤੀ ਨਾਲ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਯਾਦ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਸਿੱਖ ਜਾਵਾਂਗੇ।

ਸੋ ਅਸੀਂ ਨਾਮ ਜਪਣਾ, ਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨੀ ਤੇ ਸੁਣਨੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਰੋਗ ਰਹਿਤ ਤੇ ਸੁਖੀ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਪਰ ਨਾਲ ਨਾਲ ਮਨ ਵਿੱਚ ਸਦਾ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਯਾਦ ਵੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖੀਏ।

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਯਾਦ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਅਨੰਦਮਈ ਜੀਵਨ ਜੀਅ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਪਰ ਇਹ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਜੇ ਅਸੀਂ ਚਾਅ ਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਸੁਣਨ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਰੱਖ ਕੇ ਨਾਮ ਜਪਾਂਗੇ। ਬਾਣੀ ਗਾਉਣ ਤੇ ਸੁਣਨ ਦਾ ਉੱਦਮ ਵੀ

ਚਾਅ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਸੁਣਨ ਵੱਲ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖ ਕੇ
ਕਰਦੇ ਰਹਾਂਗੇ।

ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਜਪਹੁ ਮਨ ਮੇਰੇ
ਜਿਤੁ ਸਦਾ ਸੁਖੁ ਹੋਵੈ ਦਿਨੁ ਰਾਤੀ॥ ਅੰਗ 88

ਦੂਖ ਰੋਗ ਸੰਤਾਪ ਉਤਰੇ ਸੁਣੀ ਸਚੀ ਬਾਣੀ॥ ਅੰਗ 922

ਕਬੀਰ ਹਰਿ ਕਾ ਸਿਮਰਨੁ ਜੋ ਕਰੈ
ਸੋ ਸੁਖੀਆ ਸੰਸਾਰਿ॥ ਅੰਗ 1375

ਦੂਖੁ ਦਰਦੁ ਜਮੁ ਨੇੜਿ ਨ ਆਵੈ॥
ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਜੋ ਹਰਿ ਗੁਨ ਗਾਵੈ॥੪॥੫੯॥੧੨੮॥ ਅੰਗ 191

ਸਿਮਰਤ ਸਿਮਰਤ ਪ੍ਰਭ ਕਾ ਨਾਉ॥
ਸਗਲ ਰੋਗ ਕਾ ਬਿਨਸਿਆ ਥਾਉ॥੨॥ ਅੰਗ 191

ਸਗਲ ਸੂਖ ਜਪਿ ਏਕੈ ਨਾਮ॥
ਸਗਲ ਧਰਮ ਹਰਿ ਕੇ ਗੁਣ ਗਾਮ॥ ਅੰਗ 392

2. ਚਿੰਤਾ ਤਿਆਗਣੀ: ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੁਸਾਰ ਭਗਤ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ਰ ਤੋਂ ਸਿਵਾਏ ਸਾਰਾ ਸੰਸਾਰ ਚਿੰਤਾ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਚਿੰਤਾ ਅਗਿਆਨ ਹੈ ਕਿ ਹਾਏ ਕਿਤੇ ਆਹ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਕਿਤੇ ਔਹ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਜੌਬ, ਸੁੱਖ, ਮਾਇਆ, ਰੁਤਬਾ ਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਵਡਿਆਈਆਂ ਦੇ ਖੁੱਸ ਜਾਣ ਦੀ ਚਿੰਤਾ। ਜੇ ਕੁੱਝ ਗਲਤ ਵਾਪਰ ਜਾਵੇ ਫਿਰ ਤਾਂ ਦਿਨ ਰਾਤ ਦੀ ਚਿੰਤਾ। ਪਰ ਚਿੰਤਾ ਬਹੁਤੇ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਹਿਜ, ਸੰਤੋਖ, ਧੀਰਜ ਤੇ ਦਇਆ ਵਰਗੇ ਮਹਾਨ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਦੁਸ਼ਮਣ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਸਾਡੇ ਗਲੋਂ ਲਾਹੁਣ ਦਾ ਉਪਾਅ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ:

ਪਹਿਲਾ ਤਰੀਕਾ: ਮਨ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੇ ਵੀ ਹੱਥ ਕੁੱਝ ਨਹੀਂ। ਸਭ ਕੁੱਝ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਹੀ ਕਰ-ਕਰਾ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਭ ਹੁਕਮ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜੇ ਹੋਣਾ ਹੈ ਉਹ ਹੋ ਕੇ ਰਹੇਗਾ ਅਤੇ ਜੇ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਉਹ ਕਦੇ ਵੀ ਹੋਣਾ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਸਾਡੇ ਹੱਥ ਕੁੱਝ ਨਹੀਂ। ਅਸੀਂ ਕੁੱਝ ਬਦਲ ਜਾਂ ਰੋਕ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਫਿਰ ਚਿੰਤਾ ਤਾਂ ਬੇ-ਮਤਲਬੀ ਹੋਈ। ਸਾਡਾ ਕਰਮਾਂ ਰੂਪੀ ਪੈਕਿਜ ਸਾਨੂੰ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਾਂ ਦੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਸਮੇਂ ਮਿਲ ਗਿਆ ਤੇ ਉਸ ਵਿਚੋਂ ਤਰਤੀਬ

ਵਾਈਜ਼ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਪੰਨੇ ਪਰਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਸਭ ਉਸ ਮੁਤਾਬਕ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ।

**ਹਰਿ ਮੰਦਰੁ ਹਰਿ ਜੀਉ ਸਾਜਿਆ
ਰਖਿਆ ਹੁਕਮਿ ਸਵਾਰਿ॥
ਧੁਰਿ ਲੇਖੁ ਲਿਖਿਆ ਸੁ ਕਮਾਵਣਾ
ਕੋਇ ਨ ਮੇਟਣਹਾਰੁ॥**

ਅੰਗ 1346

ਭਾਵ ਅਰਥ: ਪ੍ਰਮੇਸ਼ਰ ਜੀ ਆਪੇ ਕਲਮ ਹਨ ਤੇ ਆਪ ਹੀ ਲਿਖਾਰੀ ਹਨ। ਪੈਕਿਜ ਤਿਆਰ ਕਰਕੇ ਆਪੇ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਟਿਕਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਕੋਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੇਖਾਂ ਨੂੰ ਮੇਟ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ।

ਨੋਟ: ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜਪਣ ਸੁਣਨ ਨਾਲ ਲੇਖ ਕੱਟੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਦੁੱਖ ਘਟ ਜਾਂ ਮਿਟ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਿੰਨਾਂ ਕੋਈ ਗੁਰਮਤ ਵਿਧੀ ਅਨੁਸਾਰ ਨਾਮ ਜਪੇਗਾ ਜਾਂ ਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹੇਗਾ ਉਤਨੇ ਦੁੱਖ ਮਿਟਣਗੇ।

ਦੂਸਰਾ ਤਰੀਕਾ ਜੋ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਜੜੋਂ ਪੁੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਹੈ ਅਚਿੰਤੇ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਜਾਪ ਜਾਂ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਮਨ ਵਿੱਚ ਟਿਕਾਉਣਾ। ਜਾਂ ਉਹ ਸ਼ਬਦ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਚਿੰਤਾ ਛੱਡਣ ਲਈ ਉਪਦੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਸਨੂੰ ਬੋਲ ਬੋਲ

ਤੇ ਸੁਣ ਸੁਣ ਕੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਵਸਾਉਣ ਨਾਲ ਅਚਿੰਤੇ ਹੋ
ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਚਿੰਤਾ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਪਾਵਨ ਸ਼ਬਦ
ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਹਨ:

ਨਾਨਕ ਚਿੰਤਾ ਮਤਿ ਕਰਹੁ ਚਿੰਤਾ ਤਿਸ ਹੀ ਹੋਇ ॥ ਅੰਗ 955

ਨਾ ਕਰਿ ਚਿੰਤ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਕਰਤੇ ॥
ਹਰਿ ਦੇਵੈ ਜਲਿ ਥਲਿ ਜੰਤਾ ਸਭਤੈ ॥ ਅੰਗ 1070

ਤੂ ਕਾਹੇ ਡੋਲਹਿ ਪ੍ਰਾਣੀਆ
ਤੁਧੁ ਰਾਖੈਗਾ ਸਿਰਜਣਹਾਰੁ ॥
ਜਿਨਿ ਪੈਦਾਇਸਿ ਤੂ ਕੀਆ
ਸੋਈ ਦੇਇ ਆਧਾਰ ॥੧॥ ਅੰਗ 724

ਰੋਗਨ ਤੇ ਅਰ ਸੋਗਨ ਤੇ ਜਲ ਜੋਗਨ ਤੇ
ਬਹੁ ਭਾਂਤਿ ਬਚਾਵੈ ॥ ਪਾ: ੧੦

ਖੇਲਿ ਖਿਲਾਇ ਲਾਡ ਲਾਡਾਵੈ
ਸਦਾ ਸਦਾ ਅਨਦਾਈ ॥
ਪ੍ਰਤਿਪਾਲੈ ਬਾਰਿਕ ਕੀ ਨਿਆਈ
ਜੈਸੇ ਮਾਤ ਪਿਤਾਈ ॥੧॥ ਅੰਗ 1213

ਰਾਖਾ ਏਕੁ ਹਮਾਰਾ ਸੁਆਮੀ॥

ਸਗਲ ਘਟਾ ਕਾ ਅੰਤਰਜਾਮੀ॥੧॥ ਰਹਾਉ॥ ਅੰਗ 1136

3. ਨਿਰਭਉ ਹੋਣਾ: ਸਾਰੀ ਸ਼ਿਸ਼ਟੀ ਡਰ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਨਿਰਭਉ ਕੇਵਲ ਨਿਰੰਕਾਰ ਹੈ। ਪਰ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਤੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਭੇਦ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜੇ ਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਇਹ ਆਵੇ ਕਿ ਕੇਵਲ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਭੈ ਰਹਿਤ ਹੈ ਤਾਂ ਆਟੋਮੈਟਿਕ ਹੀ ਇਸਦਾ ਇਹ ਭਾਵ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਵੀ ਨਿਰਭਉ ਹਨ।

ਨਿਰਭਉ ਨਿਰੰਕਾਰੁ ਸਚੁ ਨਾਮੁ॥

ਅੰਗ 465

ਨਿਰਭਉ ਨਿਰੰਕਾਰੁ ਸਤਿ ਨਾਮੁ॥

ਅੰਗ 998

ਕਮਾਲ ਦੀ ਗੱਲ ਦੇਖੋ ਕਿ ਜਿਥੇ ਕੇਵਲ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਅਤੇ ਸਤਿਗੁਰ ਸੱਚੇ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਜੋ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ਰ ਸਰੂਪ ਹੀ ਹਨ, ਉਹ ਨਿਰਭਉ ਹਨ। ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪੂਰਨ ਸਿੱਖਿਆ ਕਮਾ ਕੇ ਗੁਰਮੁਖ, ਹਰਿ ਜਨ ਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਧਾਰਤ ਭਗਤ ਵੀ ਨਿਰਭਉ ਹੋਏ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਪੰਜ ਪਿਆਰੇ, ਚਾਰ ਸਾਹਿਬਜਾਦੇ, ਭਾਈ ਸਤੀ ਦਾਸ, ਭਾਈ ਮਤੀ ਦਾਸ, ਭਾਈ ਦਇਆਲਾ ਜੀ, ਬਾਬਾ ਦੀਪ ਸਿੰਘ ਜੀ, ਭਾਈ ਮਨੀ ਸਿੰਘ ਜੀ, ਭਾਈ ਤਾਰੂ

ਸਿੰਘ ਜੀ ਵਰਗੇ ਅਨੇਕਾਂ ਗੁਰੂ ਦੇ ਪਿਆਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵਾਨ ਚੜ੍ਹੇ ਸਿੱਖਾਂ ਨੇ ਵੀ ਨਿਰਭਉ ਪਦ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕੀਤੀ।

ਮੁਕਦੀ ਗੱਲ ਕਿ ਜਿੰਨਾਂ ਜਿੰਨਾਂ ਵੀ ਡਰ ਅੰਦਰੋਂ ਮੁਕਦਾ ਜਾਵੇਗਾ ਅਸੀਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਅਤੇ ਭਗਤ ਬਣਦੇ ਜਾਵਾਂਗੇ। ਡਰ ਅਗਿਆਨ ਤੇ ਹਨੇਰਾ ਹੈ। ਡਰ ਭਰਮ ਹੈ। ਡਰ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ਰ ਦੀ ਹੋਂਦ ਅਤੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਤੇ ਦ੍ਰਿੜ ਨਿਸ਼ਚੇ ਦੀ ਘਾਟ ਹੀ ਹੈ।

ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਕਮਾਈ ਤੇ ਨਾਮ ਦੀ ਕਮਾਈ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਬਿਰਦ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੁੰਦੇ ਜਾਵਾਂਗੇ ਤੇ ਭੈ ਰਹਿਤ ਅਵੱਸਥਾ ਵੱਲ ਵਧਾਂਗੇ। ਜਿੰਨਾ ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰਤਾ ਸੰਜਮ (ਔਗਣਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਤੇ ਗੁਣਾਂ ਵਾਲਾ ਜੀਵਨ) ਕਰ ਲਵਾਂਗੇ ਤੇ ਨਾਮ-ਬਾਣੀ ਦੀ ਕਮਾਈ ਵਧੇਗੀ ਉਤਨਾਂ ਹੀ ਭੈ ਦੂਰ ਨੱਸੇਗਾ। ਭੈ ਕਾਰਨ ਸਾਨੂੰ ਤਨ-ਮਨ ਦੇ ਰੋਗ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਘਬਰਾਹਟ, ਡੀਪਰੈਸ਼ਨ, ਚਿੰਤਾ, ਤੌਖਲੇ ਤੇ ਮਨ ਦੇ ਵਹਿਮ ਸਭ ਭੈ ਕਾਰਨ ਹਨ। ਜਦ ਨਿਰਭਉ ਹੋਣ ਵੱਲ ਵਧੇ ਤਾਂ ਇਹ ਸਭ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਨੱਸਣਗੇ। ਨਿਰਭਉ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਜਾਪ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਮਨ ਵਿੱਚ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਫੜ ਕੇ ਰੱਖਣ ਦੇ ਯਤਨ ਨਾਲ ਵੀ ਭੈ ਖਤਮ ਹੋਵੇਗਾ। ਨਿਰਭਉ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਲਿਖ ਕੇ ਇਸ ਵੱਲ ਵੇਖਣਾ ਫਿਰ ਸੁਰਤ ਰਾਹੀਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਦੇਖਣਾ ਅਤੇ

ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਮੂਰਤ ਵਿੱਚ ਧਿਆਨ ਟਿਕਾਉਣ ਨਾਲ ਨਿਰਭਉ ਅੰਦਰ ਵਸੇਗਾ ਅਤੇ ਭੈ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਅੰਦਰੋਂ ਨਿਕਲੇਗਾ। ਨਾਲ ਨਾਲ ਉਹਨਾ ਸਾਰੇ ਪਾਵਨ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਬਚਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਰਭਉ ਹੋਣ ਵਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ 1-2 ਘੰਟੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਜਾਪ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਇਸ ਮਾਨਸਿਕ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਮਾਂ (ਡਰ) ਤੋਂ ਕਾਬੂ ਪਾ ਸਕਾਂਗੇ।

**ਭੈ ਬਿਨਸੇ ਨਿਰਭਉ ਹਰਿ ਧਿਆਇਆ ॥
ਸਾਧਸੰਗਿ ਹਰਿ ਕੇ ਗੁਣ ਗਾਇਆ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥** ਅੰਗ 191

**ਨਿਰਭਉ ਸੰਗਿ ਤੁਮਾਰੈ ਬਸਤੇ
ਇਹੁ ਡਰਨੁ ਕਹਾ ਤੇ ਆਇਆ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥** ਅੰਗ 206

**ਜਿਸ ਦਾ ਸਾਹਿਬੁ ਡਾਢਾ ਹੋਇ ॥
ਤਿਸ ਨੇ ਮਾਰਿ ਨ ਸਾਕੈ ਕੋਇ ॥
ਸਾਹਿਬ ਕੀ ਸੇਵਕੁ ਰਹੈ ਸਰਣਾਈ ॥
ਆਪੇ ਬਖਸੇ ਦੇ ਵਡਿਆਈ ॥
ਤਿਸ ਤੇ ਊਪਰਿ ਨਾਹੀ ਕੋਇ ॥
ਕਉਣੁ ਡਰੈ ਡਰੁ ਕਿਸ ਕਾ ਹੋਇ ॥੪॥** ਅੰਗ 842

ਨਿਰਭਉ ਨਿਰੰਕਾਰੁ ਸਤਿ ਨਾਮੁ ॥ ਅੰਗ 998

ਤੂੰ ਮੇਰਾ ਰਾਖਾ ਸਭਨੀ ਥਾਈ
ਤਾ ਭਉ ਕੇਹਾ ਕਾੜਾ ਜੀਉ॥੧॥

ਅੰਗ 103

ਜਿਨ ਨਿਰਭਉ ਨਾਮੁ ਧਿਆਇਆ
ਤਿਨ ਕਉ ਭਉ ਕੋਈ ਨਾਹਿ॥

ਅੰਗ 310

ਨੋਟ: ਗੁਣ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵੀ ਡਰ ਦਾ ਖਾਤਮਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਸਭ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਨਾ, ਪਰਉਪਕਾਰ, ਸੁਕ੍ਰਿਤ, ਦਇਆ ਤੇ ਸਹਿਜ, ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਜਿਨਾਂ ਧਾਰਨ ਕਰ ਸਕਾਂਗੇ ਉਨਾਂ ਹੀ ਡਰ ਦਾ ਖਾਤਮਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੇ ਤੇ ਕੋਈ ਸਾਡਾ ਦੁਸ਼ਮਣ ਨਹੀਂ ਰਹੇਗਾ। ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਵਧੇਗਾ ਤੇ ‘ਰਾਖਾ ਏਕੁ ਹਮਾਰਾ ਸੁਆਮੀ’ ਦ੍ਰਿੜ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ, ਫਿਰ ਡਰ ਕਿਥੇ।

4. ਭਰੋਸਾ ਰੱਖਣਾ: ਭਰੋਸਾ ਉਹ ਅਮੁੱਲ ਦਾਤ ਹੈ, ਜਿਹੜੀ ਵੱਡੇ ਭਾਗਾਂ ਨਾਲ, ਸਖਤ ਘਾਲਣਾ ਅਤੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਕ੍ਰਿਪਾ ਸਦਕਾ ਹਾਸਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪੂਰਨ ਭਰੋਸਾ ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਨੂੰ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਕੋਈ ਗੁਰਮੁਖ ਨਾਮ-ਬਾਣੀ ਦੀ ਵੱਡੀ ਕਮਾਈ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ (ਨਦਰ) ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੋਰ ਕਰੜੀ ਤਪੱਸਿਆ ਨਾਲ ਜਦ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਨਾਲ ਮਿਲਾਪ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਭਗਤ ਵਾਲਾ

ਭਰੋਸਾ ਮਨ ਵਿੱਚ ਟਿੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸਦਾ ਬੋਲਿਆ ਐਥੇ ਤੇ ਓਥੇ ਪ੍ਰਵਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਉਸਦੀ ਅਰਦਾਸ ਕਦੀ ਬਿਰਥੀ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੀ। ਕਿਉਂਕਿ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਤੋਂ ਉਹ ਜਦੋਂ ਚਾਹੇ ਜੋ ਚਾਹੇ ਮੰਗ ਲਵੇ ਉਸਨੂੰ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਾਸਤੇ ਵੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਤੋਂ ਕੁੱਝ ਵੀ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪੂਰਨ ਭਰੋਸੇ ਵਾਲਾ ਗੁਰਸਿੱਖ ਹਰ ਜਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਪਰਸਨ ਨਾਲ ਹੀ ਬੇਅੰਤ ਸੁੱਖ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

ਭਰੋਸਾ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਮੈਂ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੂੰ ਨਕਮਸਤ ਹੋ ਕੇ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਲੈ ਕੇ ਤੇ ਲੰਗਰ ਛਕ ਕੇ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ। ਜਾਂ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਲਈ ਜਾਂ ਸ਼ੁਕਰਾਨੇ ਲਈ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਅਰਦਾਸ ਕਰਾ ਆਉਂਦੇ ਹਾਂ।

ਗੁਰੂ ਪਿਆਰਿਓ ਭਰੋਸਾ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਗੁਰੂ ਜੀ ਮੇਰੀ ਬਿਰਥਾ (ਹਾਲਤ) ਜਾਣਦੇ ਹਨ। ਮੇਰੀ ਅਰਦਾਸ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਸੁਣ ਲਈ ਹੈ। ਉਹ ਸਰਬ ਸਮਰੱਥ, ਸਦਾ ਸਦਾ ਦਇਆਲ ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਦਾਤੇ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ ਮੇਰੀ ਹਰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੱਲ ਕਰ ਦੇਣਗੇ।

ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਬਿਰਦ (ਸੁਭਾਅ) ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸ਼ਰਨ ਆਏ ਨੂੰ ਗਲੂ ਨਾਲ ਲਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹਰ ਦੁੱਖ ਦਰਦ ਦਾ ਨਾਸ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਾਲੇ ਭਰੋਸੇ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਨਾਮ-ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਕਮਾਈ ਤੇ ਸੰਜਮ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ। ਪਰ ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਪੂਰਾ ਭਰੋਸਾ ਨਹੀਂ ਵੀ ਬਣਦਾ ਤਾਂ ਵੀ ਜਰੂਰੀ ਨੁਕਤੇ ਸਦਾ ਯਾਦ ਰੱਖੀਏ ਤਾਂ ਕਿ ਭਰੋਸੇ ਦੀ ਨੀਂਹ ਰੱਖੀ ਜਾਵੇ ਤੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਭਰੋਸੇ ਦਾ ਮਹਿਲ ਉਸਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇ।

ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਹੀ ਕੇਵਲ ਤੇ ਕੇਵਲ ਦਾਤੇ ਹਨ।
ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਸਦਾ ਸਦਾ ਸਦਾ ਦਇਆਲ ਹਨ।

ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਸਰਬ ਸਮਰੱਥ, ਕਰਣ ਕਾਰਣ ਤੇ ਭਗਤ ਵੱਛਲ ਬਿਰਦ ਦੇ ਮਾਲਕ ਹਨ।

ਉਹ ਸ਼ਰਨ ਆਏ ਦੇ ਔਗਣ ਨਹੀਂ ਚਿਤਾਰਦੇ।

ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਸਾਰੀ ਸ਼ਿਸ਼ਟੀ ਵਿੱਚ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਹੀ ਹੁਕਮ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਰਜ਼ਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਖੱਤਾ ਨਹੀਂ ਹਿਲ ਸਕਦਾ। ਕੋਈ ਟੂਣਾਂ ਟਾਮਣ ਅਤੇ ਸਰਾਪ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਿਹਰ (ਬਖਸ਼ਿਸ਼) ਅੱਗੇ ਖੜਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ।

ਸਾਡਾ ਭਲਾ ਇਸ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇ ਦਰ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਭੁੱਲ ਕੇ ਵੀ ਕਿਧਰੇ ਹੋਰ ਨਾ ਜਾਈਏ।

ਇਹ ਜਰੂਰੀ ਨੁਕਤੇ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਤੇ ਅਮਲ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ ਨਾਲ ਭਰੋਸਾ ਬਣਨਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਹੋਵੇਗਾ। ਭਰੋਸੇ ਦੇ ਲਾਭ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਪਾਵਨ ਤੁਕਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਜ ਹਨ।

ਏਕ ਆਸ ਰਾਖਹੁ ਮਨ ਮਾਹਿ॥

ਸਰਬ ਰੋਗ ਨਾਨਕ ਮਿਟਿ ਜਾਹਿ॥੧॥

ਅੰਗ 288

ਤਜਹੁ ਸਿਆਨਪ ਸੁਰਿ ਜਨਹੁ

ਸਿਮਰਹੁ ਹਰਿ ਹਰਿ ਰਾਇ॥

ਏਕ ਆਸ ਹਰਿ ਮਨਿ ਰਖਹੁ

ਨਾਨਕ ਦੂਖੁ ਭਰਮੁ ਭਉ ਜਾਇ॥੧॥

ਅੰਗ 281

ਤੇਰੈ ਭਰੋਸੈ ਪਿਆਰੇ ਮੈ ਲਾਡ ਲਡਾਇਆ॥

ਭੂਲਹਿ ਚੂਕਹਿ ਬਾਰਿਕ ਤੂੰ ਹਰਿ ਪਿਤਾ ਮਾਇਆ॥੧॥

ਜੇ ਮਨਿ ਚਿਤਿ ਆਸ ਰਖਹਿ ਹਰਿ ਉਪਰਿ
 ਤਾ ਮਨ ਚਿੰਦੇ ਅਨੇਕ ਅਨੇਕ ਫਲ ਪਾਈ॥ ਅੰਗ 859
 ਪਰ ਗੁਰੂ ਜੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਤੇ ਹੋਰ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ।
 ਇਸ ਲਈ ਭਗਤ ਕਬੀਰ ਜੀ ਦਾ ਬਚਨ ਸਾਨੂੰ ਵਾਰਨਿੰਗ
 ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਰੇ ਜੀਅ ਨਿਲਜ ਲਾਜ ਤੋਹਿ ਨਾਹੀ॥
 ਹਰਿ ਤਜਿ ਕਤ ਕਾਹੂ ਕੇ ਜਾਂਹੀ॥੧॥ਰਹਾਉ॥
 ਜਾ ਕੇ ਠਾਕੁਰੁ ਉਚਾ ਹੋਈ॥
 ਸੇ ਜਨੁ ਪਰ ਘਰ ਜਾਤ ਨ ਸੋਹੀ॥੧॥ ਅੰਗ 330

5. ਪਰਉਪਕਾਰ: ਨਿਰ ਇੱਛਤ ਸੇਵਾ ਹੀ ਅਸਲ
 ਅਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਪਰਉਪਕਾਰ ਹੈ। ਉਹ ਸੇਵਾ ਜਿਸ ਬਦਲੇ
 ਮਾਣ, ਅਹੁਦਾ, ਪੈਸਾ, ਸਮਾਜਕ ਦਿਖਾਵਾ ਜਾਂ ਕੋਈ ਵੀ
 ਹੋਰ ਇੱਛਾ ਰੱਖ ਕੇ ਨਾ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇ, ਅਸਲੀ ਪਰਉਪਕਾਰ
 ਹੈ।

ਭਗਤ ਹੀ ਅਸਲੀ ਪਰਉਪਕਾਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ
 ਸੇਵਾ ਕਰਨੀ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਕਰਮ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਪਾਪ
 ਸੜਦੇ ਹਨ। ਦੁੱਖਾਂ, ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਠੱਲ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਜਿੰਨੀ ਸੇਵਾ
 ਕਰਾਂਗੇ ਉਨਾਂ ਹੀ ਸੁਖੀ ਹੋ ਜਾਵਾਂਗੇ। ਰੋਗ, ਦੁੱਖ ਖਤਮ ਹੋ

ਜਾਣਗੇ। ਭਾਈ ਘਨੱਈਆ ਜੀ ਸਿੱਖੀ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾ ਦੀ ਮਿਸਾਲ ਬਣੇ। ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਦੁਸ਼ਮਣਾਂ ਤੇ ਆਪਣਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਬਰਾਬਰ ਸਮਝ ਕੇ ਸੇਵਾ ਕਮਾਈ। ਪਰਉਪਕਾਰ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਇਹ ਸਰੀਰ ਝੂਠਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਮਹਾਰਾਜ ਨੇ ਕਠਨ ਸੇਵਾ ਕਮਾਕੇ, ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਗੱਦੀ ਨੂੰ ਤੀਸਰੇ ਨਾਨਕ ਬਣ ਕੇ ਭਾਗ ਲਾਏ। ਪਰਉਪਕਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਗੁਰਸਿੱਖ ਆਪਣੇ-ਪਰਾਏ, ਮਿੱਤਰ-ਦੁਸ਼ਮਣ, ਜਾਂ ਧਰਮ-ਨਸਲ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਉੱਠ ਕੇ ਸਭ ਵਿੱਚ ਇੱਕੋ ਜੋਤ ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ ਸੇਵਾ ਕਮਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਅੱਜ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਿੱਖੀ ਦਾ ਨਾਂ ਉੱਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਬਾਬੇ ਨਾਨਕ ਦੇ ਪੈਰੋਕਾਰ ਅਖਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਦੁਖੀਆਂ, ਗਰੀਬਾਂ, ਅਨਾਥਾਂ, ਬੀਮਾਰਾਂ ਤੇ ਲੋੜਵੰਦਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਰੰਗ, ਨਸਲ ਤੇ ਧਰਮ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਉੱਠ ਕੇ ਕਰੀਏ।

ਪਰਉਪਕਾਰ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਅੰਦਰਲਾ ਮਨ ਖਿੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਸਭ ਦੇ ਤੇ ਸਭ ਸਾਡੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਚਿਆਰ ਹੋਣ ਲਈ ਪਰਉਪਕਾਰ, ਦਇਆ, ਪਿਆਰ ਤੇ ਨਿਮਰਤਾ ਵਰਗੇ ਗੁਣ ਆਉਣੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।

ਮਿਥਿਆ ਤਨ ਨਹੀ ਪਰਉਪਕਾਰਾ ॥

ਗੁਰੂ ਜੀ ਸੁਖਮਣੀ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੀ ਪਵਿਤਰ ਬਾਣੀ ਅੰਦਰ ਇਹ ਬਚਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਿਹੜਾ ਸਰੀਰ ਪਰਉਪਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਉਹ ਝੂਠਾ ਹੈ।

6. ਭਾਣਾਂ ਮਿੱਠਾ ਕਰ ਕੇ ਮੰਨਣਾ: ਇਸ ਦਾ ਵਿਸਥਾਰ ਪੰਜ ਮੁੱਖ ਦੁਆਈਆਂ ਵਿੱਚ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

7. ਕੀਰਤਨ: ਗੁਰਬਾਣੀ ਕੀਰਤਨ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸੁਣਨ ਨਾਲ ਦੁੱਖ ਰੋਗ ਦੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸ਼ਰਤ ਹੈ ਕਿ ਕੀਰਤਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਚਾਅ ਤੇ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਕੀਰਤਨ ਕਰੇ ਤੇ ਧਿਆਨ ਅਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੇ। ਸੁਣਨ ਵਾਲਾ ਵੀ ਪੂਰੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ, ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਬੈਠ ਕੇ ਕੀਰਤਨ ਸੁਣੇ।

**ਹਰਿ ਕੀਰਤਨੁ ਸੁਣੈ ਹਰਿ ਕੀਰਤਨੁ ਗਾਵੈ ॥
ਤਿਸੁ ਜਨ ਦੂਖੁ ਨਿਕਟਿ ਨਹੀ ਆਵੈ ॥੨॥**

ਅੰਗ 190

8. ਸਬਰ-ਸ਼ੁਕਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ: ਇਹ ਗੁਰਸਿੱਖ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ। ਉਹ ਦੁਖ ਸੁਖ ਦੋਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸਬਰ-ਸ਼ੁਕਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤਾ ਮਿਲੇ ਤਾਂ ਹੰਕਾਰੀ ਨਹੀਂ

ਬਣਦਾ ਤੇ ਜੇ ਦੁੱਖ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਚੜਦੀ ਕਲਾ ਦਾ ਪੱਲਾ ਨਹੀਂ
ਛੱਡਦਾ। ਸਗੋਂ ਸੁਕਰ ਮਨਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਜਿਉ ਤੂੰ ਰਾਖਹਿ ਤਿਉਂ ਰਹਾ
ਤੇਰਾ ਦਿਤਾ ਪੈਨਾ ਖਾਉ॥

ਅੰਗ 137

ਜਿਉ ਭਾਵੈ ਤਿਉ ਰਾਖੁ ਤੂ
ਮੈ ਅਵਰੁ ਨ ਦੂਜਾ ਕੋਇ॥੧॥ ਰਹਾਉ॥

ਅੰਗ 20

ਜਿਉ ਭਾਵੈ ਤਿਉ ਰਖੁ ਤੂ
ਸਭ ਕਰੇ ਤੇਰਾ ਕਰਾਇਆ॥

ਅੰਗ 139

9. ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਨਾਲ ਪਿਆਰ: ਅਸੀਂ ਪੂਰੀ ਵਾਹ
ਲਾ ਕੇ ਮਨ ਤਨ ਵਿੱਚ ਪਿਆਰ ਲਿਆ ਕੇ ਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨੀ
ਤੇ ਸੁਣਨੀ ਹੈ। ਨਾਮ ਜਪਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਇਹੀ ਫਾਰਮੂਲਾ
ਹੈ। ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਪੈ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਦੁੱਖਾਂ ਰੋਗਾਂ
ਤੇ ਵਿਘਨਾਂ ਦਾ ਫਿਰ ਕੀ ਕੰਮ। ਫਿਰ ਅਸੀਂ ਸਦਾ ਸੁਖੀ
ਹੋ ਜਾਵਾਂਗੇ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਦੁੱਖ ਜੜੋਂ ਨਾਸ ਹੋ ਜਾਣਗੇ।

ਜਾ ਕੀ ਪ੍ਰੀਤਿ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿਉ ਲਾਗੀ॥
ਦੁਖੁ ਦਰਦੁ ਭ੍ਰਮੁ ਤਾ ਕਾ ਭਾਗੀ॥੧॥ ਰਹਾਉ॥

ਅੰਗ 186

10. ਸੱਚ: ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਆਪ ਸੱਚੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕਰਮ ਸੱਚੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਹੁਕਮ ਸੱਚਾ ਹੈ। ਸਭ ਸੱਚ ਵਰਤ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਜਿੰਦਗੀ ਵਿਚੋਂ ਝੂਠ ਦਾ ਕੂੜ ਕੱਢ ਕੇ ਸੱਚ ਲੈ ਆਵਾਂਗੇ, ਭਾਵ ਸੱਚਾ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣ ਦਾ ਉੱਦਮ ਕਰਾਂਗੇ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਸਭ ਦੁੱਖ ਮਿਟ ਜਾਣਗੇ।

ਝੂਠ ਵਿਕਾਰ ਮਹਾ ਦੁਖੁ ਦੇਹ॥

ਅੰਗ 352

ਸਚਹੁ ਓਰੈ ਸਭੁ ਕੇ ਉਪਰਿ ਸਚੁ ਆਚਾਰੁ॥੫॥ ਅੰਗ 62

11. ਪ੍ਰਭੂ ਪਿਆਸ: ਪ੍ਰਭੂ ਮਿਲਣਾ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਗੱਲ ਹੈ, ਜੇ ਕਿਤੇ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੀ ਸੱਚੀ ਤਾਂਘ ਮਨ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਵੀ ਅਸੀਂ ਸਦਾ ਸੁਖੀ ਹੋ ਜਾਵਾਂਗੇ। ਭਗਤ ਨਾਮ ਦੇਵ ਜੀ ਵਰਗੀ ਪਿਆਸ ਹੋਣ ਨਾਲ ਭਗਤ ਬਣ ਜਾਵਾਂਗੇ। ਭਗਤ ਨਾਮ ਦੇਵ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪਿਆਸ, ਮਛਲੀ ਦੀ ਪਾਣੀ ਨਾਲ, ਚਕੋਰ ਦੀ ਚੰਦ ਨਾਲ, ਬਬੀਹੇ ਦੀ ਸੁਆਂਤੀ ਬੂੰਦ ਨਾਲ, ਅਮਲੀ ਦੀ ਅਮਲ ਨਾਲ, ਲੋਭੀ ਦੀ ਪੈਸੇ ਨਾਲ ਤੇ ਵੇਸਵਾ ਲਈ ਪਰਾਏ ਘਰ ਵਰਗੀ ਹੋਵੇ।

ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਕੀ ਜਿਸੁ ਮਨਿ ਭੂਖ॥

ਨਾਨਕ ਤਿਸਹਿ ਨ ਲਾਗਹਿ ਦੁਖ॥੪॥

ਅੰਗ 281

12. ਸੇਵਾ: ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਵਿੱਚ ਭਾਂਡੇ ਮਾਂਜਣੇ, ਝਾੜੂ ਦੇਣਾ, ਲੰਗਰ ਦੀ ਸੇਵਾ, ਜੋੜਿਆਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਫਾਈ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵੀ ਰੋਗਾਂ ਤੇ ਦੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਠੱਲ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਸੇਵਾ ਚੌਧਰ, ਪੈਸਾ, ਦਿਖਾਵਾ ਤੇ ਸਮਾਜਕ ਵਡਿਆਈ ਲਈ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਸਿਰਫ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਸੇਵਾ ਸਮਝ ਕੇ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।

ਸਤਿਗੁਰ ਕੀ ਸੇਵਾ ਸਫਲੁ ਹੈ
ਜੇ ਕੇ ਕਰੇ ਚਿਤੁ ਲਾਇ॥
ਮਨਿ ਚਿੰਦਿਆ ਫਲੁ ਪਾਵਣਾ
ਹਉਮੈ ਵਿਚਹੁ ਜਾਇ॥

ਅੰਗ 644

13. ਗੁਣ ਧਾਰਨ ਕਰਨੇ: ਗੁਣ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਤੇ ਔਗਣ ਤਿਆਗਣ ਨਾਲ ਮਨ ਤਨ ਦੇ ਰੋਗ ਦੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਮਨ ਸਦਾ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ ਵਿੱਚ ਰਹੇਗਾ। ਅਸੀਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹੁੰਦੇ ਨਾਮ-ਬਾਣੀ ਦੀ ਕਮਾਈ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਦਿਨ ਭਗਤ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸੋ ਔਗਣ ਤਿਆਗਣ ਅਤੇ ਗੁਣ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸਦਾ ਸਿਰ ਤੋੜ ਯਤਨ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਘਾਲਣਾ ਹੈ, ਜੇ ਘਾਲ ਲਈ ਤਾਂ ਜੀਵਨ ਸੁਖੀ ਤੇ ਸਫਲ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

ਵਿਣੁ ਗੁਣ ਕੀਤੇ ਭਗਤਿ ਨ ਹੋਇ॥

ਅੰਗ 4

ਅਉਗਣੀ ਭਰਿਆ ਸਰੀਰੁ ਹੈ
 ਕਿਉ ਸੰਤਹੁ ਨਿਰਮਲੁ ਹੋਇ ॥
 ਗੁਰਮੁਖਿ ਗੁਣ ਵੇਹਾਝੀਅਹਿ
 ਮਲੁ ਹਉਮੈ ਕਵੈ ਧੋਇ ॥

ਅੰਗ 311

ਗੁਣਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਭਗਤੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਤੇ ਭਗਤੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸੰਸਾਰ ਸਾਗਰ ਤਰ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ। ਸੇ ਗੁਣਾਂ ਨਾਲ ਜਿਥੇ ਅਸੀਂ ਅਰੋਗ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਉਥੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚੱਲਣ ਦਾ ਪੈਂਡਾ ਵੀ ਛੇਤੀ ਤਹਿ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਔਗਣਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਨਾਮ ਮਾਰਗ ਤੇ ਤਰੱਕੀ ਹੋ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ।

14. ਸੁਕ੍ਰਿਤ ਕਰਨੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੇ ਸਿੱਖੀ ਦੇ ਤਿੰਨ ਥੰਮ ਉਸਾਰੇ ਜਿਸ ਤੇ ਸਿੱਖੀ ਵਧੀ ਫੁੱਲੀ ਤੇ ਫੈਲੀ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਇਹਨਾਂ ਚੋਂ ਕੋਈ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਡੀ ਸਿੱਖੀ ਦੀ ਸ਼ਾਨ ਮੱਧਮ ਪੈਂਦੀ ਜਾਪਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਥੰਮ ਹਨ ਨਾਮ ਜਪਣਾ, ਕ੍ਰਿਤ ਕਰਨੀ ਤੇ ਵੰਡ ਕੇ ਛਕਣਾ। ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਵਿਸਥਾਰ ਸਾਰੇ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਮੂਲ ਹੈ।

ਆਪਾਂ ਗੱਲ ਕਰੀਏ ਕ੍ਰਿਤ ਦੀ। ਕ੍ਰਿਤ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਹਰ (ਭਾਵ ਕੰਮ) ਜਿਸ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਡੀ ਰੋਜ਼ੀ ਰੋਟੀ ਤੁਰਦੀ ਹੈ। ਸਾਡੀਆਂ ਘਰੇਲੂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਹੋਣ

ਤੇ ਸਾਡੀ ਜੀਵਨ ਰੂਪੀ ਗੱਡੀ ਸੌਖੀ ਚਲਦੀ ਜਾਵੇ।
ਮਿਹਨਤ ਨਾਲ ਕਮਾਇਆ ਉਹ ਪੈਸਾ ਜਿਹੜਾ ਹਰ
ਗ੍ਰਹਿਸਤੀ ਲਈ, ਉਸ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਅਤੇ ਕਦੀ ਕਦਾਈ
ਵਾਲੀਆਂ ਖਾਸ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ।

ਜਿਸ ਕਮਾਈ ਵਿੱਚ ਬੇਗਾਨਾ ਹੱਕ, ਚੋਰੀ, ਠੱਗੀ, ਗਰੀਬ
ਮਾਰ ਜਾਂ ਧੱਕੇ ਨਾਲ ਕੱਠਾ ਕੀਤਾ ਹਰਾਮ ਦਾ ਪੈਸਾ ਸ਼ਾਮਲ
ਨਹੀਂ ਉਹ ਹੀ ਕੇਵਲ ਸੁਕ੍ਰਿਤ ਹੈ। ਜਿਸ ਕਿਰਤ ਵਿੱਚ
ਕੰਮ ਕਰਦਿਆਂ ਦਇਆ, ਸਬਰ ਤੇ ਸ਼ੁਕਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਤੇ
ਘਾਲਣਾ ਨਾਲ ਜੋ ਕਮਾ ਲਿਆ ਉਸ ਤੇ ਮਨ ਪ੍ਰਸੰਨ ਹੈ।
ਇਹ ਸੱਚੀ ਕਿਰਤ ਭਾਵ ਸੁਕ੍ਰਿਤ ਦੀ ਮਿੱਠੀ ਖੁਸ਼ਬੋ ਵਾਲੀ
ਨੇਕ ਨੀਤੀ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਕਮਾਈ ਹੈ। ਕੇਵਲ ਇਸ ਵਿਚੋਂ
ਕੱਢਿਆ ਲੋੜਵੰਦਾ ਲਈ ਦਸਵੰਧ ਗੁਰੂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵਾਨ
ਹੈ। ਸੁਕ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਰੋਗ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਜਾਂ
ਨਹੀਂ ਲਗਦੇ।

**ਸੰਗਿ ਦੇਖੈ ਕਰਣਹਾਰਾ ਕਾਇ ਪਾਪੁ ਕਮਾਈਐ॥
ਸੁਕ੍ਰਿਤੁ ਕੀਜੈ ਨਾਮੁ ਲੀਜੈ ਨਰਕਿ ਮੂਲਿ ਨ ਜਾਈਐ॥**

ਅੰਗ 461

ਗੁਰਬਾਣੀ, ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਅਤੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਵਿੱਚ ਭੇਦ ਨਹੀਂ ਸਮਝਣਾ

ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਤੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਭੇਦ ਨਹੀਂ ਜਾਨਣਾ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਹੀ ਗੁਰੂ ਹੈ ਅਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਹੀ ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਦੇ ਆਪਣੇ ਧੁਰ ਦਰਗਾਹੋਂ ਆਏ ਬੋਲ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਨਿਰੰਕਾਰ ਹੈ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਹੀ ਸਤਿਗੁਰੂ ਹੈ ਅਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਹੀ ਨਿਰੰਕਾਰ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਹੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਹਨ। ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਬਚਨਾਂ ਤੋਂ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਵਾਹੁ ਵਾਹੁ ਸਤਿਗੁਰੁ ਨਿਰੰਕਾਰੁ ਹੈ
ਜਿਸੁ ਅੰਤੁ ਨ ਪਾਰਾਵਾਰੁ ॥

ਅੰਗ 1421

ਨਾਨਕ ਸੋਧੇ ਸਿੰਮ੍ਰਿਤਿ ਬੇਦ ॥
ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਗੁਰ ਨਾਹੀ ਭੇਦ ॥੪॥੧੧॥੨੪॥ ਅੰਗ 1142

ਸਤਿਗੁਰ ਜੇਵਡੁ ਅਵਰੁ ਨ ਕੋਇ ॥
ਗੁਰੁ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ਪਰਮੇਸਰੁ ਸੋਇ ॥

ਅੰਗ 1271

ਮਹਿਮਾ ਕਹੀ ਨ ਜਾਇ ਗੁਰ ਸਮਰਥ ਦੇਵ ॥
 ਗੁਰ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਪਰਮੇਸੁਰ
 ਅਪਰੰਪਰ ਅਲਖ ਅਭੇਵ ॥ ੧੬ ॥

ਅੰਗ 522

ਸਤਿਗੁਰੁ ਮੇਰਾ ਸਦਾ ਸਦਾ
 ਨਾ ਆਵੈ ਨਾ ਜਾਇ ॥
 ਓਹੁ ਅਬਿਨਾਸੀ ਪੁਰਖੁ ਹੈ
 ਸਭ ਮਹਿ ਰਹਿਆ ਸਮਾਇ ॥ ੧੩ ॥

ਅੰਗ 759

ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਪਰਮੇਸਰ ਸਤਿਗੁਰ
 ਆਪੇ ਕਰਣੈਹਾਰਾ ॥

ਅੰਗ 749

ਗੁਰੁ ਪਰਮੇਸਰੁ ਕਰਣੈਹਾਰੁ ॥
 ਸਗਲ ਸ੍ਰਿਸਟਿ ਕਉ ਦੇ ਆਧਾਰੁ ॥ ੧ ॥

ਅੰਗ 741

ਨਾਮ-ਗੁਰਬਾਣੀ ਜਪਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਦੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨੁਕਤੇ

ਨਾਮ ਸਹਿਜ ਨਾਲ ਜਪਣਾ ਹੈ। ਨਾਮ ਨੂੰ ਚਾਅ, ਸਹਿਜ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਬੋਲਣਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਦੋਵਾਂ ਕੰਨਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਰੱਖ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੇਖਣਾ ਕਿ ਕੰਨ ਸੁਣਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹਨ। ਜਾਂ ਇਹ ਕਹਿ ਲਵੋ ਕਿ ਕੋਸ਼ਿਸ ਕਰਕੇ ਕੰਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ। ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਬੋਲਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਰਾ ਧਿਆਨ (ਫੋਕਸ) ਕੰਨਾਂ ਦੀ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਬਣਾਉਣ ਤੇ ਲਾਉਣਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਰਨ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਥੇ ਇੰਨਾ ਹੀ ਦੱਸ ਰਹੇ ਹਾਂ ਕਿ ਪੂਰੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਆਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਜੇ ਗਲੇ ਵਿੱਚੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣਨਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਬੋਲਣ-ਗਾਉਣ ਵੇਲੇ ਕਰਨਾਂ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਬੋਲ ਬੋਲ ਕੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹੋ ਜਾਂ ਗਾਵੋ ਤੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਰੋਗ ਮਿਟ ਜਾਣਗੇ ਤੇ ਸਭ ਵਿਘਨ ਨਾਸ ਹੋ ਜਾਣਗੇ।

ਹਰਿ ਕਾ ਨਾਮੁ ਜਪਤ ਦੁਖੁ ਜਾਇ॥

ਨਾਨਕ ਬੋਲੈ ਸਹਜਿ ਸੁਭਾਇ॥੪॥

ਅੰਗ 266

ਗਾਵੀਐ ਸੁਣੀਐ ਮਨਿ ਰਖੀਐ ਭਾਉ॥

ਦੁਖੁ ਪਰਹਰਿ ਸੁਖੁ ਘਰਿ ਲੈ ਜਾਇ॥

ਅੰਗ 2

ਨਾਮ-ਬਾਣੀ ਦੀ ਵਿਧੀ ਦਾ ਦੁਆਈਆਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧ

ਇਹ ਵਿਧੀ ਦੁਆਈਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਅਪਣਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਨਾਮ ਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹ ਕੇ, ਸੁਣ ਕੇ ਚੜਦੀ ਕਲਾ ਵਿੱਚ ਹੋ ਜਾਵਾਂਗੇ ਤਾਂ ਸਾਡੀ ਅੰਦਰਲੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੁੱਖਾਂ, ਰੋਗਾਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਲਈ ਤਕੜੀ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਦੁੱਖਾਂ, ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਭਜਾ ਸਕੇਗੀ ਤਾਂ ਦੁਆਈ ਘੱਟ ਲੈਣੀ ਪਵੇਗੀ ਅਤੇ ਲਈ ਹੋਈ ਦੁਆਈ ਅਸਰ ਕਰੇਗੀ ਕਿਉਂਕਿ ਚੜਦੀ ਕਲਾ ਨਾਲ ਇਮੀਊਨ ਸਿਸਟਮ ਤਕੜਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਜਾਂ ਘੱਟ ਜਾਂ ਦਵਾਈ ਦੀ ਸ਼ਾਇਦ ਲੋੜ ਹੀ ਨਾ ਰਹੇ। ਪਰ ਦੁਆਈ ਸਬੰਧੀ ਫੈਸਲਾ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਹੀ ਕਰੋ ਇਹ ਸੰਸਥਾ ਦੀ ਸਨਿਮਰ ਬੇਨਤੀ ਹੈ।

ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੁਸਾਰ ਦੁੱਖਾਂ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਪਾਪ ਹਨ। ਜਦ ਪਾਪ ਹੀ ਨਾਮ ਨਾਲ ਕੱਟੇ ਜਾਣਗੇ ਤਾਂ ਰੋਗ ਕਿਵੇਂ ਰਹਿਣਗੇ। ਮਨ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਵਿੱਚ ਦੁਆਈਆਂ ਜਦੋਂ ਘੱਟ ਜਾਂ ਨਾ ਅਸਰ ਕਰਨ ਤਾਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮੂਲ ਨੂੰ ਜੜੋਂ ਪੁੱਟ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਲਈ ਨਾਮ-ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਦਵਾਈ ਦੇ ਸੇਵਨ ਦਾ ਇਹ ਮਹੱਤਵ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਦੁਆਈ ਛੇਤੀ ਲੱਗ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਪੂਰਾ ਅਸਰ ਕਰੇਗੀ।

ਜਰੂਰੀ ਨੋਟ: ਦੁੱਖਾਂ ਰੋਗਾਂ ਤੇ ਵਿਘਨਾਂ ਦੇ ਹੱਲ ਵਾਸਤੇ ਅਤੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਪ੍ਰੀਤ ਸਾਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕੇ, ਉਸ ਲਈ ਬਾਣੀ ਗਾਉਣ ਲਈ ਕੁੱਝ ਖਾਸ ਨੁਕਤੇ:

ਰੋਗੀ ਵੀਰ-ਭੈਣ 3-4 ਘੰਟੇ ਜਰੂਰ ਬਾਣੀ ਗਾਉਣ।

ਬਾਣੀ ਉੱਚੀ ਜਾਂ ਹੌਲੀ (ਪਰ ਆਪਣੇ ਕੰਨਾਂ ਨੂੰ ਜਰੂਰ ਸੁਣੇ) ਬੋਲਣੀ, ਪੜ੍ਹਨੀ ਜਾਂ ਗਾਉਣੀ ਹੈ।

ਧਿਆਨ ਦੋਵਾਂ ਕੰਨਾਂ ਵੱਲ ਰੱਖ ਕੇ ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਹੈ। ਭਾਵ ਜੋ ਵੀ ਸ਼ਬਦ ਗਾ ਜਾਂ ਬੋਲ ਰਹੇ ਹਾਂ ਉਸ ਦੀ ਅਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਧਿਆਨ ਟਿਕਾਉ। ਬਾਣੀ ਚਾਅ ਨਾਲ, ਧਿਆਰ ਨਾਲ ਅਤੇ ਅਤਿ ਉਤਮ ਕਰਮ ਜਾਣ ਕੇ ਬੋਲਣੀ ਜਾਂ ਗਾਉਣੀ ਹੈ। ਪਰ ਧਿਆਨ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਹੈ ਜੀ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਤ ਥਾਂ ਤੇ ਜਿੰਨੀ ਵੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਇਕਾਂਤ ਹੋਵੇ ਉਥੇ ਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨੀ ਤੇ ਸੁਣਨੀ ਹੈ।

ਕੀ ਪਾਠ ਚੌਕੜਾ ਮਾਰ ਕੇ ਹੀ ਕਰਨਾ ਹੈ?

ਇਸ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਨਿਮਰਤਾ ਸਹਿਤ ਬੇਨਤੀ ਹੈ ਕਿ ਨਾਮਬਾਣੀ ਮਨ ਵਿੱਚ ਵਸਾਉਣੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਸਬੰਧ ਮਨ ਨਾਲ ਹੈ। ਜਿਥੋਂ ਤੱਕ ਚੌਕੜੇ ਦਾ ਸਵਾਲ ਹੈ, ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਜਰੂਰੀ ਗੱਲ ਸਾਵਧਾਨਤਾ ਹੈ ਪਰ ਮੁਆਫ ਕਰਨਾਂ, ਮਨ ਦੀ ਸਾਵਧਾਨਤਾ। ਦੂਸਰਾ ਜਰੂਰੀ ਨੁਕਤਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕੰਮ ਅੱਠੇ ਪਹਿਰ ਕਰਨਾਂ ਹੈ, ਨਾਂ ਕਿ ਕੁੱਝ ਪਲਾਂ ਜਾਂ ਘੜੀਆਂ ਲਈ। ਇਸ ਲਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ 24 ਘੰਟੇ ਚੌਕੜਾ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਮਾਰ ਸਕਦੇ। ਇਸ ਲਈ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਸ਼ਟ ਦੇਣ ਦਾ ਹਠ ਕਰਨਾ ਉਚਿਤ ਨਹੀਂ ਕਿਉਂਕਿ ਸਿੱਖੀ ਕਿਸੇ ਹਠ ਦਾ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਸਹਿਜ ਤੇ ਪ੍ਰੇਮਾਂ ਭਗਤੀ ਦਾ ਮਾਰਗ ਹੈ।

ਆਠ ਪਹਰ ਕੀਰਤਨੁ ਗੁਣ ਗਾਉ॥

ਅੰਗ 1149

ਆਠ ਪਹਰ ਤੇਰਾ ਨਾਮੁ ਜਨੁ ਜਾਪੇ॥

ਅੰਗ 826

ਉਪਰਲੇ ਪਾਵਨ ਗੁਰਬਾਣੀ ਬਚਨਾਂ ਤੋਂ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਨਾਮ-ਬਾਣੀ ਨੂੰ ਅੱਠੇ ਪਹਿਰ ਜਪਣਾਂ ਹੈ। ਪਰ ਅੱਠੇ ਪਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸੌਣਾਂ, ਖਾਣਾਂ, ਪੀਣਾਂ, ਉਠਣਾਂ ਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਇਕੋ ਹੀ

ਮੁਦਰਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾਂ (ਭਾਵ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਆਸਣ ਵਿੱਚ ਬੈਠਣਾਂ ਜਾਂ ਖੜੇ ਹੋਣਾਂ) ਬਹੁਤ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਸੋ ਬੇਨਤੀ ਹੈ ਕਿ ਕਦੇ ਚੌਕੜਾ ਮਾਰ ਕੇ, ਕਦੇ ਖੜੇ ਹੋ ਕੇ, ਕਦੇ ਲੇਟ ਕੇ, ਕਦੇ ਸੋਫੇ ਜਾਂ ਕੁਰਸੀ ਤੇ ਬੈਠ ਕੇ ਵੀ ਪਾਠ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗੱਲ ਮਨ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਤੇ ਦੌੜਨ ਤੋਂ ਰੋਕ ਕੇ ਸਥਿਰ ਕਰਨ ਦੀ ਹੈ। ਨਾਮ-ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜਨ, ਬੋਲਣ ਜਾਂ ਗਾਉਣ ਸਮੇਂ ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਧਿਆਨ ਟਿਕਾਉਣਾਂ ਹੈ। ਪਿਆਰ ਤੇ ਸਹਿਜ ਨਾਲ ਨਾਮ-ਗੁਰਬਾਣੀ ਬੋਲਣੀ, ਗਾਉਣੀ ਜਾਂ ਜਪਣੀ ਹੈ। ਚਾਅ ਨਾਲ, ਸੁਆਦ ਲੈ ਲੈ ਕੇ ਇਹ ਪਵਿੱਤਰ ਕਾਰਜ ਕਰਨਾਂ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਬੱਧਾ ਚੱਟੀ ਭਾਵ ਕੰਮ ਮੁਕਾਉ ਰਸਮ ਨਹੀਂ ਬਣਨ ਦੇਣਾਂ।

ਨੋਟ: ਰੋਗੀ ਵੀਰਾਂ ਭੈਣਾਂ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਹੈ ਉਹ ਆਪਣੀ ਸੁਵਿਧਾ ਅਨੁਸਾਰ ਲੇਟ ਕੇ, ਸੋਫੇ ਤੇ ਬੈਠ ਕੇ ਜਾਂ ਜਿਵੇਂ ਵੀ ਸਹੂਲਤ ਹੋਵੇ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਪੋ ਤੇ ਗਾਉ। ਅਗਰ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਉੱਚੀ ਉੱਚੀ ਬੋਲ ਬੋਲ ਕੇ ਤੇ ਸੁਣ ਸੁਣ ਕੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਜਾਪ ਜਾਂ ਨਾਮ ਜਾਪ ਕਰਨਾਂ ਹੈ ਜੀ।

ਕੀ ਗੈਰ ਸਿੱਖ ਜਾਂ ਗੈਰ ਅੰਮ੍ਰਿਤਧਾਰੀ ਲਾਭ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਰਬੱਤ ਦੀ ਗੁਰੂ ਹੈ, ਸਿਰਫ ਸਿੱਖਾਂ ਦੀ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਸਾਰੀ ਲੋਕਾਈ ਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਖਸਮ ਦੀ ਬਾਣੀ (ਨਿਰੰਕਾਰ ਦੇ ਆਪਣੇ ਬੋਲ) ਹੋਣ ਦਾ ਮਾਣ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ। ਗੁਰਬਾਣੀ, ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇ ਛੇ ਸਰੂਪਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸੰਸਾਰ ਤੇ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਈ ਹੈ। ਨਾਲ ਨਾਲ ਇਸ ਵਿੱਚ ਭਗਤਾਂ, ਗੁਰਸਿੱਖਾਂ ਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਉਹਨਾਂ ਰੱਬ ਨਾਲ ਇੱਕ ਮਿੱਕ ਹੋਈਆਂ ਰੂਹਾਂ ਦੇ ਉਹ ਇਲਾਹੀ ਬੋਲ, ਜੋ ਪੰਜਵੇਂ ਨਾਨਕ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਜੀ ਦੀ ਕਸਵੱਟੀ ਤੇ ਖਰੇ ਉਤਰੇ, ਉਹ ਵੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਅੰਦਰ ਦਰਜ ਹੋ ਕੇ ਸਦਾ ਲਈ ਪੂਜਣ ਵਾਲੇ ਤੇ ਗੁਰੂ ਰੂਪ ਹੋ ਗਏ।

ਦਸਮ ਪਿਤਾ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਮਹਾਰਾਜ ਨੇ ਦਮਦਮਾ ਸਾਹਿਬ ਵਾਲੀ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੀ ਬੀੜ ਵਿੱਚ ਨੌਵੇਂ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੀ ਬਾਣੀ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਦਿੱਤੀ। ਆਪਣੀ ਸੰਸਾਰਕ ਯਾਤਰਾ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੂੰ ਗੁਰਤਾ ਗੱਦੀ ਆਪ ਬਖਸ਼ੀ। ਯੁੱਗਾਂ-ਯੁੱਗਾਂ ਲਈ ਇਹ ਧੁਰ ਕੀ ਬਾਣੀ ਹੁਣ ਜੀਵਾਂ ਦਾ ਕਲਿਆਣ ਕਰਦੀ ਰਹੇਗੀ।

ਸਾਰੀ ਮਨੁੱਖਤਾ ਲਈ ਇਹ ਦੁਰਲੱਭ ਖਜ਼ਾਨਾ, ਪ੍ਰਮੇਸ਼ਰ ਨੇ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸੰਸਾਰ ਉੱਤੇ ਜੀਵਾਂ ਦੇ ਭਲੇ ਹਿਤ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦੁੱਖ ਰੋਗ ਕੱਟਣ ਤੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਮਨੋਰਥ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਣੀ ਦਾ ਸਰਬ ਸਾਂਝਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਧਰਮ, ਨਸਲ, ਜਾਤ ਤੇ ਰੰਗ ਤੋਂ ਪਰੇ ਸਭ ਜੀਵਾਂ ਲਈ ਸਾਂਝਾ ਹੈ।

**ਅਵਲਿ ਅਲਹ ਨੂਰੁ ਉਪਾਇਆ
ਕੁਦਰਤਿ ਕੇ ਸਭ ਬੰਦੇ॥**

ਅੰਗ 1349

**ਸਭਿ ਜੀਅ ਤੁਮਾਰੇ ਜੀ
ਤੂੰ ਜੀਆ ਕਾ ਦਾਤਾਰਾ॥
ਹਰਿ ਧਿਆਵਹੁ ਸੰਤਹੁ ਜੀ
ਸਭਿ ਦੁਖ ਵਿਸਾਰਣਹਾਰਾ॥**

ਅੰਗ 348

ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀਆਂ ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਪਾਵਨ ਪੰਗਤੀਆਂ ਤੋਂ ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ਰ ਸਭਨਾ ਦਾ ਇੱਕੋ ਦਾਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੁੱਖਾਂ ਦਾ ਨਾਸ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ।

ਉਸਦੀ ਸਰਬ ਸਾਂਝੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਾਰੀ ਲੋਕਾਈ ਦੇ ਭਲੇ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਰਸਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਣੀ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼

ਸੌਖਾ, ਸਪੱਸ਼ਟ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਸਫਲ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਕਾਰਗਰ ਢੰਗ ਹੈ। ਜੋ ਵੀ ਪ੍ਰਾਣੀ ਮਾਤਰ ਇਸ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਸੰਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਧੁਰ ਦਰਗਾਹੋਂ ਆਇਆ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ਰ ਦਾ ਇਲਾਹੀ ਫੁਰਮਾਨ ਮੰਨ ਕੇ ਸਮਝੇਗਾ ਅਤੇ ਕਮਾਵੇਗਾ, ਉਸ ਦੇ ਸਾਰੇ ਦੁੱਖ ਦਰਦ ਤੇ ਵਿਘਨ ਪ੍ਰਤੱਖ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੱਟੇ ਜਾਣਗੇ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਹਿੰਦੂ, ਸਿੱਖ, ਮੁਸਲਮਾਨ, ਈਸਾਈ, ਕਾਲਾ, ਗੋਰਾ, ਅਮੀਰ, ਗਰੀਬ, ਪੜਿਆ ਜਾਂ ਅਨਪੜ੍ਹ ਦਾ ਸਵਾਲ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਨੂੰ ਕਮਾ ਕੇ (ਭਾਵ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸ਼ਬਦ ਜਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਬਾਰੰਬਾਰ ਜਾਪ ਕਰਕੇ, ਸੁਣ ਕੇ) ਕੋਈ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਸੁਖੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਪਾਵਨ ਬਚਨ ਹਨ।

ਗੁਰ ਕੀ ਬਾਣੀ ਜਿਸੁ ਮਨਿ ਵਸੈ॥

ਦੂਖੁ ਦਰਦੁ ਸਭੁ ਤਾ ਕਾ ਨਸੈ॥੧॥

ਅੰਗ 1340

ਦੂਖ ਰੋਗ ਸੰਤਾਪ ਉਤਰੇ ਸੁਣੀ ਸਚੀ ਬਾਣੀ॥

ਅੰਗ 922

ਗੁਰਬਾਣੀ ਗਾਵਹ ਭਾਈ॥

ਓਹ ਸਫਲ ਸਦਾ ਸੁਖਦਾਈ॥

ਅੰਗ 628

ਧੁਰ ਕੀ ਬਾਣੀ ਆਈ॥

ਤਿਨਿ ਸਗਲੀ ਚਿੰਤ ਮਿਟਾਈ॥

ਅੰਗ 628

ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਛਕਣ ਦੀ ਲੋੜ

ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਛਕਣ ਵਾਰੇ ਤੁੱਛ ਵੀਚਾਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਨ। ਕੋਈ ਵੀ ਗੁਰਸਿੱਖ ਅਗਰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਵਡਮੁੱਲੀ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਦਾ ਪਾਤਰ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ਰ ਦਾ ਮਿਲਾਪ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਸਿਰਫ ਤੇ ਸਿਰਫ ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਰਾਹੀਂ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਗੁਰੂ ਕ੍ਰਿਪਾ ਭਾਵ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਬਖਸ਼ਿਸ਼। ਜਿਸ ਤੋਂ ਵੀ ਅਸੀਂ ਕੋਈ ਅਮੁੱਲ ਦਾਤ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਉਸ ਦੀ ਵਿਧੀ-ਵਿਧਾਨ ਸਾਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਤੇ ਮੰਨਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਉਸ ਦੇ ਬਣਾਏ ਕਰਨੂੰ ਧਾਰਨ ਕਰਕੇ ਜਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਦ੍ਰਿੜ ਕਰਨੇ ਪੈਣਗੇ।

ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਨਾਮ ਦਾ ਦਾਤਾ ਸਤਿਗੁਰੂ ਹੈ। ਨਾਮ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ਰ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਨਹੀਂ। ਨਾਮ ਇੱਕ ਅਮੁੱਲ ਤੇ ਦੁਰਲੱਭ ਵਸਤੂ ਹੈ। ਇਹ ਦਾਤ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਤੋਂ ਲੈਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਆਪਾ ਗੁਰੂ ਨੂੰ ਸਮਰਪਤ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਸਾਡੀ ਅਗਿਆਨਤਾ ਦੇ ਹਨੇਰੇ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਕੇ ਨਾਮ ਰੂਪ ਗਿਆਨ ਦਾ ਚਾਨਣ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਗੇ। ਅਸੀਂ ਅਗਰ ਤਨ, ਮਨ, ਧਨ ਗੁਰੂ ਤੋਂ ਕੁਰਬਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਮੁਆਫ ਕਰਨਾਂ ਅਸੀਂ ਹਲੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਛਕਣ ਲਈ ਵੀ ਤਿਆਰ

ਨਹੀਂ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਨਮਤ ਤਿਆਗ ਕੇ ਗੁਰੂ ਨੂੰ ਆਪਣਾਂ ਹਉਮੈ (ਭਰਮ) ਵਾਲਾ ਕਾਲਾ ਭਾਂਡਾ ਸੌਂਪ ਦੇਣਾਂ ਪਵੇਗਾ। ਫਿਰ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਗੁਰਬਾਣੀ ਅੰਦਰ ਦੱਸਿਆ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਮਾਰਗ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਔਗਣ ਛੱਡਣ ਲਈ ਸਿਰਤੋੜ ਯਤਨ ਕਰਨਾਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਗੱਲ ਗੁਰੂ ਕ੍ਰਿਪਾ ਤੇ ਹੀ ਖੜੀ ਹੈ। ਪਰ ਗੁਰੂ ਜੀ ਸਾਡੀ ਸੰਜੀਦਗੀ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨੂੰ ਜਰੂਰ ਭਾਗ ਲਾਉਣਗੇ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਅੰਦਰੋਂ ਮਿਲ ਪੈਣਗੇ। ਸਾਡੇ ਭਰਮ ਕੱਟੇ ਜਾਣਗੇ। ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸੰਜਮ ਤੇ ਤਪੱਸਿਆ ਰਾਹੀਂ ਕਦੇ ਵੱਡੇ ਭਾਗਾਂ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਿਆਰ ਤੇ ਮਿਹਰ ਸਦਕਾ ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਤੇ ਉਹ ਸਾਡੇ ਹੋ ਜਾਣਗੇ।

ਨਾਮ ਮਾਰਗ ਤੇ ਤੁਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨਾਲ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੀ ਪ੍ਰਪੱਕਤਾ ਦੀ ਸੌਂਹ ਹੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਛੱਕਣ ਨਾਲ ਹੋਵੇਗੀ। ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਛਕਣਾ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਕਮਿੱਟਮੈਂਟ ਭਾਵ ਬਚਨ ਦੇਣਾਂ ਹੈ। ਇਹ ਕੋਈ ਖੇਡ ਨਹੀਂ। ਪਰ ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਤੇ ਇਸ ਦੇ ਅਸੂਲ ਪਾਲੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਨਾਮ ਮਾਰਗ ਤੇ ਤਰੱਕੀ ਨਹੀਂ। ਨਾਮ ਮਾਰਗ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਮਿਲਾਪ ਦਾ ਕੋਈ ਸਾਧਨ ਨਹੀਂ। ਸੋ ਇੱਛਾ ਸਾਡੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕੀ ਕਰਨਾਂ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਅੱਗੇ ਅਰਦਾਸ ਕਰੀਏ ਕਿ ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਦੀ ਦਾਤ ਬਖਸ਼ਣ ਤੇ ਨਿਭਾਉਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ।

ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਸੰਗਤ ਦਾ ਵੇਰਵਾ
Weekly Sangat

Brampton: Every Sunday 4:00 to 6:00PM
 Nanaksar Gurdwara Castlemore Gore Rd.
 905-915-3051, 416-662-3228, 905-230-5977.

Calgary: Every Saturday 5:00 to 6:00AM
 Every Sunday 5:00 to 6:00PM
 Gurdwara Dashmesh Culture Center, Calgary NE,
 Mandeep Kaur Buttar 587-717-5369.

Edmonton: Wednesday Thursday 12-2:30 PM
 Every Sunday 2:00PM to 4:00PM
 Gurdwara Singh Sabha Edmonton
 Gurjit Kaur Dhaliwal 780-264-0897.

Surrey BC: Every Sunday 4:00 to 6:00PM
 Gurdwara Singh Sabha
 Balbir Kaur Sandhu 778-385-7387.

ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ, ਹੈੱਡ ਔਫਿਸ
 ਅਵਤਾਰ ਸਿੰਘ ਬਿੰਦ 905-230-5977.

ਵੈੱਬ ਸਾਈਟ www.dukhbhanjanteranaam.com
 email: info@dukhbhanjanteranaam.com

ਦੁੱਖਾਂ, ਰੋਗਾਂ ਤੇ ਵਿਘਨਾ ਦਾ ਪੱਕਾ
ਇਲਾਜ

ਚੋਣਵੇਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਸ਼ਬਦਾਂ ਅਤੇ
ਪਾਵਨ ਤੁਕਾਂ ਦਾ ਸੰਗ੍ਰਹਿ

ਮੂਲ ਮੰਤ੍ਰ

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

**ਦੁਖ ਭੰਜਨੁ ਤੇਰਾ ਨਾਮੁ ਜੀ
ਦੁਖ ਭੰਜਨੁ ਤੇਰਾ ਨਾਮੁ ॥**

ਅੰਗ 218

ਅਰਥ: ਹੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਤੁਹਾਡਾ ਪਵਿੱਤਰ ਨਾਮ ਦੁੱਖਾਂ ਦਾ ਨਾਸ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਹੇ ਮੇਰੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਮ ਸਭ ਦੁੱਖ ਭੰਨ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

**ਪ੍ਰਭ ਪਾਸਿ ਜਨ ਕੀ ਅਰਦਾਸਿ ਤੂ ਸਦਾ ਸਾਂਈ ॥
ਤੂ ਰਖਵਾਲਾ ਸਦਾ ਸਦਾ ਹਉ ਤੁਧੁ ਧਿਆਈ ॥**

ਅੰਗ 517

ਅਰਥ: ਹੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਮੇਰੀ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅੱਗੇ ਹੀ ਅਰਦਾਸ ਹੈ ਜੀ। ਤੁਸੀਂ ਪਾਲਣਹਾਰ, ਸੱਚੇ ਸਾਂਈ ਅਤੇ ਸਦਾ ਸਦਾ ਰਖਵਾਲੇ ਹੋ। ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਤਾਂ ਸਦਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੀ ਯਾਦ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਜੀ।

**ਪ੍ਰਭ ਜੀਉ ਖਸਮਾਨਾ ਕਰਿ ਪਿਆਰੇ ॥
ਬੁਰੇ ਭਲੇ ਹਮ ਥਾਰੇ ॥ ਰਹਾਉ ॥**

ਅੰਗ 631

ਅਰਥ: ਹੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਮਾਲਕ ਹੋ ਜੀ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਿਰਦ ਦੀ ਲਾਜ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਸਾਨੂੰ ਬਚਾ ਲਵੋ ਜੀ। ਅਸੀਂ ਮਾੜੇ-ਚੰਗੇ ਜੋ ਵੀ ਹਾਂ ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਹਾਂ ਜੀ।

ਭਗਤ ਜਨਾ ਕੀ ਬੇਨਤੀ
 ਸੁਣੀ ਪ੍ਰਭਿ ਆਪਿ॥
 ਰੋਗ ਮਿਟਾਇ ਜੀਵਾਲਿਅਨੁ
 ਜਾ ਕਾ ਵਡ ਪਰਤਾਪੁ॥੧॥

ਅੰਗ 820

ਅਰਥ: ਉਸ ਪ੍ਰਭੂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਸਾਡੀ ਬੇਨਤੀ ਆਪ
 ਸੁਣੀ ਹੈ। ਉਸ ਵੱਡੇ ਪ੍ਰਤਾਪ ਵਾਲੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਮੇਰੇ
 ਸਾਰੇ ਰੋਗ ਮਿਟਾ ਕੇ ਮੈਨੂੰ ਨਵਾਂ ਜੀਵਨ ਬਖਸ਼ਿਆ ਹੈ।

ਦੋਖ ਹਮਾਰੇ ਬਖਸਿਅਨੁ
 ਅਪਣੀ ਕਲ ਧਾਰੀ॥
 ਮਨ ਬਾਂਛਤ ਫਲ ਦਿਤਿਅਨੁ
 ਨਾਨਕ ਬਲਿਹਾਰੀ॥੨॥੧੬॥੮੦॥

ਅੰਗ 820

ਅਰਥ: ਉਸ ਸਦ ਬਖਸ਼ਿੰਦ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਮੇਰੇ ਸਾਰੇ
 ਪਾਪ ਬਖਸ਼ ਦਿੱਤੇ ਹਨ। ਨਾਨਕ ਜੀ ਉਸ ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਤੋਂ
 ਬਲਿਹਾਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨੇ ਮਨ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ
 ਇੱਛਾਵਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਨ।

ਬਾਣੀ ਗੁਰੂ ਗੁਰੂ ਹੈ ਬਾਣੀ ਵਿਚਿ ਬਾਣੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਸਾਰੇ॥
ਗੁਰੁ ਬਾਣੀ ਕਹੈ ਸੇਵਕੁ ਜਨੁ ਮਾਨੈ ਪਰਤਖਿ ਗੁਰੁ ਨਿਸਤਾਰੇ॥

ਅੰਗ 982

ਤੀਨੇ ਤਾਪ ਨਿਵਾਰਣਹਾਰਾ
ਦੁਖ ਹੰਤਾ ਸੁਖ ਰਾਸਿ॥
ਤਾ ਕਉ ਬਿਘਨੁ ਨ ਕੋਊ ਲਾਗੈ
ਜਾ ਕੀ ਪ੍ਰਭ ਆਗੈ ਅਰਦਾਸਿ॥੧॥

ਅੰਗ 714

ਅਰਥ: ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਤਿੰਨੇ ਹੀ ਤਾਪ, ਸਰੀਰਕ ਰੋਗ, ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਤੇ ਹਉਮੈ ਦਾ ਰੋਗ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੇ ਸੁੱਖਾਂ ਦੇ ਖਜ਼ਾਨੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਅੱਗੇ ਅਰਦਾਸ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕੋਈ ਵਿਘਨ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ।

ਸਤਿਗੁਰ ਅਪੁਨੇ ਸੁਨੀ ਅਰਦਾਸਿ॥
ਕਾਰਜੁ ਆਇਆ ਸਗਲਾ ਰਾਸਿ॥

ਅੰਗ 1152

ਅਰਥ: ਮੇਰੇ ਆਪਣੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਆਪ ਮੇਰੀ ਅਰਦਾਸ ਸੁਣੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਸਾਰੇ ਕਾਰਜ ਸਫਲ ਹੋ ਗਏ ਹਨ।

ਮਲਾਰ ਮਹਲਾ ॥੫॥ ਅੰਗ 1273
ਹੇ ਗੋਬਿੰਦ ਹੇ ਗੋਪਾਲ
ਹੇ ਦਇਆਲ ਲਾਲ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

ਅਰਥ: ਹੇ ਦਿਲਾਂ ਦੀ ਜਾਨਣ ਵਾਲੇ, ਹੇ ਪਾਲਣਹਾਰ, ਹੇ ਦਇਆ ਦੇ ਸਾਗਰ, ਹੇ ਸੋਹਣੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ।

ਪ੍ਰਾਨ ਨਾਥ ਅਨਾਥ ਸਖੇ ਦੀਨ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰ ॥੧॥

ਹੇ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਦੇ ਮਾਲਕ ਅਤੇ ਅਨਾਥਾਂ ਦੇ ਸਹਾਈ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਮੇਰੇ ਗਰੀਬ ਦਾ ਦਰਦ ਦੂਰ ਕਰ ਦਿਓ ਜੀ।

ਹੇ ਸਮ੍ਰਥ ਅਗਮ ਪੂਰਨ ਮੋਹਿ ਮਇਆ ਧਾਰਿ ॥੨॥

ਅਰਥ: ਹੇ ਸਰਬ ਸਮਰੱਥ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ, ਹੇ ਅਗੰਮ ਅਗਾਧ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਮੇਰੇ ਉੱਤੇ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰੋ ਜੀ।

ਅੰਧ ਕੂਪ ਮਹਾ ਭਇਆਨ ਨਾਨਕ ਪਾਰਿ ਉਤਾਰ

॥੩॥੮॥੩੦॥

ਅਰਥ: ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਰੂਪੀ ਭਿਆਨਕ ਖੂਹ ਵਿੱਚ ਬੜਾ ਘੁੱਪ ਹਨੇਰਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਖੂਹ ਵਿੱਚੋਂ ਮੈਨੂੰ ਬਚਾ ਲਵੋ ਜੀ।

ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਗੁਰੁ ਸਤਿਗੁਰੁ ਅਪਨਾ
 ਸਗਲਾ ਦੂਖੁ ਮਿਟਾਇਆ ॥
 ਤਾਪ ਰੋਗ ਗਏ ਗੁਰ ਬਚਨੀ
 ਮਨ ਇਛੋ ਫਲ ਪਾਇਆ ॥੧॥

ਅੰਗ 619

ਅਰਥ: ਮੇਰੇ ਆਪਣੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮੇਰਾ ਸਾਰਾ ਦੁੱਖ ਮਿਟ ਗਿਆ ਹੈ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਰਾਹੀਂ ਮੇਰੇ ਸਾਰੇ ਤਾਪ-ਰੋਗ ਕੱਟੇ ਗਏ ਹਨ ਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਹੋ ਗਈਆਂ ਹਨ।

ਸਤਿਗੁਰੁ ਮੇਰਾ ਸਦਾ ਦਇਆਲਾ
 ਮੋਹਿ ਦੀਨ ਕਉ ਰਾਖਿ ਲੀਆ ॥
 ਕਾਟਿਆ ਰੋਗੁ ਮਹਾ ਸੁਖੁ ਪਾਇਆ
 ਹਰਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਮੁਖਿ ਨਾਮੁ ਦੀਆ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

ਅੰਗ 383

ਅਰਥ: ਮੇਰੇ ਸਦਾ ਦਇਆਲ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਆਪ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਮੈਨੂੰ ਸ਼ਰਣ ਆਏ ਗਰੀਬ ਨੂੰ ਬਚਾ ਲਿਆ ਹੈ। ਉਸ ਕ੍ਰਿਪਾਲੂ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਮੇਰਾ ਰੋਗ ਕੱਟ ਕੇ ਮੈਨੂੰ ਵੱਡਾ ਸੁੱਖ ਬਖਸ਼ਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਮ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਦੀ ਦਾਤ ਵੀ ਬਖਸ਼ੀ ਹੈ।

**ਸਤਿਗੁਰੂ ਮੇਰਾ ਸਦਾ ਸਹਾਈ
ਜਿਨਿ ਦੁਖ ਕਾ ਕਾਟਿਆ ਕੇਤੁ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥** ਅੰਗ 675

ਅਰਥ: ਮੇਰੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਸਦਾ ਹੀ ਮੇਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਕ੍ਰਿਪਾ ਸਦਕਾ ਮੇਰੇ ਦੁੱਖ ਜੜੋਂ ਹੀ ਨਾਸ ਹੋ ਗਏ ਹਨ।

**ਸਭ ਤੇ ਵਡ ਸਮਰਥ ਗੁਰਦੇਵ ॥
ਸਭਿ ਸੁਖ ਪਾਈ ਤਿਸ ਕੀ ਸੇਵ ॥ ਰਹਾਉ ॥** ਅੰਗ 1152

ਅਰਥ: ਸਤਿਗੁਰੂ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਜੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਅਤੇ ਸਰਬ ਸਮਰੱਥ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਸੁੱਖ ਮਿਲਦੇ ਹਨ।

**ਸਤਿਗੁਰਿ ਪੂਰੈ ਤਾਪੁ ਗਵਾਇਆ
ਅਪਣੀ ਕਿਰਪਾ ਧਾਰੀ ॥
ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਪ੍ਰਭ ਭਏ ਦਇਆਲਾ
ਦੁਖੁ ਮਿਟਿਆ ਸਭ ਪਰਵਾਰੀ ॥੧॥** ਅੰਗ 620

ਅਰਥ: ਪੂਰੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਮੇਰੇ ਦੁੱਖਾਂ ਪਾਪਾਂ ਦਾ ਤਾਪ ਲਾਹ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਦੀ ਮਿਹਰ ਸਦਕਾ ਮੇਰੇ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰੀਵਾਰ ਦੇ ਦੁੱਖ ਮਿਟ ਗਏ ਹਨ।

**ਬਖਸਿਆ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਪਰਮੇਸਰਿ ਸਗਲੇ ਰੋਗ ਬਿਦਾਰੇ॥
ਗੁਰ ਪੂਰੇ ਕੀ ਸਰਣੀ ਉਬਰੇ ਕਾਰਜ ਸਗਲ ਸਵਾਰੇ॥੧॥**

ਅਰਥ: ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ਰ ਦੀ ਕ੍ਰਿਪਾ ਸਦਕਾ ਮੇਰੇ ਸਾਰੇ ਰੋਗ ਕੱਟੇ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ ਪੂਰੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸ਼ਰਨੀ ਆਇਆਂ ਸਭ ਕਾਰਜ ਸਫਲ ਹੋ ਗਏ ਹਨ।

ਏਕ ਆਸ ਰਾਖਹੁ ਮਨ ਮਾਹਿ॥

ਸਰਬ ਰੋਗ ਨਾਨਕ ਮਿਟਿ ਜਾਹਿ॥

ਅੰਗ 288

ਅਰਥ: ਮਨ ਵਿੱਚ ਕੇਵਲ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਉੱਪਰ ਆਸ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਰੋਗ ਮਿਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਸੋਰਠਿ ਮ: ੫॥

ਗਏ ਕਲੇਸ ਰੋਗ ਸਭਿ ਨਾਸੇ

ਪ੍ਰਭਿ ਅਪੁਨੈ ਕਿਰਪਾ ਧਾਰੀ॥

ਅੰਗ 619

ਅਰਥ: ਮੇਰੇ ਆਪਣੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਮੇਰੇ ਉੱਪਰ ਅਪਾਰ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਸਦਕਾ ਮੇਰੇ ਸਾਰੇ ਕਲੇਸ਼ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਰੋਗ ਕੱਟੇ ਗਏ ਹਨ।

ਆਠ ਪਹਰ ਆਰਾਧਹੁ ਸੁਆਮੀ

ਪੂਰਨ ਘਾਲ ਹਮਾਰੀ॥੧॥

ਅਰਥ: ਹੇ ਭਾਈ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਨੂੰ ਸਦਾ ਯਾਦ ਰੱਖੀਏ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਰਾਧਣ ਨਾਲ ਸਾਡੀ ਘਾਲਣਾ ਪੂਰੀ ਹੋਵੇ।

ਹਰਿ ਜੀਉ ਤੂ ਸੁਖ ਸੰਪਤਿ ਰਾਸਿ॥

ਅਰਥ: ਹੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਸੁੱਖਾਂ ਦੇ ਖਜਾਨੇ ਹੋ ਜੀ।

ਰਾਖਿ ਲੈਹੁ ਭਾਈ ਮੇਰੇ ਕਉ

ਪ੍ਰਭ ਆਗੈ ਅਰਦਾਸਿ॥ ਰਹਾਉ॥

ਅਰਥ: ਹੇ ਮੇਰੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕ੍ਰਿਪਾ ਸਦਕਾ ਬਚਾ ਲਵੋ ਜੀ। ਮੇਰੀ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅੱਗੇ ਹੀ ਅਰਦਾਸ ਹੈ ਜੀ।

ਜੇ ਮਾਗਉ ਸੋਈ ਸੋਈ ਪਾਵਉ ਅਪਨੇ ਖਸਮ ਭਰੋਸਾ॥

ਅਰਥ: ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਰੱਖ ਕੇ ਜੇ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਮੰਗਦਾ ਹਾਂ ਉਹ ਸਭ ਕੁੱਝ ਮੈਨੂੰ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਗੁਰੂ ਪੂਰਾ ਭੇਟਿਓ

ਮਿਟਿਓ ਸਗਲ ਅੰਦੇਸਾ॥੨॥੧੪॥੪੨॥

ਅਰਥ: ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਜੀ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਪੂਰਾ ਗੁਰੂ ਮਿਲਣ ਨਾਲ ਮੇਰੇ ਸਾਰੇ ਅੰਦੇਸੇ, ਸਾਰੇ ਡਰ ਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਮਿਟ ਗਈਆਂ ਹਨ।

ਬਾਣੀ ਗੁਰੂ ਗੁਰੂ ਹੈ ਬਾਣੀ ਵਿਚਿ ਬਾਣੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਸਾਰੇ॥
ਗੁਰੁ ਬਾਣੀ ਕਹੈ ਸੇਵਕੁ ਜਨੁ ਮਾਨੈ ਪਰਤਖਿ ਗੁਰੁ ਨਿਸਤਾਰੇ॥

ਅੰਗ 982

ਰੋਗੁ ਗਇਆ ਪ੍ਰਭਿ ਆਪਿ ਗਵਾਇਆ॥
ਨੀਦ ਪਈ ਸੁਖ ਸਹਜ ਘਰੁ ਅਇਆ॥੧॥ ਰਹਾਉ॥

ਅੰਗ 807

ਅਰਥ: ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਆਪ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਮੇਰਾ ਰੋਗ ਕੱਟ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਹੁਣ ਚੈਨ ਦੀ ਨੀਂਦ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮੇਰੇ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਸੁੱਖ ਤੇ ਸਾਂਤੀ ਦਾ ਨਿਵਾਸ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ।

ਗੁਰਿ ਪੂਰੈ ਕਿਰਪਾ ਕਰੀ ਕਾਟਿਆ ਦੁਖੁ ਰੋਗੁ॥
ਮਨੁ ਤਨੁ ਸੀਤਲੁ ਸੁਖੀ ਭਇਆ
ਪ੍ਰਭ ਧਿਆਵਨ ਜੋਗੁ॥੧॥ ਰਹਾਉ॥

ਅੰਗ 814

ਅਰਥ: ਹੇ ਭਾਈ ਪੂਰੇ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਆਪਣੀ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਮੇਰਾ ਦੁੱਖ ਰੋਗ ਕੱਟ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਮੇਰਾ ਮਨ ਤਨ ਸੀਤਲ ਤੇ ਸੁਖੀ ਹੋਣ ਨਾਲ ਮੈਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਨੂੰ ਧਿਆਉਣ ਜੋਗਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹਾਂ।

ਬਿਲਾਵਲੁ ਮਹਲਾ ੫ ॥ ਅੰਗ ੮੧੯

ਰੋਗੁ ਮਿਟਾਇਆ ਆਪਿ ਪ੍ਰਭਿ ਉਪਜਿਆ ਸੁਖੁ ਸਾਂਤਿ॥

ਵਡ ਪਰਤਾਪੁ ਅਚਰਜ ਰੂਪੁ ਹਰਿ ਕੀਨੀ ਦਾਤਿ॥੧॥

ਅਰਥ: ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਆਪ ਮੇਰਾ ਰੋਗ ਕੱਟ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੁਣ ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ ਸੁੱਖ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਆ ਗਈ ਹੈ। ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਵੱਡੇ ਪਰਤਾਪ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਅਸਚਰਜ ਸਰੂਪ ਵਾਲੇ ਹਨ।

ਗੁਰਿ ਗੋਵਿੰਦਿ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰੀ ਰਾਖਿਆ ਮੇਰਾ ਭਾਈ॥

ਹਮ ਤਿਸ ਕੀ ਸਰਣਾਗਤੀ ਜੋ ਸਦਾ ਸਹਾਈ॥੧॥ਰਹਾਉ॥

ਅਰਥ: ਗੁਰੂ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ਰ ਨੇ ਆਪ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਮੇਰੀ ਰਾਖੀ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਮੈਂ ਤਾਂ ਉਸ ਸਦਾ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਹੀ ਆਸਰਾ ਲਿਆ ਹੈ।

ਬਿਰਥੀ ਕਦੇ ਨ ਹੋਵਈ ਜਨ ਕੀ ਅਰਦਾਸਿ॥

ਨਾਨਕ ਜੋਰੁ ਗੋਵਿੰਦ ਕਾ ਪੂਰਨ ਗੁਣਤਾਸਿ॥੨॥੧੩॥੨੨॥

ਅਰਥ: ਭਰੋਸੇ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਅਰਦਾਸ ਕਦੇ ਬਿਰਥੀ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੀ। ਕਿਉਂਕਿ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਭ ਥਾਂ ਉੱਤੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੀ ਚੱਲ ਰਹੀ ਹੈ।

ਬਾਣੀ ਗੁਰੂ ਗੁਰੂ ਹੈ ਬਾਣੀ ਵਿਚਿ ਬਾਣੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਸਾਰੇ॥
ਗੁਰੁ ਬਾਣੀ ਕਹੈ ਸੇਵਕੁ ਜਨੁ ਮਾਨੈ ਪਰਤਖਿ ਗੁਰੁ ਨਿਸਤਾਰੇ॥

ਅੰਗ 982

ਅਉਖਧੁ ਖਾਇਓ ਹਰਿ ਕੋ ਨਾਉ॥
ਸੁਖ ਪਾਏ ਦੁਖ ਬਿਨਸਿਆ ਥਾਉ॥੧॥

ਅੰਗ 378

ਅਰਥ: ਜਿਸ ਨੇ ਵੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਨਾਮ ਦੀ ਦੁਆਈ ਵਰਤੀ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਸੁੱਖ ਮਿਲ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਦੁੱਖਾਂ ਦਾ ਥਾਂ ਟਿਕਾਣਾ ਹੀ ਮਿਟ ਗਿਆ ਹੈ।

ਰਾਗੁ ਬਿਲਾਵਲੁ ਮਹਲਾ ਪ ਦੁਪਦੇ ਘਰੁ ਪ
ੴ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ॥
ਅਵਰਿ ਉਪਾਵ ਸਭਿ ਤਿਆਗਿਆ
ਦਾਰੂ ਨਾਮੁ ਲਇਆ॥
ਤਾਪ ਪਾਪ ਸਭਿ ਮਿਟੇ ਰੋਗ
ਸੀਤਲ ਮਨੁ ਭਇਆ॥੧॥

ਅੰਗ 817

ਅਰਥ: ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਹੋਰ ਉਪਾਅ ਤੇ ਆਸਾਂ ਛੱਡ ਕੇ ਸਿਰਫ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਪਵਿੱਤਰ ਨਾਮ ਦੀ ਦੁਆਈ ਹੀ ਵਰਤੀ ਹੈ ਉਸ ਦੇ ਤਾਪ, ਪਾਪ ਤੇ ਸਾਰੇ ਰੋਗ ਨਾਸ ਹੋ ਗਏ ਹਨ। ਉਸ ਦਾ ਮਨ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ।

ਗੁਰੂ ਪੂਰਾ ਆਰਾਧਿਆ ਸਗਲਾ ਦੁਖੁ ਗਇਆ ॥
 ਰਾਖਨਹਾਰੈ ਰਾਖਿਆ ਅਪਨੀ ਕਰਿ ਮਇਆ ॥੧॥
 ਰਹਾਉ ॥

ਅਰਥ: ਹੇ ਭਾਈ ਜਿਸ ਨੇ ਵੀ ਪੂਰੇ ਗੁਰੂ ਨੂੰ ਆਰਾਧਿਆ ਹੈ ਉਸ ਦੇ ਸਾਰੇ ਦੁੱਖ ਦੂਰ ਹੋ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ ਸਦਾ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਆਪਣੀ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਉਸਨੂੰ ਦੁੱਖਾਂ ਕਲੇਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾ ਲਿਆ ਹੈ।

ਬਾਹ ਪਕੜਿ ਪ੍ਰਭਿ ਕਾਢਿਆ
 ਕੀਨਾ ਅਪਨਇਆ ॥
 ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਮਨ ਤਨ ਸੁਖੀ
 ਨਾਨਕ ਨਿਰਭਇਆ ॥੨॥੧॥੬੫॥

ਅਰਥ: ਪ੍ਰਭੂ ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਨੇ ਆਪ ਉਸ ਦੀ ਬਾਂਹ ਫੜ ਕੇ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣਾ ਬਣਾ ਲਿਆ ਹੈ। ਹੇ ਨਾਨਕ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਕਰ ਕਰ ਕੇ ਉਸ ਦਾ ਮਨ ਤਨ ਸੁਖੀ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਤੇ ਸਾਰੇ ਡਰ ਤੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਖਤਮ ਹੋ ਗਈਆਂ ਹਨ।

**ਦੀਨ ਦਰਦ ਦੁਖ ਭੰਜਨਾ ਘਟਿ ਘਟਿ ਨਾਥ ਅਨਾਥ ॥
ਸਰਣਿ ਤੁਮਾਰੀ ਆਇਓ ਨਾਨਕ ਕੇ ਪ੍ਰਭ ਸਾਥ ॥੧॥**

ਅਰਥ: ਹੇ ਘਟਿ ਘਟਿ ਵਿੱਚ ਵਸਦੇ ਵਾਗਿਗੁਰੂ ਜੀ ਤੁਸੀਂ ਅਨਾਥਾਂ, ਗਰੀਬਾਂ ਤੇ ਨਿਆਸਰਿਆਂ ਦੇ ਦੁੱਖ ਦਰਦ ਨਾਸ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਮੈਂ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦਾ ਪੱਲਾ ਫੜ ਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਰਨ ਵਿੱਚ ਅਇਆ ਹਾਂ ਜੀ।

**ਪਰਮੇਸਰੁ ਆਪਿ ਹੋਆ ਰਖਵਾਲਾ ॥
ਸਾਂਤਿ ਸਹਜ ਸੁਖ ਖਿਨ ਮਹਿ ਉਪਜੇ
ਮਨੁ ਹੋਆ ਸਦਾ ਸੁਖਾਲਾ ॥ ਰਹਾਉ ॥**

ਅੰਗ 622

ਅਰਥ: ਉਸ ਵਾਗਿਗੁਰੂ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ਰ ਨੇ ਆਪ ਮੇਰੀ ਰੱਖਿਆ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਉਸ ਦੀ ਮਿਹਰ ਸਦਕਾ ਮੇਰੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸਹਿਜ ਤੇ ਸੁੱਖ-ਸਾਂਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਮਨ ਸਦਾ ਲਈ ਅਨੰਦ ਭਰਪੂਰ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ।

**ਭੈਰਉ ਮਹਲਾ ੫ ॥
ਊਠਤ ਸੁਖੀਆ ਬੈਠਤ ਸੁਖੀਆ ॥
ਭਉ ਨਹੀ ਲਾਗੈ ਜਾਂ ਐਸੇ ਬੁਝੀਆ ॥੧॥**

ਅੰਗ 1136

ਅਰਥ: ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣ ਵਾਲੇ ਗੁਰਸਿੱਖ ਨੂੰ ਕੋਈ ਡਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿਉਂਕਿ:

**ਰਾਖਾ ਏਕੁ ਹਮਾਰਾ ਸੁਆਮੀ ॥
ਸਗਲ ਘਟਾ ਕਾ ਅੰਤਰਜਾਮੀ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥**

ਅਰਥ: ਸਾਡੇ ਸਭ ਜੀਵਾਂ ਦੇ ਰਖਵਾਲੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਆਪ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਸਭ ਦੇ ਮਨਾਂ ਦੀਆਂ ਜਾਣਦੇ ਹਨ।

**ਸੋਇ ਅਚਿੰਤਾ ਜਾਗਿ ਅਚਿੰਤਾ ॥
ਜਹਾ ਕਹਾਂ ਪ੍ਰਭੂ ਤੂੰ ਵਰਤੰਤਾ ॥੨॥**

ਅਰਥ: ਇਸ ਕਰਕੇ ਉਹ ਗੁਰਸਿੱਖ ਸਦਾ ਨਿਸ਼ਚਿੰਤ ਸੋਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਾਗਦਾ ਹੋਇਆ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਕਾਰ ਕਰਦਾ ਵੀ ਨਿਸ਼ਚਿੰਤ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਇਹ ਗੱਲ ਪੱਲੇ ਬੰਨ੍ਹ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਭ ਕੁੱਝ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਆਪ ਹੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

**ਘਰਿ ਸੁਖਿ ਵਸਿਆ ਬਾਹਰਿ ਸੁਖੁ ਪਾਇਆ ॥
ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਗੁਰਿ ਮੰਤ੍ਰੁ ਦ੍ਰਿੜਾਇਆ ॥੩॥੨॥**

ਅਰਥ: ਉਸ ਗੁਰਸਿੱਖ ਦੇ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਸੁੱਖ ਵਸ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਸ ਨੂੰ ਸੁੱਖ ਹੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨੇ ਗੁਰੂ ਉਪਦੇਸ਼ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ।

ਨਾਮ-ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਕੌਤਕ**Amazing Cures With Naam Gurbani**

Gurpreet Kaur Sandhu, age 32 years, resident of Toronto area was suffering from endometriosis with severe dysmenorrhea and abdominal pain throughout the month. She had gone thru all Allopathic, homeopathic and Ayurveda treatments, and surgery was performed in India as well, but nothing helped. She is a nurse by profession. She was always in pain and wasn't able to work. One day when she was doing Google search "How to pray" and she found a link about Dukh Bhanjan Tera Naam Mission camps. She attended camps in July 2015 and by attending the first camp at Malton Gurdwara Sahib She is fully cured. She shared her story during this camp with Sangat.

Balwinder (Tina) Kaur Dhaliwal Sidhu, a nurse from Edmonton area, attended Gurbani healing camp arranged by Dukh Bhanjan Tera Naam Mission. She was suffering from Wheat, Soya and Peanut allergy for last 5 years and was not able to eat wheat and Soya at all. During the camp, on second day accidentally she end up eating wheat Roti in the Gurdwara Langar and when she realized it was too late and she was really worried about the allergy. By the grace of Guru Granth Sahib Ji, nothing happened and her allergy disappeared. She could not believe this and did not tell anyone at home. She tried eating Wheat Roti in Langer the next day and nothing happened. She shared her story during this camp with Sangat.

Mandeep Kaur 29 years old young lady from Edmonton was suffering from debilitating migraine for last 5-6 years. Her migraine will start on specific date every month and will continue for 3 to 4 days. She would not be able to function during these day and had to take sick time off from work. She heard about the Gurbani Healing camp in July 2015 and decided to attend this camp. Her migraine dates were coinciding with the camp dates. During the camp she focused on singing and listening Gurbani and her migraine dates had come and gone and she did not experience any migraine this month by the Grace of Guru Granth Sahib ji. She had allergy from Iron/steel and she noticed that her allergy has disappeared and she was very happy that she can now wear her steel Kara (Bracelet). She is very thankful to Guru Sahib and Sangat. She shared her story during this camp with Sangat.

Kaytia Kaur Saroya, a 21 month old girl was brought to the camp in Calgary in September 2015 by her mother Ravdeep Kaur Saroya. Kaytia was suffering from a disease called Strabismus, her right eye ball was not aligned. Family was very worried about this little girl. Ophthalmologists had told the family that surgery can be done but this is going to be very risky. During this camp this little girl's right eye became normal. Ophthalmologists has confirmed that Kaytia's right eye is now normal.

