

ੴ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ

ਦੁਖ ਭੰਜਨੁ ਤੇਰਾ ਨਾਮੁ ਮਿਸ਼ਨ ਕਨੇਡਾ

ਨਾਮ-ਗੁਰਬਾਣੀ ਰਾਹੀਂ
ਦੁੱਖਾਂ, ਰੋਗਾਂ ਤੇ ਵਿਘਨਾਂ ਦਾ
ਛੇਤੀ ਤੇ ਪੱਕਾ ਹੱਲ ਕਿਵੇਂ?

ਨਾਮ ਦਾਰੂ ਦੀ ਗੁਰਮਤਿ ਵਿਧੀ
ਅਤੇ ਇਸ ਮਾਰਗ ਦੇ ਬਹੁਤ ਜਰੂਰੀ ਨੁਕਤੇ

**All Pains and sufferings, Ailments and agonies
can be eradicated through Gurbani, Divine
Name, Faith, Ardas and Bhana.**

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

ਖਾਲਸੇ ਦੇ ਸਬਰ, ਸ਼ੁਕਰ ਤੇ ਸਿਦਕ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ

ਸਿੱਖ ਕੌਮ ਦੇ ਚਾਂਦਨੀ ਚੌਕ, ਗੜ੍ਹੀ ਚਮਕੌਰ, ਸਰਹੰਦ ਦੀ ਦੀਵਾਰ, ਕੁੱਪ ਰਹੀੜੇ ਦਾ ਮੈਦਾਨ, ਸਾਰਾ ਗੜ੍ਹੀ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਕਰਵਾ ਕੇ ਸ਼ੁਕਰ ਮਨਾਉਣਾ ਜਹੇ ਖੂਨ ਨਾਲ ਲਿਖੇ ਲੱਖਾਂ ਪੰਨੇ ਸਿੱਖੀ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਵਿੱਚ ਲਾਟ ਵਾਂਗ ਬਲ ਰਹੇ ਨੇ। ਸਾਡੇ ਇਤਿਹਾਸ ਨੇ ਲੱਖਾਂ ਵਾਰ ‘ਦੁੱਖ ਸ਼ਬਦ’ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਰਥਾਂ ਦੀ ਦੁਬਿਧਾ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਹੈ। ਦੁੱਖ ਨੇ ਰੱਬ ਤੋਂ ਅਕਸਰ ਪੁੱਛਿਆ, ਕਿ ਜੁਲਮ ਤੇ ਜਬਰ ਦੀ ਸਿਖਰ ਨੂੰ ਟਿੱਚ ਸਮਝਣ ਵਾਲੇ ਆਖਿਰ ਇਹ ਕੌਣ ਨੇ?

ਸਿੱਖ ਸੰਗਤ ਦੀ ਚਰਨ ਧੂੜ ਦਾ ਜਾਚਕ
ਜਗਪਾਲ ਸਿੰਘ
ਦਸੰਬਰ 2015

ਤਤਕਰਾ

ਨਾਮ/ਗੁਰਬਾਣੀ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਲਾਭ ਕਿਵੇਂ?	4
ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੇ	11
ਗਿਆਨ ਇੰਦਰਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ	15
ਨਾਮ ਜਪਣ ਦੀ ਗੁਰਮਤਿ ਵਿਧੀ	29
ਨਾਮ/ਬਾਣੀ ਅਭਿਆਸ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨੁਕਤੇ	34
ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਰੁੱਧ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ	44
ਨਾਮ/ਬਾਣੀ ਅਭਿਆਸ ਸਮੇਂ ਧਿਆਨ	52
ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੁਸਾਰ ਸੰਜਮ	55
ਮਨ ਵਿੱਚ ਦੁੱਖਾਂ ਦੇ ਵਸੇ ਰਹਿਣ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ	65
ਸਾਇੰਸ ਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਸੱਚ	71
ਕੀ ਕੋਈ ਰੋਗ ਲਾ ਇਲਾਜ ਹੈ?	75
ਕੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਲਾਭ ਕੇਵਲ ਸਿੱਖਾਂ ਲਈ?	78
ਕੀ ਭਗਤੀ ਚੌਕੜਾ ਮਾਰ ਕੇ ਕਰਨੀ ਹੈ?	82
ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨਾਂ ਦੀਆਂ ਫੋਟੋਆਂ	84
ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਕੌਤਕ	86
ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਸੰਗਤ ਦਾ ਵੇਰਵਾ	88

ਨਾਮ/ਗੁਰਬਾਣੀ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਲਾਭ ਕਿਵੇਂ?

ਨਾਮ-ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਤੇ ਛੇਤੀ ਲਾਭ ਕਈ ਗੱਲਾਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਾਮ-ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਕਮਾਈ ਸਮੇਂ ਰਸਨਾਂ, ਨੇੜ੍ਹ ਤੇ ਕੰਨਾਂ (ਸ਼੍ਰਵਣਾਂ) ਦੇ ਰੋਲ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਤੇ ਅਪਣਾਉਣਾ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾਂ ਅਤੇ ਸਿਰਫ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਅੰਦਰ ਦੱਸੀ ਗੁਰਮਤਿ ਜੁਗਤੀ/ਵਿਧੀ ਅਪਣਾਅ ਕੇ ਹੀ ਨਾਮ ਜਪਣਾ ਤੇ ਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨੀ ਹੈ।

ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੁਸਾਰ ਮੰਨਣ ਵਾਲੇ ਨਿਸ਼ਚੇ ਤੇ ਨਾਂ ਮੰਨਣ ਵਾਲੇ ਨਿਸ਼ਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਡੇ ਆਪਣੇ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਕੀਤੇ ਨਿਸ਼ਚਿਆਂ ਨਾਲ ਮੇਲ (compare) ਕਰਕੇ ਮੰਨਣ ਵਾਲੇ ਨਿਸ਼ਚੇ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਅਪਣਾਉਣੇ ਅਤੇ ਗੁਰਮਤਿ ਸਿਧਾਂਤ ਵਿਰੁੱਧ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਤਿਆਗਣੀਆਂ।

ਗੁਣਾਂ ਦੇ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਭਗਤੀ ਉੱਪਰ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਪਹਿਚਾਨਣਾ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਲਾਗੂ ਕਰਨਾਂ।

ਪਿਆਰ, ਚਾਅ, ਸਹਿਜ, ਭਰੋਸਾ। ਇਹਨਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਗੁਰਮਤਿ ਭਗਤੀ ਵਿੱਚ ਵਡਮੁੱਲਾ ਯੋਗਦਾਨ ਹੈ? ਇਸ ਨੂੰ ਜਾਨਣਾ ਅਤੇ ਪੂਰੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਅਪਣਾਉਣਾ।

ਅਰਦਾਸ ਦਾ ਸਿੱਖੀ ਵਿੱਚ ਕੀ concept ਹੈ?

ਅਰਦਾਸ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਤਾਂ ਕਿ ਸਾਡੀ ਅਰਦਾਸ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸੁਣੀ ਜਾਵੇ। ਅਰਦਾਸ ਕੇਵਲ ਤੇ ਕੇਵਲ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਅੱਗੇ ਹੀ ਕਰਨੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਰਦਾਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਿੱਛੋਂ ਇਸ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਨਿਸ਼ਚੇ ਨੂੰ ਮਨ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ ਕਿ ਮੈਂ ਗੁਰੂ ਚਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਅਰਦਾਸ ਕੀਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮੇਰੀ ਅਰਜ਼ੋਈ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਸੁਣ ਲਈ ਹੈ ਅਤੇ ਮੇਰਾ ਕੰਮ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ।

ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਕੰਮ ਹਾਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਪਰ ਇਹ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਨਿਸ਼ਚਾ (ਕਿ ਮੇਰਾ ਕੰਮ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ) ਮਨ ਵਿੱਚ ਪਕੜ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਝੱਟ ਹੀ ਅਰਦਾਸ ਪੂਰੀ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ।

**ਬਿਘਨੁ ਨ ਕੋਊ ਲਾਗਤਾ
ਗੁਰ ਪਹਿ ਅਰਦਾਸਿ॥**

ਅੰਗ 816

**ਸਤਿਗੁਰ ਅਪੁਨੇ ਸੁਨੀ ਅਰਦਾਸਿ॥
ਕਾਰਜੁ ਆਇਆ ਸਗਲਾ ਰਾਸਿ॥**

ਅੰਗ 1152

ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਦੁੱਖ ਨਹੀਂ ਜਾ ਰਿਹਾ ਉਸ ਨੂੰ ਦਾਤ ਸਮਝ ਕੇ ਸੁਕਰ ਕਰਨਾ ਤੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਰਜਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਹੈ। ਪਰ ਸਿਰਤੋੜ ਉੱਦਮ ਵੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਦੁੱਖ ਕੱਟਿਆ ਜਾਵੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਗੁਰਮਤਿ ਵਿੱਚ ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਆਪਾ ਵਿਰੋਧੀ ਨਹੀਂ। ਸਿਰਫ ਅਸੀਂ ਹੀ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਅਣਜਾਣ ਹਾਂ।

**ਸਗਲੇ ਦੂਖ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਕਰਿ ਪੀਵੈ
ਬਾਹੁੜਿ ਦੂਖੁ ਨ ਪਾਇਦਾ॥੬॥**

ਅੰਗ 1034

ਭਰੋਸਾ: ਭਰੋਸੇ ਦੀ ਗੁਰਜ (ਹਥਿਆਰ) ਹਰ ਵਕਤ ਤਿੱਖਾ ਕਰਕੇ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਦੁੱਖ ਨੇੜੇ ਨਹੀਂ ਆਏਗਾ। ਪਰ ਹਾਂ ਜੇ ਆ ਗਿਆ ਤਾਂ ਟਿਕੇਗਾ ਨਹੀਂ।

**ਏਕ ਆਸ ਰਾਖਹੁ ਮਨ ਮਾਹਿ॥
ਸਰਬ ਰੋਗ ਨਾਨਕ ਮਿਟਿ ਜਾਹਿ॥੧॥**

ਅੰਗ 288

**ਜਿਸ ਨੇ ਪਰਤੀਤਿ ਹੋਵੈ ਤਿਸ ਕਾ ਗਾਵਿਆ
ਬਾਇ ਪਵੈ ਸੋ ਪਾਵੈ ਦਰਗਹ ਮਾਨੁ ॥**

ਅੰਗ 734

ਕੋਈ ਕਿੰਨਾ ਵੀ ਮਹਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਸਿੱਖ ਹੈ ਪਰ ਉਸ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਚਾਰ ਜਾਂ ਉਪਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਅਟੱਲ ਸਚਾਈ ਦੀ ਕਸਵੱਟੀ ਤੇ ਪਰਖੇ ਬਿਨਾਂ ਨਹੀਂ ਅਪਣਾਉਣਾ।

ਔਗਣ ਸਾਡੇ ਮਨ ਨੂੰ ਮੈਲਾ ਤੇ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਅਪਵਿੱਤ੍ਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਲੇ ਮਨ ਨੇ ਭਟਕਣਾਂ ਨਹੀਂ ਛੱਡਣੀ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਔਗਣਾਂ ਭਰੇ ਮਨ ਨਾਲ ਨਾਮ/ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਕਮਾਈ ਦਾ ਲਾਭ ਵੀ ਨਾਂ ਮਾਤਰ ਹੀ ਮਿਲੇਗਾ ਕਿਉਂਕਿ ਮਨ ਇੱਧਰ ਉੱਧਰ ਦੌੜਦਾ ਰਹੇਗਾ, ਸਾਂਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕੇਗਾ।

ਅਮੁੱਲ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਦਾ ਸਿਰਤੋੜ ਯਤਨ ਕਰਨਾਂ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਗੁਣ ਸਾਡੇ ਸਹਾਇਕ (Helpful Tool) ਹਨ। ਜਿਹਨਾਂ ਨਾਲ ਨਾਮ/ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਕਮਾਈ ਟਿਕੇ ਮਨ ਨਾਲ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਛੇਤੀ ਅਤੇ ਬਹੁਤੀ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਦੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਮਨ ਵਿਚੋਂ ਕੱਢਣਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਦੁੱਖਾਂ ਦੇ ਸਿਮਰਨ (ਯਾਦ) ਨਾਲ ਦੁੱਖ ਵਧਣਗੇ ਅਤੇ ਨਾਮ/ਬਾਣੀ ਦੀ ਮਿਹਨਤ ਦਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਲਾਭ ਮਿਲੇਗਾ।

**ਦੁਖ ਵਿਚਿ ਜੀਉ ਜਲਾਇਆ
ਦੁਖੀਆ ਚਲਿਆ ਹੋਇ॥
ਨਾਨਕ ਸਿਫਤੀ ਰਤਿਆ
ਮਨੁ ਤਨੁ ਹਰਿਆ ਹੋਇ॥**

ਅੰਗ 1240

ਕਈ ਰੋਗ ਸਾਇੰਸ ਮੁਤਾਬਕ ਲਾ ਇਲਾਜ ਹਨ। ਪਰ ਪਵਿੱਤਰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਉਪਦੇਸ਼ ਅਨੁਸਾਰ ਕੋਈ ਵੀ ਦੁੱਖ, ਰੋਗ ਤੇ ਵਿਘਨ ਲਾ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

**ਅਨਿਕ ਉਪਾਵੀ ਰੋਗੁ ਨ ਜਾਇ॥
ਰੋਗੁ ਮਿਟੈ ਹਰਿ ਅਵਖਧੁ ਲਾਇ॥**

ਅੰਗ 288

ਜੋਤਸ਼ੀਆਂ, ਪੰਡਤਾਂ ਅਤੇ ਸੰਤਾਂ-ਬਾਬਿਆਂ ਦੇ guess work (ਅੰਦਾਜ਼ੇ ਨਾਲ) ਸਾਡੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਦੁੱਖ ਕਦੋਂ ਆਉਣਗੇ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਜਾਣਗੇ ਅਤੇ ਕੀ ਉਪਾਅ ਹੈ ਨੂੰ ਸਾਨੂੰ ਮੁਢੋਂ ਹੀ ਨਕਾਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਸੱਚ/ਝੂਠ ਸਾਡੇ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਦਾ ਨਹੀਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਟੇਕ ਕੇਵਲ ਤੇ ਕੇਵਲ ਸਾਹਿਬ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਉੱਪਰ ਹੀ ਰੱਖਣੀ ਹੈ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਫਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ।

**ਭਾਈ ਮਤ ਕੋਈ ਜਾਣਹੁ ਕਿਸੀ ਕੈ ਕਿਛੁ ਹਾਥਿ ਹੈ
ਸਭ ਕਰੇ ਕਰਾਇਆ॥ ਜਰਾ ਮਰਾ ਤਾਪੁ ਸਿਰਤਿ
ਸਾਪੁ ਸਭੁ ਹਰਿ ਕੈ ਵਸਿ ਹੈ ਕੋਈ ਲਾਗਿ ਨ ਸਕੈ
ਬਿਨੁ ਹਰਿ ਕਾ ਲਾਇਆ॥**

ਅੰਗ 168

ਭਾਣਾ ਮੰਨਣਾ: ਇਹ ਇੱਕ ਵਡਮੁੱਲੀ ਦਾਤ ਹੈ ਜਿਸ ਤੇ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ਰ (ਵਾਹਿਗੁਰੂ) ਜੀ ਪ੍ਰਸੰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਿਉਂਕਿ ਸਭ ਕੁੱਝ ਨਿਰੋਲ ਸੱਚ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਹੁਕਮ ਅੰਦਰ ਹੀ ਤਾਂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸਿਰਫ ਅਸੀਂ ਅਗਿਆਨਤਾ ਦੇ ਹਨੇਰੇ ਵਿੱਚ ਹਾਂ।

ਪਰ ਦੁੱਖ ਕੱਟਣ ਲਈ ਉੱਦਮ ਕਰਨਾ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਮੁਤਾਬਕ ਬਿਲਕੁਲ ਸਹੀ ਹੈ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਗਾ-ਗਾ ਕੇ ਅਤੇ ਨਾਮ ਜਪ ਜਪ ਕੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਦੁੱਖ ਰੋਗ ਵਿਘਨ ਕੱਟ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਗੁਰ ਕੈ ਭਾਣੈ ਜੋ ਚਲੈ
ਦੁਖੁ ਨ ਪਾਵੈ ਕੋਇ॥੩॥

ਅੰਗ 31

ਭਾਣਾ ਮੰਨੇ ਸਦਾ ਸੁਖੁ ਹੋਇ॥

ਅੰਗ 364

ਜਿਉ ਭਾਵੈ ਤਿਉ ਰਖੁ ਤੂ
ਸਭ ਕਰੇ ਤੇਰਾ ਕਰਾਇਆ॥

ਅੰਗ 139

ਕਪਟ ਤੇ ਫਰੇਬ: ਇਸ ਔਗਣ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਵਾਹਗੁਰੂ ਜੀ ਤੋਂ ਅਸੀਂ ਕੋਈ ਝੂਠ ਤੇ ਫਰੇਬ ਛੁਪਾ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਮਨ ਤਨ ਮੈਲਾ ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਰੋਗੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜਿਨਾ ਅੰਤਰ ਕਪਟੁ ਵਿਕਾਰੁ ਹੈ
ਤਿਨਾ ਰੋਇ ਕਿਆ ਕੀਜੈ॥
ਹਰਿ ਕਰਤਾ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਜਾਣਦਾ
ਸਿਰਿ ਰੋਗੁ ਹਥੁ ਦੀਜੈ॥

ਅੰਗ 450

ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੇ

ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੇ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਪੰਜ ਹਨ।

1. ਰਸਨਾ
2. ਕੰਨ
3. ਨੇਤ੍ਰ (ਅੱਖਾਂ)
4. ਚਮੜੀ ਸਪਰਸ਼ (touch)
5. ਨੱਕ (ਸੁਗੰਧ ਤੇ ਦੁਰਗੰਧ)

ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੇ ਹੀ ਸਾਡੇ ਮਨ ਨੂੰ ਚੰਗੇ ਜਾਂ ਮਾੜੇ ਪਾਸੇ ਲਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰੇਰਿਆ ਮਨ ਹੀ ਜ਼ਹਿਰ ਜਾਂ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਇਕੱਠਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੰਨੇ ਤਾਕਤਵਰ ਹਨ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਜਕੜ ਵਿੱਚ ਫਸਿਆ ਮਨ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਵੀ ਚੰਗੇ ਜਾਂ ਮਾੜੇ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਨਾਮ/ਬਾਣੀ ਦੀ ਕਮਾਈ ਤੇ ਗੁਣਾਂ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਹੀ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਕੇ ਚੰਗੇ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਰਸਨਾਂ, ਕੰਨ, ਅੱਖਾਂ, ਚਮੜੀ (ਸਪਰਸ਼) ਤੇ ਨੱਕ (ਸੁਗੰਧ, ਦੁਰਗੰਧ) ਦੇ ਲਾਭ ਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਵਰਨਣ

ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਆਪਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਵਰਨਣ ਬਹੁਤ ਥੋੜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਦੱਸ ਕੇ ਲਾਭ ਵੱਲ ਵਧਾਂਗੇ ਕਿਉਂਕਿ ਆਪਣਾਂ ਮੁੱਖ ਮਨੋਰਥ ਇਹੀ ਹੈ ਕਿ ਗਿਆਨ ਇੰਦ੍ਰਿਆਂ ਨੂੰ ਦੋਸਤ ਬਣਾ ਕੇ ਅਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਇਹਨਾਂ ਰਾਂਹੀ ਨਾਮ/ਬਾਣੀ ਦਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਹਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

1. ਰਸਨਾਂ: ਰਸਨਾਂ ਰਾਂਹੀ ਜੇ ਅਸੀਂ ਝੂਠ, ਨਿੰਦਾ, ਭੈੜੇ ਸ਼ਬਦ ਤੇ ਗੰਦ ਬੋਲਾਂਗੇ ਤਾਂ ਇਹ ਉਸ ਕੂੜ ਵਿੱਚ ਇੰਨੀ ਗਲਤਾਨ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ ਕਿ ਸਾਡੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਇਸ ਨਾਲ ਬੋਲਿਆ ਗੰਦ ਘਰ ਕਰ ਜਾਵੇਗਾ। ਅਸੀਂ ਮਨ ਤਨ ਦੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਅਤੇ ਸਾਡਾ ਅੰਦਰ ਪਾਪਾਂ ਤੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦਾ ਅੱਡਾ ਬਣ ਜਾਵੇਗਾ।

ਅਸੀਂ ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਦੂਰ ਹੋ ਕੇ ਦੁਖੀ, ਰੋਗੀ ਤੇ ਵਿਘਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜਕੜੇ ਜਾਂਵਾਂਗੇ। ਕਿਉਂਕਿ ਫਿਰ ਇਹ ਰਸਨਾਂ ਕੂੜ ਤੇ ਪਾਪ ਦੇ ਰਸ ਵਿੱਚ ਗਲਤਾਨ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਫੂਰਮਾਨ ਹੈ।

ਏ ਰਸਨਾ ਤੂ ਅਨ ਰਸਿ ਰਾਚਿ ਰਹੀ
ਤੇਰੀ ਪਿਆਸ ਨ ਜਾਇ॥
ਪਿਆਸ ਨਾ ਜਾਇ ਹੋਰਤੁ ਕਿਤੈ
ਜਿਚਰੁ ਹਰਿ ਰਸੁ ਪਲੈ ਨ ਪਾਇ॥

2. ਕੰਨਾਂ ਦਾ ਰੋਲ: ਕੰਨਾਂ ਰਾਂਹੀ ਗੰਦ (ਲੱਚਰਤਾ), ਨਿੰਦਾ ਚੁਗਲੀ ਤੇ ਮਨਮੱਤ ਦੀਆਂ ਘਟੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਸੁਣ ਕੇ ਸਾਡੇ ਮਨ ਅੰਦਰ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੇ ਵੇਰ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਮਨ ਰਾਂਹੀ ਆਤਮਾ ਮੈਲੀ ਤੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਭਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਦੁੱਖਾਂ ਰੋਗਾਂ ਵਿੱਚ ਜਕੜੇ, ਬਿਲਕਦੇ ਅਤੇ ਤੜਫਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।

3. ਨੇਤ੍ਰ (ਅੱਖਾਂ): ਅੱਖਾਂ ਰਾਂਹੀ ਪਰ ਤ੍ਰਿਆ (ਪਰਾਇਆ ਤਨ) ਦੇਖਣਾ, ਪਰਾਇਆ ਧਨ ਤੇ ਉਸ ਦਾ ਪਸਾਰਾ (ਚੀਜ਼ਾਂ) ਦੇਖ ਕੇ ਸੜਨਾ, ਅੱਖਾਂ ਰਾਂਹੀ ਮਨ ਦੇ ਕਹੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਦੁਸ਼ਮਣ ਸਮਝ ਕੇ ਨਫਰਤ ਜਾਂ ਪਿਆਰ (ਹਵਾਸ) ਜਗਾਉਣੀ। ਕਿਸੇ ਦੀ ਗਰੀਬੀ ਜਾਂ ਮਜ਼ਬੂਰੀ ਅੱਖਾਂ ਰਾਂਹੀ ਤੱਕ ਕੇ ਮਖੌਲ ਕਰਨਾ। ਇਹਨਾਂ ਕੰਮਾਂ ਰਾਹੀਂ ਮੈਲਾ ਮਨ ਅੱਖਾਂ ਦੁਆਰਾ ਹੋਰ ਮੈਲ ਇਕੱਠੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਦੁਖੀ ਰੋਗੀ ਤੇ ਵਿਕਾਰੀ ਬਣ ਦੇ ਕਲਪਦਾ ਤੇ ਬਿਲਪਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਅਸੀਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੁਸਾਰ ਤਾਂ ਇਹ ਕਰਨਾਂ ਸੀ।

**ਏ ਨੇਤ੍ਰੁ ਮੇਰਿਹੋ ਹਰਿ ਤੁਮ ਮਹਿ ਜੋਤਿ ਧਰੀ
ਹਰਿ ਬਿਨੁ ਅਵੁਰ ਨ ਦੇਖਹੁ ਕੋਈ॥**

ਅੰਗ 922

4. ਚਮੜੀ/ਸਪੱਰਸ (touch): ਸਪੱਰਸ ਭਾਵ touch ਪਰ ਤ੍ਰਿਅ ਰੂਪ ਨੂੰ ਅਪਣਾਅ ਕੇ Touch (ਛੂਹਣ) ਦੀ ਵਿਭਚਾਰੀ (ਗੰਦੀ) ਬਿਰਤੀ ਪਾਪਾਂ ਦੀ ਪੰਡ ਇਕੱਠੀ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਰੋਗੀ ਤੇ ਆਤਮਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਤੋਂ ਦੂਰੀ ਬਣਦੀ ਹੈ।

5. ਨੱਕ (ਸੁਗੰਧ ਤੇ ਦੁਰਗੰਧ): ਨੱਕ ਰਾਂਹੀ ਸੁਗੰਧ ਤੇ ਦੁਰਗੰਧ ਦੇ ਸੁਨੇਹੇ ਮਨ ਨੂੰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਗਿਆਨ ਇੰਦਰਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ

1. ਰਸਨਾਂ: ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਰਸਨਾਂ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਪੂਰਨ ਰੋਲ (ਭੂਮਿਕਾ) ਦੀ ਬਹੁਤ ਮਹਿਮਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਬਾਣੀ ਅੰਦਰ ਸਾਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਸੀਂ ਰਸਨਾਂ ਰਾਂਗੀ ਬਾਰ ਬਾਰ ਨਾਮ ਜਾਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਬੋਲ ਬੋਲ ਕੇ ਅਤੇ ਪੂਰੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣ ਸੁਣ ਕੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਵਸਾਂ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸੁਖਮਨੀ ਸਾਹਿਬ ਵਿੱਚ ਬਖਸ਼ਿਆ

“ਬਾਰੰ ਬਾਰ ਬਾਰ ਪ੍ਰਭੁ ਜਪੀਐ” ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਦੁੱਖ, ਰੋਗ ਤੇ ਵਿਘਨ ਅਵੱਸ਼ ਕੱਟੇ ਜਾਣਗੇ।

ਪਰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਸ਼ਬਦ ਜਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਬੋਲਣ ਜਾਂ ਗਾਉਣ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਨਾਮ ਜਪਣ ਵੇਲੇ ਵੀ ਅਸੀਂ ਮਨ ਵਿੱਚ ਪਿਆਰ ਰੱਖ ਕੇ ਅਗਰ ਸਹਿਜ ਤੇ ਚਾਅ ਨਾਲ ਗੁਰਬਾਣੀ ਬੋਲਾਂਗੇ ਜਾਂ ਗਾਵਾਂਗੇ ਤਾਂ ਸਾਰੇ ਦੁੱਖ ਰੋਗ ਮਿਟ ਜਾਣਗੇ।

ਪਰ ਧਿਆਨ ਪੂਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾਲ ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਹੈ। ਬਾਰ ਬਾਰ ਬੋਲਣ ਤੇ ਸੁਣਨ ਨਾਲ ਨਾਮ/ਗੁਰਬਾਣੀ

ਸਾਡੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਵਸੇਗੀ। ਅਤੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ
ਪਾਵਨ ਬਚਨਾਂ ਦੀ ਸਚਾਈ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਵਾਪਰ
ਜਾਵੇਗੀ।

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

ਅੰਗ 1340

ਜਪਿ ਜਪਿ ਨਾਮੁ ਤੁਮਾਰੋ ਪ੍ਰੀਤਮ
ਤਨ ਤੇ ਰੋਗ ਖਏ॥

ਅੰਗ 829

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

ਅੰਗ 88

ਹਰਿ ਕਾ ਨਾਮੁ ਜਪਤ ਦੁਖੁ ਜਾਇ॥
ਨਾਨਕ ਬੋਲੈ ਸਹਿਜ ਸੁਭਾਇ॥੪॥

ਅੰਗ 266

ਟੋਡੀ ਮਹਲਾ ੫॥
ਰਸਨਾ ਗੁਣ ਗੋਪਾਲ ਨਿਧਿ ਗਾਇਣ॥
ਸਾਂਤਿ ਸਹਿਜੁ ਰਹਸੁ ਮਨਿ ਉਪਜਿਓ
ਸਗਲੇ ਦੂਖ ਪਲਾਇਣ॥੧॥ ਰਹਾਉ॥

ਅੰਗ 713

2. ਕੰਨਾਂ ਦਾ ਮਹੱਤਵ:

ਏ ਸ੍ਰਵਣਹੁ ਮੇਰਿਹੋ ਸਾਚੈ ਸੁਨਣੈ ਨੋ ਪਠਾਏ॥
 ਸਾਚੈ ਸੁਨਣੈ ਨੋ ਪਠਾਏ ਸਰੀਰਿ ਲਾਏ
 ਸੁਣਹੁ ਸਤਿ ਬਾਣੀ॥

ਅੰਗ 922

ਨਾਮ-ਅਉਖਧ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਵਿੱਚ ਕੰਨਾਂ ਦਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵੱਡਾ ਰੋਲ ਹੈ। ਕੰਨਾਂ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਹੀ ਅਸੀਂ ਦੁੱਖ, ਰੋਗ ਤੇ ਵਿਘਨਾਂ ਤੋਂ ਖਹਿੜਾ ਛੁਡਾ ਕੇ ਸਿੱਖੀ ਦੀ ਅਧਿਆਤਮਕ ਪੌੜੀ ਚੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਪਰ ਜੇ ਕੋਈ ਵੀ ਵਡਭਾਗਾ ਮਨੁੱਖ ਗੁਰਮਤਿ ਅਨੁਸਾਰ ਸੁਣਨਾਂ ਸਿੱਖ ਲਵੇ। ਅਗਰ ਕੋਈ ਵੀ ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਬਾਣੀ ਜਪੁਜੀ ਸਾਹਿਬ ਵਿੱਚ **‘ਸੁਣਿਐ ਦੀਆਂ ਚਾਰ ਪੌੜੀਆਂ’** ਮੁਤਾਬਕ ਸੁਣਨਾ ਕੀ ਹੈ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੇ ਤੇ ਫਿਰ ਅਭਿਆਸ ਕਰੇ ਤਾਂ ਉਹ ਗੁਰਮਤਿ ਮਾਰਗ ਦਾ ਪਾਂਧੀ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਭਾਵ ਪਿਆਰ, ਚਾਅ ਅਤੇ ਸਹਿਜ ਨਾਲ ਨਾਮ/ਗੁਰਬਾਣੀ ਨੂੰ ਬੋਲੇ ਜਾਂ ਗਾਵੇ ਅਤੇ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਗੱਡ ਦੇਵੇ (ਭਾਵ ਸੁਣਨ ਤੇ ਧਿਆਨ ਫੋਕਸ ਕਰੇ) ਤਾਂ ਉਹ ਸਿੱਖੀ ਦੇ ਸੁੱਖਾਂ ਭਰੇ ਸੂਖਮ ਮਾਰਗ ਤੇ

ਚਲਦਾ ਹੋਇਆ, ਇੱਕ ਦਿਨ ਗੁਰੂ ਕ੍ਰਿਪਾ ਸਦਕਾ ਗੁਰੂ ਪਿਆਰ ਵਿੱਚ ਰੰਗਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।

ਉਸ ਦਾ ਤਨ ਤੇ ਮਨ ਅਰੋਗ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਉਹ ਸੁੱਖ-ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ-ਖੇਡਾਂ ਮਾਣੇਗਾ। ਹੋਰ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਨਾਲ ‘ਸੁਣਿਐ ਲਾਗੈ ਸਹਜਿ ਧਿਆਨੁ’ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸੁਣਿਐ ਦੀ ਵੱਡੀ ਵਡਿਆਈ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੇ ਸ੍ਰੀ ਜਪੁਜੀ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੀ ਪਵਿੱਤਰ ਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਦਰਜ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਜਿੱਥੇ ਚਾਰ ਪੌੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਵੱਡੇ ਲਾਭ ਦਰਜ ਹਨ, ਉੱਥੇ ਨਾਲ ਹੀ ਇੱਕ ਲਾਭ ‘**ਸੁਣਿਐ ਦੂਖ ਪਾਪ ਕਾ ਨਾਸੁ**’ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੇ ਚਾਰ ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਇਆ ਹੈ।

ਸਾਰਾ ਸੰਸਾਰ ਬਹੁ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਦੁਖੀ, ਰੋਗੀ ਤੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਘਿਰਿਆ ਪਿਆ ਹੈ। ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਮਨੁੱਖ ਅੱਕੀਂ ਪਲਾਹੀਂ (ਅੰਧਕਾਰ ਵਿੱਚ) ਹੱਥ ਪੈਰ ਮਾਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਨਾਮ ਬਾਣੀ ਦੇ ਦਾਰੂ ਦੀ ਸੋਝੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਪਰ ਅਫਸੋਸ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਗਿਣਤੀ ਸਿੱਖ ਵੀ ਦਿਸ਼ਾਹੀਣ, ਰੋਗੀ ਅਤੇ ਵਿਘਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜਕੜੇ ਹੋਏ ਕਲਪ ਰਹੇ ਹਨ। ਜਦ ਕਿ ਸਿੱਖਾਂ ਕੋਲ ਨਾਮ ਦਾਰੂ ਦਾ ਅਮੁੱਲ ਤੇ ਅਮੁੱਕ ਖਜ਼ਾਨਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਨੇ ਇਸ ਖਜ਼ਾਨੇ ਨੂੰ ਵੰਡਣਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਸੀ ਇਹ ਤਾਂ ਆਪ ਹੀ ਇਸ ਤੋਂ ਅਣਜਾਣ ਹਨ।

ਸਿੱਖਾਂ ਨੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਇਸ ਪੱਖ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦਾ ਯਤਨ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਕਿ “**ਦੁੱਖ ਰੋਗ ਸੰਤਾਪ ਉਤਰੇ ਸੁਣੀ ਸਚੀ ਬਾਣੀ**”। ਬਸ ਪੜ੍ਹਿਆ ਤੇ ਪੜ੍ਹਕੇ ਅੱਗੇ ਲੰਘ ਗਏ। ਕਦੀ ਸੋਚਿਆ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਸਤਿਗੁਰੂ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਜੀ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਐ ਮਨੁੱਖ ਸੱਚੀ ਬਾਣੀ ਸੁਣਨ ਨਾਲ ਤੇਰੇ ਦੁੱਖ, ਰੋਗ ਤੇ ਸੰਤਾਪ ਮਿਟ ਜਾਣਗੇ।

ਬਾਣੀ ਨੂੰ ਸੱਚੀ ਵੀ ਮੰਨਿਆ, ਦਿਲੋਂ ਸਤਿਕਾਰ ਵੀ ਕੀਤਾ ਤੇ ਹਰ ਵਕਤ ਸੀਸ ਵੀ ਝੁਕਾਇਆ ਪਰ ਇਹ ਜਾਨਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਕਿ ਮੈਂ ਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸੁਣਦਾ ਵੀ ਹਾਂ ਪਰ ਮੇਰੇ ਦੁੱਖ ਰੋਗ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ। ਕਮੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿੱਥੇ ਹੈ? ਜੇ ਵੀਚਾਰ ਕਰਦੇ ਤਾਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਫੁਰਮਾਇਆ ਹੈ, ਕਿ ਜਿਸ ਨੇ ਵੀ ਬਾਣੀ ਸੁਣੀ ਹੈ ਜਾਂ ਸੁਣੇਗਾ, ਉਸ ਦੇ ਦੁੱਖ, ਰੋਗ ਅਵਸ਼ ਮਿਟ ਜਾਣਗੇ।

ਸੋ ਕਿਧਰੇ ਅਸੀਂ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸੁਣਨਾਂ ਸਮਝ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਹ ਸੁਣਨਾਂ ਹੈ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਉਹ ਸੁਣਨਾਂ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਸੁਣਨਾਂ ਹੈ ਕੀ?

ਗੁਰੂ ਪਿਆਰਿਓ ਆਓ ਵੀਚਾਰੀਏ ਕਿ ਸਹੀ ਸੁਣਨਾਂ ਕੀ ਹੈ, ਭਾਵ ਕੰਨਾਂ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਕਿ ਸਾਡਾ ਸੁਣਨਾਂ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਾਲਾ ਸੁਣਨਾ ਬਣ ਸਕੇ। ਜਿਸ ਦੇ ਸਦਕੇ ਦੁੱਖ, ਦਰਦ ਤੇ ਵਿਘਨ ਜੜੋਂ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੇ ਜੀਵਨ ਖੁਸ਼ੀ ਖੇਡੇ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕੇ।

ਨੋਟ: ਦੋਵਾਂ ਕੰਨਾਂ ਵੱਲ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖ ਕੇ ਅਸੀਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਜਾਂ ਨਾਮ ਬੋਲਣਾ ਜਾਂ ਗਾਉਣਾ ਹੈ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਕੋਈ ਇੱਕ ਪੰਗਤੀ ਜਾਂ ਪੂਰਾ ਸ਼ਬਦ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਬੋਲਣਾ ਹੈ। ਪੂਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਕੇ ਧਿਆਨ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਆਵਾਜ਼ ਤੇ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਭਾਵ ਧਿਆਨ ਨੂੰ ਅਵਾਜ਼ (ਧੁਨ) ਵਿੱਚ ਫੋਕਸ ਕਰ ਦੇਣਾ ਹੈ।

ਗੱਲ ਨੂੰ ਜੇ ਹੋਰ ਖੋਲਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਾਂ ਤਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੀ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜਦੋਂ ਵੀ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਤੁਕ ਆਪ ਬੋਲੀ ਜਾਂ ਜੇ ਸੰਗਤ ਵਿੱਚ ਹੋ ਤਾਂ ਅਗਰ ਸਟੇਜ ਤੋਂ ਸ਼ਬਦ ਜਾਪ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਨੇ ਬੋਲੀ ਤਾਂ ਉਸ ਸਟੇਜ ਵਾਲੇ ਦੀ ਅਵਾਜ਼ ਜਦੋਂ ਉਹ ਬੋਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅਵਾਜ਼ ਜਦੋਂ ਸੰਗਤ ਨਾਲ ਰਲ ਕੇ ਗਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਸ ਨੂੰ ਪੂਰੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣਨ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੋ।

ਭਾਵ ਪੂਰੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਗੁਰਬਾਣੀ ਸੁਣੋ। ਪਹਿਲਾਂ ਪਹਿਲ ਮਨ ਔਖ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇਗਾ। ਪਰ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਮਨ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਬਾਣੀ ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਲੱਗਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਦੇ ਲਾਭ ਵੀ ਮਿਲਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੇ ਵੱਡਾ ਲਾਭ ਇਹ ਕਿ ਦੁੱਖ ਰੋਗ ਦੂਰ ਹੋਣ ਲੱਗਣਗੇ ਅਤੇ ਮਨ ਤਨ ਸੁਖੀ ਹੋਣ ਲੱਗੇਗਾ।

ਪਰ ਧਿਆਨ ਨੂੰ ਸਹਿਜ ਨਾਲ ਅਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਲਾਉਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਨਾਂ ਹੈ ਨਾਂ ਕਿ ਹਠ ਨਾਲ। ਜਿਥੇ ਸਿੱਖੀ ਵਿੱਚ ਮੱਥੇ ਦੀ ਤ੍ਰਿਕੁਟੀ ਜਾਂ, ਕਿਸੇ ਬਿੰਦੂ ਤੇ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਲਾਉਣਾ ਉੱਥੇ ਅਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਵੀ ਧਿਆਨ ਲਾਉਣ ਦਾ ਹਠ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੱਥੇ ਜਾਂ ਸਿਰ

ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵੈਸੇ ਵੀ ਸਿੱਖੀ ਸਹਿਜ ਦਾ ਮਾਰਗ ਹੈ, ਹਠ ਦਾ ਨਹੀਂ।

ਫਿਰ ਦੁਬਾਰਾ ਦੱਸਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਾਂ ਕਿ ਪਿਆਰ, ਚਾਅ ਤੇ ਸਹਿਜ ਨਾਲ ਨਾਮ ਜਾਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਬੋਲੀ ਜਾਂ ਗਾਈ ਜਾਊ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਵੱਸ਼ ਹੀ ‘ਦੂਖ ਰੋਗ ਸੰਤਾਪ ਉਤਰੇ ਸੁਣੀ ਸਚੀ ਬਾਣੀ’ ਵਾਲਾ ਸੱਚ ਗੁਰੂ ਕ੍ਰਿਪਾ ਸਦਕਾ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਣਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

ਦੋਵਾਂ ਕੰਨਾਂ ਨੂੰ ਨਾਮ ਜਾਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਬੋਲਣ ਜਾਂ ਗਾਉਣ ਦੇ ਪਵਿੱਤਰ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਆਰੰਭ ਕਰਨ ਵੇਲੇ (Listening mode ਵਿੱਚ ਪਾਓ) ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰੋ। ਭਾਵ ਦੋਹਾਂ ਕੰਨਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਹ ਬਾਣੀ ਸੁਣ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ ਤੇ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਤਰੱਕੀ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਦੁੱਖਾਂ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਖਾਤਮਾ ਅਤੇ ਮਨ ਤਨ ਦਾ ਖੇੜਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਲੱਗੇਗਾ।

ਜਿੱਥੇ ਪਹਿਲਾ ਲਾਭ ਮਨ ਤਨ ਦੀ ਅਰੋਗਤਾ ਹੋਵੇਗਾ ਉੱਥੇ ਨਾਲ ਹੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਧਿਆਨ ਲਾਉਣ ਨਾਲ ਸੁਰਤ ਦੀ ਘਾੜਤ ਵੀ ਹੋਵੇਗੀ।

ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਸੁਰਤ ਕਹਿੰਦੇ ਕਿਸ ਨੂੰ ਹਨ। ਸੁਰਤ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਪਿੱਛੋਂ ਅਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਟਿਕੇ ਧਿਆਨ ਕਾਰਨ, ਸੁਰਤ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਜਾਂਦੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗੀ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਤਾਜ਼ਾ (Fresh) ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ (Energy) ਭਰਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇਗਾ। ਮਨ ਹੌਲਾ, ਖੁਸ਼ ਅਤੇ ਫਿਕਰਾਂ ਦੇ ਬੋਝ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇਗਾ।

ਉਦਾਸੀ ਦੀ ਥਾਂ ਅਨੰਦ ਤੇ ਖੇਡਾਂ ਅਨੁਭਵ ਹੋਵੇਗਾ। ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਕੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਰਸਦਾਇਕ ਮਿਊਜ਼ੀਕਲ ਸਾਊਂਡਜ਼ (ਸ਼ਬਦ) ਸੁਣਨਗੇ। ਗੁਰੂ ਕ੍ਰਿਪਾ ਸਦਕਾ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਨਾਮ ਖੁਮਾਰੀ ਵੀ ਚੜ੍ਹੇਗੀ।

ਗੁਰੂ ਪਿਆਰਿਓ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਮ/ਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨ ਸੁਣਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਨਾਮ ਅਤੇ ਬਾਣੀ ਮਨ ਨੂੰ ਮਿੱਠੀ ਲੱਗੇਗੀ। ਨਾਮ/ਬਾਣੀ ਜਪਣ ਨੂੰ ਜੀਅ ਕਰੇਗਾ। ਨਾਮ/ਬਾਣੀ ਗਾਉਣ ਜਾਂ ਬੋਲਣ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਦਾ ਕਾਰਜ ਅਸੀਂ ਸੋਫੇ ਤੇ ਬੈਠਕੇ, ਚੌਂਕੜਾ ਮਾਰਕੇ, ਲੇਟਕੇ, ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਕੇ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸੌਖ ਅਨੁਸਾਰ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਢਿੱਲਾ ਛੱਡ ਕੇ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਨੇਤ੍ਰਾਂ ਦਾ ਰੋਲ ਅਤੇ ਮਹੱਤਵ: ਨੇਤ੍ਰ ਪੰਜ ਗਿਆਨ ਇੰਦ੍ਰਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤਾਕਤਵਰ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਸਮਝ ਲਈਏ ਕਿ ਅੱਖਾਂ ਜੋ ਵੀ ਦੇਖਦੀਆਂ ਹਨ ਉਸ ਨੂੰ ਸਾਡੀ ਮੱਤ ਮੁਤਾਬਕ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ (analysis) ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਮਨ (mind) ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮਨ ਅੱਖਾਂ ਰਾਹੀਂ ਵੇਖੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਸਤੂ, ਵਿਅਕਤੀ, ਕੁਦਰਤੀ ਨਜ਼ਾਰਾ ਆਦਿ ਦਾ ਅਕਲ ਨਾਲ ਲੇਖਾ ਜੋਖਾ ਕਰ ਕੇ ਫਟਾ-ਫਟ ਇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕਬੂਲਦਾ ਹੈ।

ਪਰ ਜੇ ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਨੇਤ੍ਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਗੁਰਮਤਿ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਦੀ ਸੋਝੀ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਫਿਰ ਇਹ ਗੁਰ-ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਵੀ ਸਾਡੇ ਮਨ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਹੋਰ ਮਿਹਨਤ ਨਾਲ ਜੇ ਇਹੀ ਅੱਖਾਂ ਸਾਡੇ ਗੁਰਮਤਿ ਸਿਧਾਂਤ ਨਾਲ (Trained) ਕੀਤੇ ਮਨ ਨਾਲ ਵਾਰ ਵਾਰ ਗੁਰਮੰਤ੍ਰ ਜਾਂ ਗੁਰ-ਸ਼ਬਦ ਜਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਵੇਖਣ ਤਾਂ ‘ਵਾਹਿਗੁਰੂ’ ਸ਼ਬਦ ਜਾਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਮੂਰਤ (Image) ਮਨ ਮੰਦਰ ਵਿੱਚ ਵਸਾਉਣ ਲਈ ਸਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਅਸੀਂ ਅਗਰ ਸੁਣਿਐ ਦੀ ਵਿਧੀ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਰਾਂਹੀ ਸ਼ਬਦ ਜਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਮੂਰਤ ਵੀ ਮਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ ਕਰਾਂਗੇ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਦੁੱਖ, ਰੋਗ ਤੇ ਵਿਘਨ ਤਾਂ ਕੱਟੇ ਹੀ ਜਾਣਗੇ ਸਗੋਂ ਸਾਡਾ ਮਨ ਤਨ ਵਿਸਮਾਦੀ ਅਨੰਦ ਵਿੱਚ ਖਿੜ ਉਠੇਗਾ।

ਇਹ ਵਿਧੀ ਅਸੀਂ ਸੁਣਿਐ ਦੀ ਵਿਧੀ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਵੀ ਅਪਣਾਅ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਵੱਖਰੇ ਤੌਰ ਤੇ ਸਿਰਫ ਨੇਤ੍ਰਾਂ ਰਾਂਹੀ ਗੁਰ-ਮੰਤ੍ਰ ਜਾਂ ਗੁਰ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਪਿਆਰ, ਚਾਅ ਤੇ ਸਹਿਜ ਨਾਲ ਵੇਖਣ ਦਾ ਵੱਖਰਾ ਅਭਿਆਸ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸਿਰ ਦਰਦ ਤੱਕ ਦੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਹਠ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਸਿੱਖੀ ਸਹਿਜ ਦਾ ਮਾਰਗ ਹੈ ਹਠ ਦਾ ਨਹੀਂ।

ਅਗਰ ਨੇਤ੍ਰ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਗੁਰ ਸ਼ਬਦ ਵੱਲ ਤੱਕਣਗੇ ਤਾਂ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਮੂਰਤ ਭਾਵ **Image** ਮਨ ਵਿੱਚ ਵਸਣ ਲੱਗੇਗੀ। ਜਿੰਨਾ ਵੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਇਸ ਮੂਰਤ ਨੂੰ (ਗੁਰ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ) ਅਸੀਂ ਮਨ ਰਾਂਹੀ ਪਕੜੀ ਰੱਖਾਂਗੇ, ਜਾਂ ਇਹ ਕਹਿ ਲਵੋ ਕਿ ਸਾਹਿਜ ਨਾਲ ਮਨ ਵਿੱਚ ਗੁਰਮੰਤ੍ਰ ਜਾਂ ਗੁਰ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਮੂਰਤ ਜਿੰਨੀ-ਜਿੰਨੀ ਟਿਕ ਸਕੇਗੀ ਤਾਂ ਗੁਰੂ ਕ੍ਰਿਪਾ ਸਦਕਾ ਮਨ ਵਿੱਚ ਠਹਿਰਾਉ (ਟਿਕਾਅ) ਆਉਣ ਲੱਗੇਗਾ।

ਮਨ ਹੋਰ ਖਿਆਲਾਂ ਤੋਂ ਨਿਰਲੇਪ (Detach) ਹੋਣ ਲੱਗੇਗਾ ਭਾਵ ਮਨ ਲਗਾਤਾਰ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸੁਨੇਹਿਆਂ ਤੋਂ Disengage (ਨਿਰਲੇਪ) ਹੋ ਕੇ ਬਿਸਰਾਮ ਜਾਂ ਠਹਿਰਾਉ ਵੱਲ ਵਧੇਗਾ। ਇਹ ਸਾਰੀ ਵਿਆਖਿਆ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਪਕੜ ਤੋਂ ਪਰੇ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ।

ਕਿਉਂਕਿ ਜਦੋਂ ਹੀ ਮਨ ਥੋੜੀ ਦੇਰ ਲਈ ਵੀ ਪੰਜ ਜ਼ਹਿਰਾਂ ਰਾਂਹੀ ਆ ਰਹੇ ਸੁਨੇਹਿਆਂ ਤੋਂ cut off ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਇਹਨੂੰ ਥੋੜਾ ਵੀ ਠਹਿਰਾਉ ਆਇਆ ਤਾਂ ਨਾਲ ਹੀ ਇਹ ਵਿਸਮਾਦੀ ਝਰਨਾਹਟ, ਤਾਜ਼ਗੀ ਤੇ ਨਾਂ ਬਿਆਨ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਅਨੰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇਗਾ। ਨੇਤਰਾਂ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਗਿਆਨ ਇੰਦਰਿਆਂ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਰਸਨਾ, ਪੇਟ, ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਕੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਨਾਮ ਵਸਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੀਏ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰਹਿਰਾਸ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੀ ਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਦਰਜ ਹੈ।

ਸਲੋਕੁ ਮ: ੫॥

ਅੰਤਰਿ ਗੁਰੁ ਆਰਾਧਣਾ ਜਿਹਵਾ ਜਪਿ ਗੁਰ ਨਾਉ॥

ਨੇਤ੍ਰੀ ਸਤਿਗੁਰੁ ਪੇਖਣਾ ਸ੍ਰਵਣੀ ਸੁਨਣਾ ਗੁਰ ਨਾਉ॥

ਸਤਿਗੁਰ ਸੇਤੀ ਰਤਿਆ ਦਰਗਹ ਪਾਈਐ ਠਾਉ॥ ਅੰਗ 517

ਭਾਵ ਅੰਤਰ ਆਤਮੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਅਰਾਧਨਾ, ਰਸਨਾ ਨਾਲ ਨਾਮ ਜਪਣਾ, ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਸਤਿਗੁਰ (ਭਾਵ ਗੁਰ ਸ਼ਬਦ) ਨੂੰ ਵੇਖਣਾ, ਸ਼੍ਰਵਣੀ (ਕੰਨਾਂ ਨਾਲ) ਨਾਮ ਨੂੰ ਸੁਣਨਾ। ਜੇ ਕੋਈ ਵਡਭਾਗਾ ਗੁਰ ਸਿੱਖ ਇਹ ਗੁਰੂ ਉਪਦੇਸ਼ ਇੰਨ ਬਿੰਨ ਕਮਾ ਲਏਗਾ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਦਰਗਾਹ ਵਿੱਚ ਸਥਾਨ ਤੇ ਮਾਣ ਮਿਲੇਗਾ। ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਇੱਕ ਹੋਰ ਪਾਵਨ ਫੁਰਮਾਨ ਹੈ।

**ਹਰਿ ਪੜੁ ਹਰਿ ਲਿਖੁ ਹਰਿ ਜਪਿ ਹਰਿ ਗਾਉ
ਹਰਿ ਭਉਜਲੁ ਪਾਰਿ ਉਤਾਰੀ॥**

ਅੰਗ 669

ਇਸ ਸ਼ਬਦ ਅੰਦਰ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਸਾਨੂੰ ਉਪਦੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹੇ ਭਾਈ ‘ਵਾਹਿਗੁਰੂ’ ਗੁਰ ਮੰਤ੍ਰ ਭਾਵ ਨਾਮ ਨੂੰ ਲਿਖ ਫਿਰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹ, ਨਾਮ ਜਪ, ਨਾਮ ਗਾ। ਇਹ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਕਿਉਂਕਿ ਜਦ ਅਸੀਂ ਨਾਮ ਨੂੰ ਭਾਵ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਲਿਖਦੇ ਸਮੇਂ ਪੂਰੇ ਧਿਆਨ ਤੇ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਵੇਖਾਂਗੇ, ਪੜ੍ਹਾਂਗੇ ਤੇ ਗਾਵਾਂਗੇ ਤਾਂ ਸ਼ਬਦ ਅੱਖਾਂ ਰਾਂਹੀ ਮਨ ਵਿੱਚ ਵਸੇਗਾ। ਇਸ ਤਰਾਂ ਹੇ ਭਾਈ ਤੂੰ ਭਵਜਲ ਤੋਂ ਪਾਰ ਹੋ ਸਕੇਂਗਾ।

ਗੁਰਬਾਣੀ ਉਪਦੇਸ਼ ਅਨੁਸਾਰ ਤਾਂ ਅੱਖਾਂ ਸਿਰਫ ਸਾਨੂੰ ਮਿਲੀਆਂ ਹੀ ਉਸ ਵਾਹਿਗੁਰੂ/ਪਰਮਾਤਮਾ ਜੀ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼

ਰੂਪ ਦਰਸ਼ਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਨੇਤ੍ਰ
ਪਵਿੱਤਰ ਹੋ ਜਾਣਗੇ ਅਤੇ ਨਾਮ ਖੁਮਾਰੀ ਵਿੱਚ ਰੰਗੇ
ਰਹਿਣਗੇ।

ਏ ਨੇਤ੍ਰਹੁ ਮੇਰਿਹੋ
ਹਰਿ ਤੁਮ ਮਹਿ ਜੋਤਿ ਧਰੀ
ਹਰਿ ਬਿਨੁ ਅਵਰੁ ਨ ਦੇਖਹੁ ਕੋਈ॥

ਅੰਗ 922

ਨਾਮ ਜਪਣ ਦੀ ਗੁਰਮਤਿ ਵਿਧੀ

ਨਾਮ ਜਪਣ ਦੀ ਗੁਰਮਤਿ ਵਿਧੀ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਅੰਦਰ ਭਗਤੀ ਮਾਰਗ ਲਈ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦਾ ਦੱਸਿਆ ਉਹ ਉਪਦੇਸ਼ ਹੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਸਦਕਾ ਅਸੀਂ ਗੁਰੂ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਭਗਤਾਂ ਨੇ ਵੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਅੰਦਰ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਭੂ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਸੋ ਗੁਰਬਾਣੀ ਅੰਦਰ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਅਤੇ ਭਗਤਾਂ ਨੇ ਅਨੇਕਾਂ ਪ੍ਰਭੂ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਦੱਸੀਆਂ ਹਨ।

ਪਰ ਅਸੀਂ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੀ ਜਪੁਜੀ ਸਾਹਿਬ ਅਤੇ ਸਿਧ ਗੋਸਟਿ ਦੀਆਂ ਬਾਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦੱਸੀ, ‘ਸੁਣਿਐ ਦੀ ਵਿਧੀ’ ਅਤੇ ‘ਸੁਰਤ ਸ਼ਬਦ’ ਦੇ ਮੇਲ ਦੀ ਵਿਧੀ ਵਾਰੇ ਅਲਪੰਗ ਜਿਹੀ ਬੁੱਧੀ ਨਾਲ ਸੰਖੇਪ ਵਿਚਾਰ ਦੱਸਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਸੁਣਿਐ ਦੀ ਵਿਧੀ ਵਾਰੇ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੇ ਜਪੁਜੀ ਸਾਹਿਬ ਵਿੱਚ ਸਪਸ਼ਟ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਕਿ ਅਗਰ ਧਰਤੀ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਪਿਆਰ ਮਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਨਾਮ/ਗੁਰਬਾਣੀ ਨੂੰ ਸਹਿਜ ਨਾਲ ਬੋਲੇਗਾ ਅਤੇ ਦੋਵਾਂ

ਕੰਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪੂਰੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣੇਗਾ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸਭ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਰਤ ਦੀ ਘਾਤਤ ਹੋਣ ਪਿੱਛੋਂ ਸੁਰਤ, ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਧੁਨ (ਅਵਾਜ਼) ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਦੀ ਹੋਈ ਕਿਸੇ ਦਿਨ ਮਨ/ਚਿੱਤ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚ ਜਾਏਗੀ।

ਪਰ ਉਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਸੁਰਤ, ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਧੁਨ ਨੂੰ (Follow) ਕਰਕੇ ਜਿੰਨੀ ਜਿੰਨੀ ਉੱਪਰ ਜਾਏਗੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਮ ਰਸ, ਸ਼ਬਦ ਘਨੇਰੇ ਤੇ ਅਨੰਦ ਮਾਣ ਲਏਗੀ। ਹੋਰ ਉਚਾਈ ਤੇ ਇਹ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਰੂਪ ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਵੀ ਕਰ ਸਕੇਗੀ।

ਇਹ ਬਹੁਤ ਸੰਜਮ ਤੇ ਕਰੜੇ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕੇਗਾ। ਪਰ ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਇਸ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚਲਦਿਆਂ ਸਾਰੇ ਦੁੱਖ, ਰੋਗ ਤੇ ਵਿਘਨ ਸੜ ਜਾਣਗੇ।

ਸੁਣਿਐ ਦੀਆਂ ਚਾਰ ਪੌੜੀਆਂ ਅੰਦਰ ਸਤਿਗੁਰੂ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਜੀ ਨੇ ਜਿਥੇ ਨਾਮ ਸੁਣਨ ਦੇ ਅੱਤ ਵੱਡੇ ਲਾਭਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਉਥੇ ਇੱਕ ਗੱਲ ਚਾਰ ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਈ ਹੈ।

ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ **“ਸੁਣਿਐ ਦੂਖ ਪਾਪ ਕਾ ਨਾਸੁ”**। ਭਾਵ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਪਵਿੱਤਰ ਨਾਮ ਅਤੇ ਧੁਰ ਕੀ ਬਾਣੀ ਸੁਣਨ ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਦੁੱਖਾਂ ਪਾਪਾਂ ਦਾ ਨਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸੋ ਅਗਰ ਅਸੀਂ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਸਹਿਜ ਨਾਲ ਬੋਲ ਬੋਲ ਕੇ ਨਾਮ/ਗੁਰਬਾਣੀ ਗਾਂਵਾਂਗੇ ਅਤੇ ਕੰਨਾਂ ਵੱਲ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖ ਕੇ ਆਪਣੀ ਅਵਾਜ਼ ਸੁਣਾਂਗੇ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਦੁੱਖ ਰੋਗ ਤੇ ਵਿਘਨ ਵੀ ਕੱਟੇ ਜਾਣਗੇ ਅਤੇ ਨਾਮ/ਬਾਣੀ ਵੀ ਮਨ ਵਿੱਚ ਵਸਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਜਾਵੇਗੀ।

ਮਨ ਅਨੰਦ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਲੱਗੇਗਾ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਸੁਖੀ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਪਰ ਇਹ ਪਵਿੱਤਰ ਕਾਰਜ ਚਾਅ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਸਹਿਜ ਨਾਲ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੇਵਲ ਤੇ ਕੇਵਲ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਉੱਪਰ ਪੂਰਾ ਭਰੋਸਾ ਰੱਖਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਨਾ ਹੈ।

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

ਅੰਗ 1340

ਦੂਖ ਰੋਗ ਸੰਤਾਪ ਉਤਰੇ ਸੁਣੀ ਸਚੀ ਬਾਣੀ॥ ਅੰਗ 922

ਗਾਵੀਐ ਸੁਣੀਐ ਮਨਿ ਰਖੀਐ ਭਾਉ॥
ਦੁਖੁ ਪਰਹਰਿ ਸੁਖੁ ਘਰਿ ਲੈ ਜਾਇ॥

ਅੰਗ 2

ਸੁਰਤ ਤੇ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਮੇਲ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਪਿਆਰ ਤੇ ਚਾਅ ਨਾਲ ਨਾਮ/ਗੁਰਬਾਣੀ ਬੋਲਣ ਜਾਂ ਗਾਉਣ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ‘ਵਾਹਿਗੁਰੂ’ ਸ਼ਬਦ ਜਾਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਸ਼ਬਦ ਜਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਮੂਰਤ (Image) ਸੁਰਤ ਰਾਂਹੀ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ।

ਸੁਣੀਐ ਦੀ ਵਿਧੀ ਦੇ ਪਰਪੱਕ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਮੂਰਤ ਬਣਾਉਣੀ ਅਸਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬਿਲਕੁਲ ਅਰੰਭ ਵਿੱਚ ਧਿਆਨ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਅਤੇ ਮੂਰਤ ਦੋਵਾਂ ਉੱਪਰ ਇਕੋ ਸਮੇਂ Focus ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਵੇਗਾ।

ਜਦੋਂ ਹੀ ਨਾਮ ਜਾਂ ਬਾਣੀ ਸੁਣ ਸੁਣ ਕੇ ਸੁਣਨਾ ਗਹਿਰਾ (ਡੂੰਘਾ) ਹੁੰਦਾ ਜਾਵੇਗਾ, ਭਾਵ ਅਵਾਜ਼ (ਧੁਨ) ਤੇ ਸੁਰਤ ਦੀ ਪਕੜ ਹੋਣ ਲੱਗੇਗੀ। ਭਾਵ ਜਿਉਂ ਹੀ ਧੁਨ (ਅਵਾਜ਼) ਗਲੇ ਵਿੱਚੋਂ ਉੱਪਰ ਜਾਂਦੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗੀ ਤਾਂ ਅਵਾਜ਼ ਦੇ ਰਸਤੇ (Root) ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਮੱਥੇ ਤੇ ਸਿਰ ਵਿੱਚ Vibrations (ਤਰੰਗਾਂ) ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਗੀਆਂ।

ਜਦ ਵੀ ਸਾਡਾ ਧਿਆਨ, ਸੁਰਤ ਰਾਂਹੀ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਅਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਟਿਕਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਦੁੱਖ ਰੋਗ ਤੇ ਵਿਘਨ ਤਾਂ ਨੱਸਣਗੇ ਹੀ ਨਾਲ ਨਾਲ ਵਿਸਮਾਦੀ ਅਨੰਦ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇਗਾ। ਧਿਆਨ ਸ਼ਬਦ ਵਿੱਚ ਟਿਕਣ ਲੱਗੇਗਾ ਅਤੇ ਕੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਰਸਦਾਇਕ ਮਿਊਜ਼ੀਕਲ ਸਾਊਂਡਜ਼ (ਨਾਦ) ਸੁਣਨ ਲੱਗਣਗੇ।

ਫਿਰ ਅਸੀਂ ਨਾਲ ਨਾਲ ਨਾਮ ਜਾਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਜੋ ਵੀ ਬੋਲ ਰਹੇ ਹੋਵਾਂਗੇ ਉਸ ਦੀ ਮੂਰਤ ਵੀ ਸੁਰਤ ਰਾਂਹੀ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਰ ਮਿਹਨਤ ਨਾਲ ਧੁਨ ਜਾਂ ਅਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਮੂਰਤ ਨਾਲ ਇਕੱਠੇ ਕਰਕੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਨ ਦਾ ਠਹਿਰਾਉ ਤੇ ਅਨੰਦ ਹੋਰ ਵਧਣਗੇ ਅਤੇ ਦੁੱਖ ਰੋਗ ਤੇ ਵਿਘਨ ਨੱਠ ਜਾਣਗੇ।

ਮੂਰਤ (Image) ਚਾਹੇ ਉਹ ‘ਵਾਹਿਗੁਰੂ’ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਜਾਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਹੋਵੇ। ਉਸ ਨੂੰ ਵੇਖ ਵੇਖ ਕੇ ਸੁਰਤ ਰਾਂਹੀ ਮਨ ਵਿੱਚ ਟਿਕਾਉਣ, ਭਾਵ ਫੜ ਕੇ ਰੱਖਣ ਦਾ ਯਤਨ ਅਸੀਂ ਵੱਖਰਾ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਪਰ ਸੁਰਤ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਸਿੱਖੀ ਦਾ ਅੰਤਮ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਪਾਵਨ ਗੁਰਵਾਕ ਹੈ:

**ਸੁਰਤਿ ਸਬਦਿ ਭਵ ਸਾਗਰੁ ਤਰੀਐ
ਨਾਨਕ ਨਾਮੁ ਵਖਾਣੇ॥**

ਨਾਮ/ਬਾਣੀ ਅਭਿਆਸ ਲਈ ਜਰੂਰੀ ਨੁਕਤੇ

1. ਪਿਆਰ
2. ਚਾਅ
3. ਸਹਿਜ

1. ਪਿਆਰ: ਨਾਮ/ਗੁਰਬਾਣੀ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਬੋਲਣ ਜਾਂ ਗਾਉਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਪਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣਿਆ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਣਾ। ਸੁਣਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਨਾ ਦੁੱਖ ਦੂਰ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਨਾਂ ਹੀ ਸੁਰਤ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਸਫਰ (Travel) ਕਰ ਸਕੇਗੀ। ਨਾ ਹੀ ਧੁਨ (Follow) ਹੋ ਸਕੇਗੀ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਮੂਰਤ ਤੇ ਪਕੜ ਹੋ ਸਕੇਗੀ। ਇਸ ਤਰਾਂ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਬੋਲਣ ਤੇ ਸੁਣਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਅਸੀਂ ਨਾਮ/ਬਾਣੀ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਵਿੱਚ ਸਫਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਾਂਗੇ। ਸੋ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਬੋਲਣ ਤੇ ਬਿਨਾਂ ਪਿਆਰ ਦੇ ਬੋਲਣ ਵਿੱਚ ਫਰਕ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਆਪ ਪਿਆਰ ਦਾ ਹੀ ਸਰੂਪ ਹਨ। ਅਗਰ ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਪਾਉਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪੇ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰਨੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਨਾਮ/ਬਾਣੀ ਪੂਰੇ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਬੋਲਣੀ ਜਾਂ ਗਾਉਣੀ ਪਵੇਗੀ। ਦਸਮੇਂ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਜੀ ਫਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ:

ਜਿਨ ਪ੍ਰੇਮ ਕੀਓ ਤਿਨ ਹੀ ਪ੍ਰਭਿ ਪਾਇਓ॥

ਪਾਤਸ਼ਾਹੀ ੧੦

ਪਵਿਤ੍ਰ ਪਵਿਤ੍ਰ ਪਵਿਤ੍ਰ ਪੁਨੀਤ॥

ਨਾਮੁ ਜਪੈ ਨਾਨਕ ਮਨਿ ਪ੍ਰੀਤਿ॥੮॥੧੨॥ ਅੰਗ 279

ਜਿਸੁ ਮਨਿ ਬਸੈ ਸੁਨੈ ਲਾਇ ਪ੍ਰੀਤਿ॥

ਤਿਸੁ ਜਨ ਆਵੈ ਹਰਿ ਪ੍ਰਭੁ ਚੀਤਿ॥ ਅੰਗ 296

ਗੁਰੂ ਜੀ ਉਪਰੋਕਤ ਸ਼ਬਦਾਂ ਅੰਦਰ ਦਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੋ ਵੀ ਕੋਈ ਮਨ ਦੀ ਪ੍ਰੀਤ ਨਾਲ ਨਾਮ ਜਪੇਗਾ ਉਹ ਪਵਿੱਤਰ ਪਵਿੱਤਰ ਪਵਿੱਤਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਪੁਨੀਤ ਭਾਵ ਵੱਡਾ ਪਵਿੱਤਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਦੂਸਰੇ ਸ਼ਬਦ ਵਿੱਚ ਫਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਿਹੜਾ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਸੁਣੇਗਾ ਤਾਂ ਨਾਮ/ਗੁਰਬਾਣੀ ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਵਸ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਹਰਿ ਪ੍ਰਭ ਭਾਵ ਨਾਮ ਉਹਦੇ ਚਿੱਤ ਵਿੱਚ ਵਸ ਜਾਵੇਗਾ।

ਸੋ ਅਸੀਂ ਇਹ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਕਰ ਲਈਏ ਕਿ ਜੇ ਅਸੀਂ ਪਿਆਰ ਮਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਕੇ ਚਾਅ ਤੇ ਸਹਿਜ ਨਾਲ ਨਾਮ/ਬਾਣੀ ਬੋਲਾਂਗੇ ਅਤੇ ਗਾਵਾਂਗੇ ਤਾਂ ਇਹ ਪਵਿੱਤਰ ਉੱਦਮ ਜਰੂਰ ਸਫਲ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸ ਤਰਾਂ ਦੁੱਖ ਰੋਗ

ਤਾਂ ਖਤਮ ਹੋਣਗੇ ਹੀ ਪਰ ਨਾਲ ਨਾਲ ਨਾਮ/ਬਾਣੀ ਦੀ ਰੰਗਤ ਵੀ ਚੜੇਗੀ।

2. ਚਾਅ: ਇਸ ਪਵਿਤ੍ਰ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਭਾਵ ਨਾਮ/ਗੁਰਬਾਣੀ ਜਪਣ/ਸੁਣਨ ਦਾ ਉੱਦਮ ਅਸੀਂ ਚਾਅ ਨਾਲ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੰਮ ਅਸੀਂ ਉਦਾਸੀ ਜਾਂ ਢਹਿੰਦੀ ਕਲਾ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਕਿਉਂਕਿ ਜੋ ਵੀ ਕੰਮ ਅਸੀਂ ਦਿਲੋਂ ਪਿਆਰ ਤੇ ਚਾਅ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਉਸ ਵਿੱਚ ਆਮ ਕਰਕੇ ਸਫਲਤਾ ਯਕੀਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਵੀ ਬਚਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਕਰਹਿ ਭਗਤਿ ਆਤਮ ਕੈ ਚਾਇ॥

ਪ੍ਰਭ ਅਪਨੇ ਸਿਉ ਰਹਿ ਸਮਾਇ॥

ਅੰਗ 286

ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਇਸ ਸ਼ਬਦ ਅੰਦਰ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੋ ਵੀ ਜਗਿਆਸੂ (ਭਗਤੀ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚੱਲਣ ਵਾਲਾ ਮਨੁੱਖ) ਅੰਤਰ ਆਤਮੇ, ਚਾਅ ਨਾਲ ਭਗਤੀ ਕਰੇਗਾ ਉਹ ਪ੍ਰਭੂ ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਵਿੱਚ ਸਮਾ ਜਾਏਗਾ।

3. ਸਹਿਜ: ਨਾਮ/ਬਾਣੀ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਇਸ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਸਹਿਜ ਨਾਲ ਕਰਨਾ ਹੈ ਭਾਵ ਨਾਂ ਤਾਂ ਕਾਹਲੀ ਕਾਹਲੀ ਨਾਮ ਜਪਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਂ ਹੀ ਕਾਹਲੀ

ਕਾਹਲੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨੀ ਹੈ। ਸਗੋਂ ਸਹਿਜ ਨਾਲ ਰਸ ਲੈ ਲੈ ਕੇ ਨਾਮ/ਬਾਣੀ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਪਾਠ ਜਾਂ ਨਿਤਨੇਮ ਵੀ ਸਹਿਜ ਤੇ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਰਸਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਬੋਲ-ਬੋਲ ਕੇ ਕਰਨਾਂ ਹੈ। ਇਹ ਪਵਿੱਤਰ ਕਾਰਜ ਚਾਅ ਨਾਲ ਰਸ ਲੈ ਲੈ ਕੇ ਕਰਨਾਂ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਕੰਮ ਸਮਝ ਕੇ ਮੁਕਾਉਣਾਂ ਹੈ।

ਮੁਆਫ ਕਰਨਾ ਜੇ ਕਿਸੇ ਦਿਨ ਸਵੇਰੇ ਸਮਾਂ ਇੱਕ ਘੰਟਾ ਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦਿਨ ਸਾਰਾ ਨਿਤਨੇਮ ਕਾਹਲੀ ਕਾਹਲੀ ਮੁਕਾਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਜਿੰਨਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਰ ਲਵੋ। ਪਰ ਯਾਦ ਰਹੇ ਕਿ ਕਰਨਾ ਚਾਅ, ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਸਹਿਜ ਨਾਲ ਹੀ ਹੈ। ਗਿਣਤੀ ਨਾਲੋਂ ਪਿਆਰ, ਚਾਅ ਤੇ ਸਹਿਜ ਵਿੱਚ ਕੀਤੇ ਪਾਠ ਦੀ ਵੱਧ ਮਹੱਤਤਾ ਹੈ।

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਜਾਪ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਵੀ ਚਾਅ, ਪਿਆਰ ਤੇ ਸਹਿਜ ਨਾਲ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸ਼ਬਦ ਬੋਲਣਾ ਜਾਂ ਗਾਉਣਾ ਹੈ। ਉੱਚੀ ਜਾਂ ਹੌਲੀ ਆਪਣੀ ਸੁਵਿਧਾ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਰ ਯਾਦ ਰਹੇ ਕਿ ਕੰਨਾਂ ਨੂੰ ਜਰੂਰ ਸੁਣੋ।

ਨੋਟ: ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਗੁਰਮੰਤ੍ਰ ਜਪਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਸਮੇਂ, ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਿੱਸੇ ਉੱਤੇ ਜ਼ੋਰ ਜਾਂ ਲਮਕਾਅ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ। ਚਾਅ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਤੇ ਸਹਿਜ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸ਼ਬਦ ਇੱਕ ਸਾਹ ਵਿੱਚ ਬਿਨਾਂ ਹਠ ਕੀਤੇ ਜਿੰਨੀ ਵਾਰ ਬੋਲ ਸਕਦੇ ਹੋ ਬੋਲੋ। ਫਿਰ ਸਾਹ ਲੈ ਕੇ ਦੁਬਾਰਾ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਬੋਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।

ਵਾਅ... ਹੇਅ... ਗੁਅ... ਰੂਅ... ਬੋਲਕੇ ਅਸੀਂ ਜਾਣੇ ਅਣਜਾਣੇ ਹੀ ਗੁਰਮੰਤ੍ਰ ਦਾ ਸਰੂਪ ਵਗਾੜਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੁਨਿਆਵੀ ਬੰਦੇ ਦਾ ਨਾਂ ਵੀ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਾਹਲੀ ਜਾਂ ਲਮਕਾਅ ਕੇ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ ਤਾਂ ਫਿਰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਜਾਪ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਬਹੁਤ ਕਾਹਲੀ ਕਾਹਲੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸ਼ਬਦ ਕਿਉਂ ਬੋਲਦੇ ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਪਣ ਨਾਲ ਸ਼ਾਇਦ ਨਾਮ ਜਲਦੀ ਮਨ ਚ ਵਸੇਗਾ, ਜਾਂ ਸ਼ਬਦ ਬਹੁਤ ਲਮਕਾਅ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸੁਰਤ ਵਿੱਚ ਗੁਰਮੰਤ੍ਰ ਦਾ ਸਰੂਪ, ਭਾਵ ਮੂਰਤ ਬਣਨ ਦਾ ਸੁਆਲ ਹੀ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਅਸੀਂ ਤਾਂ ਅੱਗੇ ਜਾ ਕੇ ਮੂਰਤ ਅਤੇ ਧੁਨ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਵੀ ਕਰਨਾਂ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਾਵਨ ਫੁਰਮਾਣ ਹੈ:

ਸੁਰਤਿ ਸਬਦਿ ਭਵ ਸਾਗਰੁ ਤਰੀਐ
ਨਾਨਕ ਨਾਮੁ ਵਖਾਣੇ ॥

ਅੰਗ 938

ਗੁਰੂ ਪਿਆਰਿਓ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ
ਕੂਕਾਂ ਮਾਰਨੀਆਂ ਜਾਂ ਅੰਦਰੋਂ ਖਿੱਚ ਖਿੱਚ ਕੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ
ਬਲਣਾਂ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਸਹਿਜ ਦੀ
ਮਹੱਤਤਾ, ਉਦ੍ਧਾਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਕੁੱਝ ਪਾਵਨ ਬਚਨ:

ਸਹਜੇ ਗਾਵਿਆ ਬਾਇ ਪਵੈ
ਬਿਨੁ ਸਹਜੇ ਕਥਨੀ ਬਾਇ ॥
ਸਹਜੇ ਹੀ ਭਗਤਿ ਊਪਜੈ
ਸਹਜਿ ਪਿਆਰਿ ਬੈਰਾਗਿ ॥
ਸਹਜੇ ਹੀ ਤੇ ਸੁਖ ਸਾਤਿ ਹੋਇ
ਬਿਨੁ ਸਹਜੇ ਜੀਵਣੁ ਬਾਇ ॥੨॥

ਸਹਜਿ ਸਾਲਾਹੀ ਸਦਾ ਸਦਾ
ਸਹਜਿ ਸਮਾਧਿ ਲਗਾਇ ॥
ਸਹਜੇ ਹੀ ਗੁਣ ਊਚਰੈ
ਭਗਤਿ ਕਰੇ ਲਿਵ ਲਾਇ ॥

ਅੰਗ 68

ਬਿਨੁ ਸਹਿਜੈ ਸਭੁ ਅੰਧੁ ਹੈ
ਮਾਇਆ ਮੋਹੁ ਗੁਬਾਰੁ ॥

ਅੰਗ 68

ਸਦਾ ਸਚੁ ਸੇਵਹਿ ਸਹਜ ਸੁਭਾਏ॥

ਅੰਗ 119

ਸਹਜਿ ਸੁਭਾਇ ਬੋਲੈ ਹਰਿ ਬਾਣੀ॥

ਆਠ ਪਹਰ ਪ੍ਰਭ ਸਿਮਰਹੁ ਪ੍ਰਾਣੀ॥੩॥

ਅੰਗ 191

ਸਹਜੇ ਜਾਗਣੁ ਸਹਜੇ ਸੋਇ॥

ਸਹਜੇ ਹੋਤਾ ਜਾਇ ਸੁ ਹੋਇ॥

ਸਹਜਿ ਬੈਰਾਗੁ ਸਹਜੇ ਹੀ ਹਸਨਾ॥

ਸਹਜੇ ਚੁਪ ਸਹਜੇ ਹੀ ਜਪਨਾ॥੩॥

ਸਹਜੇ ਭੋਜਨੁ ਸਹਜੇ ਭਾਉ॥

ਸਹਜੇ ਮਿਟਿਓ ਸਗਲ ਦੁਰਾਉ॥

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਤਾਂ ਆਪ ਹੀ ਸਹਿਜ ਹਨ। ਉਹ ਤਾਂ ਸਹਿਜ ਦਾ ਸਰੂਪ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਸਹਿਜੇ ਜਾਗਣ, ਸਹਿਜੇ ਸੌਣ, ਸਹਿਜੇ ਖਾਣ, ਸਹਿਜੇ ਪੀਣ, ਸਹਿਜੇ ਚੱਲਣ, ਸਹਿਜੇ ਹੱਸਣ, ਸਹਿਜੇ ਜਪਣ ਅਤੇ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਚੁੱਪ ਕਰਨ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸੰਸਾਰਕ ਜੀਵਨ ਯਾਤਰਾ ਦੌਰਾਨ ਜੰਗ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਹਿਜ ਦਾ ਪੱਲਾ ਨਹੀਂ ਸਨ ਛੱਡਦੇ।

ਦਸਮੇਸ਼ ਪਿਤਾ ਜੀ ਦਾ ਸਰਸੇ ਦੇ ਕੰਢੇ, ਜਿੱਥੇ ਕਿ ਮੁਗਲ ਫੌਜ ਚੜ੍ਹੀ ਆ ਰਹੀ ਸੀ, ਵੇਲੇ ਵੀ ਆਸਾ ਜੀ ਦੀ ਵਾਰ ਦਾ ਕੀਰਤਨ ਕਰਨਾਂ, ਅਰਦਾਸ ਕਰਨੀ ਤੇ ਭੋਗ ਪਾਉਣਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਹਿਜ, ਅਡੋਲਤਾ ਤੇ ਨਿਰਭੈਤਾ ਦੇ ਸਿਖਰ ਦੀ ਪਰਤੱਖ ਮਿਸਾਲ ਹੈ। ਤਾਂ ਫਿਰ ਅਸੀਂ ਕਿਉਂ ਕਾਹਲੀ ਕਾਹਲੀ ਬੋਲ ਕੇ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਾਅ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ।

ਅਸੀਂ 5- 10 ਮਿੰਟ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਸਾਹੋ ਸਾਹੀ ਛੇਤੀ ਛੇਤੀ ਬੋਲ ਕੇ ਥੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਫਿਰ ਜਪਣੇ ਹਟ ਕੇ, ਬੱਸ ਚੁੱਪ ਕਰ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕਿ ਥਕਾਵਟ ਲਹਿ ਜਾਵੇ। ਇਹ ਕੋਈ ਸਰੀਰਕ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਜੋ ਜੋਰ ਲਾ ਕੇ ਕਾਹਲੀ ਕਾਹਲੀ 15-20 ਮਿੰਟ ਕੀਤਾ ਤੇ ਖਤਮ ਕਰ ਲਿਆ।

ਇਹ ਤਾਂ ਅੱਠੇ ਪਹਿਰ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਹੈ। ਜੋ ਕੇਵਲ ਚਾਅ, ਪਿਆਰ ਤੇ ਸਹਿਜ ਨਾਲ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇੰਨੇ ਸਹਿਜ ਨਾਲ ਕਿ ਉਠਦੇ, ਬੈਠਦੇ, ਲੇਟਕੇ ਜਾਂ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਕੇ ਹਰ ਸਮੇਂ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਜਪਦੇ ਰਹਿਣਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਉਹਦੇ ਰੰਗ ਵਿੱਚ ਰੰਗੇ ਜਾਵਾਂਗੇ ਤੇ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਅੱਠੇ ਪਹਿਰ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਬਣ ਸਕੇਗੀ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਫੁਰਮਾਣ ਹੈ ਕਿ:

**ਆਠ ਪਹਰ ਆਰਾਧਨਾ ਸੁਆਮੀ
ਪੂਰਨ ਘਾਲ ਹਮਾਰੀ॥੧॥**

ਅੰਗ 619

ਇਹ ਪੱਕੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਸਹਿਜ ਨਾਲ ਜਪਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੋਰ ਕੋਈ ਤਰੀਕਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਚਾਅ ਨਾਲ ਜਪਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਨੂੰ ਧੁਨ ਵਿੱਚ ਟਿਕਾਉਣ ਦਾ ਕੰਮ ਵੀ ਨਾਲੋਂ ਨਾਲ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸੁਰਤ ਦੀ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਅਵਾਜ਼ (ਧੁਨ) ਤੇ ਪਕੜ, ਬਹੁਤ ਸਹਿਜ ਨਾਲ ਜਪਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਰਹਿ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਹੈ ਕਿ:

**ਹਰਿ ਕਾ ਨਾਮੁ ਜਪਤ ਦੁਖੁ ਜਾਇ॥
ਨਾਨਕ ਬੋਲੈ ਸਹਜਿ ਸੁਭਾਇ॥੪॥**

ਅੰਗ 266

ਭਾਵ ਕਿ ਪਿਆਰ, ਚਾਅ ਤੇ ਸਹਿਜ ਨਾਲ ਨਾਮ ਜਾਂ ਬਾਣੀ ਬੋਲ ਬੋਲ ਕੇ ਧਿਆਨ ਨੂੰ ਧੁਨ, ਭਾਵ ਅਵਾਜ਼ ਤੇ ਫੋਕਸ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸੁਰਤ ਦੀ ਘਾੜਤ ਹੋਵੇਗੀ।

ਜਦੋਂ ਸੁਰਤ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਹੋ ਗਈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੇ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਧੁਨ ਵਿੱਚ ਟਿਕ ਕੇ ਅਤੇ ਧੁਨ ਨੂੰ ਪਕੜ ਕੇ

(Follow ਕਰਕੇ) ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਜਾਣ ਦਾ ਮਾਰਗ, ਸਹਿਜ ਤੇ ਗੁਰੂ ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ਼ ਤੈਅ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਪਾਵਨ ਫੁਰਮਾਨ ਹੈ:

**ਧੁਨਿ ਮਹਿ ਧਿਆਨੁ ਧਿਆਨ ਮਹਿ ਜਾਨਿਆ
ਗੁਰਮੁਖਿ ਅਕਥ ਕਹਾਨੀ॥੩॥**

ਅੰਗ 879

ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਧਿਆਨ, ਅਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਟਿਕੇਗਾ ਤਾਂ ਸੁਰਤ ਉੱਪਰ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਸ਼ਬਦ ਘਨੇਰੇ ਕੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਣਨਗੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਘਾਲਣਾਂ ਰਾਹੀਂ ਨਾਮ-ਖੁਮਾਰੀ ਵੀ ਚੜ੍ਹੇਗੀ। ਇਸ ਰਸਤੇ ਚਲਦਿਆਂ ਪਾਪ ਕੱਟੇ ਜਾਣਗੇ ਅਤੇ ਤਨ ਤੇ ਮਨ ਦੇ ਰੋਗ ਮਿਟਣ ਲੱਗਣਗੇ। ਮਨ ਦੁਨਿਆਵੀ ਖਲਾਰੇ ਤੇ ਪਾਪਾਂ ਵੱਲ ਦੌੜਨੋਂ ਘਟੇਗਾ ਅਤੇ ਸਾਂਤੀ ਤੇ ਟਿਕਾਅ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਲੱਗੇਗਾ।

ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਰੁੱਧ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ

ਉਹ ਕਿਹੜੇ ਨਿਸ਼ਚੇ ਹਨ ਜੋ ਗੁਰਮਤਿ ਸਿਧਾਂਤ ਮੁਤਾਬਕ ਗਲਤ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਨਾਮ/ਬਾਣੀ ਦਾ ਪੂਰਾ ਲਾਹਾ ਨਹੀਂ ਖੱਟਣ ਦਿੰਦੇ।

ਸਾਡੇ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਕੀਤੇ ਉਹ ਸਭ ਨਿਸ਼ਚੇ ਤੇ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਜੋ ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਿਧਾਂਤ ਮੁਤਾਬਕ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਇਹ ਹੈ ਅਸੀਂ ਨਾਮ/ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਕਮਾਈ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਆਪਣੇ ਦੁੱਖਾਂ, ਕਲੇਸ਼ਾਂ ਤੇ ਵਿਘਨਾਂ ਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲ ਸਕਾਂਗੇ।

ਅਗਰ ਅਸੀਂ ਨਾਮ/ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਅਉਖਧ ਵੀ ਵਰਤਾਂਗੇ, ਭਾਵ ਨਾਮ ਜਪਾਂਗੇ ਅਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਾਂਗੇ, ਪਰ ਮਨ ਵਿੱਚ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਕੀਤੀਆਂ ਉਹ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਜੋ ਸਤਿਗੁਰ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਜੀ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਉਲਟ ਹਨ। ਜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਤਿਆਗਾਂਗੇ ਤਾਂ ਲਾਭ ਨਾਂ ਮਾਤਰ ਹੀ ਮਿਲੇਗਾ।

1. ਕਈ ਵਾਰ ਅਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਦੁੱਖ ਜਾਂ ਰੋਗ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਪੁਰਾਣਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜਨਮ ਤੋਂ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਪਰ ਅਸੀਂ ਕਿਉਂ ਭੁੱਲਦੇ ਹਾਂ

ਕਿ ਸਰੀਰ ਤੇ ਆਤਮਾ ਵੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਹੈ।
ਅਰਦਾਸ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹਾਂ:

**ਤੂ ਠਾਕੁਰੁ ਤੁਮ ਪਹਿ ਅਰਦਾਸਿ॥
ਜੀਉ ਪਿੰਡੁ ਸਭੁ ਤੇਰੀ ਰਾਸਿ॥**

ਅੰਗ 268

ਭਾਵ ਹੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਮੇਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਅੱਗੇ ਅਰਦਾਸ ਹੈ
ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਮਾਲਕ ਹੋ ਜੀ ਅਤੇ ਇਹ ਆਤਮਾ ਤੇ
ਸਰੀਰ ਤੁਹਾਡੀ ਪੁੰਜੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਤਾਂ ਹੇ ਭਾਈ ਸਤਿਗੁਰੂ
ਜੀ ਆਪਣੀ ਪੁੰਜੀ ਨੂੰ ਜਦ ਮਰਜ਼ੀ ਠੀਕ ਕਰ ਲੈਣ।
ਕਮੀ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

**ਜਨਮ ਜਨਮ ਕੇ ਦੂਖ ਨਿਵਾਰੈ
ਸੂਕਾ ਮਨੁ ਸਾਧਾਰੈ॥**

ਅੰਗ 618

ਪੰਜਵੇਂ ਨਾਨਕ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਸਾਹਿਬ ਫਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ
ਕਿ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਸਾਡੇ ਜਨਮਾਂ ਜਨਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਖ ਦੂਰ
ਕਰਕੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਈ ਦੂਰੀ ਕਾਰਣ
ਸਾਡਾ ਸੁੱਕਿਆ ਮਨ ਹਰਿਆ ਭਰਿਆ ਕਰ ਸਕਦੇ
ਹਨ। ਪਰ ਜੇ ਅਸੀਂ ਨਾਮ/ਬਾਣੀ ਦੀ ਕਮਾਈ ਕਰੀਏ।

2. ਇਹ ਵੀਚਾਰ ਵੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਕਿ ਜੇ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਸਾਇੰਸ ਕੋਲ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਹਾਲੇ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਇਹ ਹੁਣ ਠੀਕ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਯਾਦ ਰੱਖੀਏ ਕਿ ਗੁਰਬਾਣੀ ਮੁਤਾਬਕ ਕੋਈ ਵੀ ਦੁੱਖ-ਰੋਗ ਲਾ ਇਲੱਜ ਨਹੀਂ ਭਾਵ ਕੋਈ ਵੀ ਰੋਗ, ਨਾਮ/ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਅਉਖਧ ਨਾਲ ਅਵੱਸ਼ ਮਿਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

**ਅਨਿਕ ਉਪਾਵੀ ਰੋਗੁ ਨ ਜਾਇ॥
ਰੋਗੁ ਮਿਟੈ ਹਰਿ ਅਵਖਧੁ ਲਾਇ॥**

ਅੰਗ 288

3. ਇੱਕ ਇਹ ਨਿਸਚਾ ਕਿ ਮੇਰੇ ਕਰਮ ਬੜੇ ਮਾੜੇ ਨੇ, ਮੈਂ ਤਾਂ ਆਉਗਣਾਂ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹਾਂ ਅਤੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਇਨਸਾਫ਼ ਬਿਲਕੁਲ ਸੱਚਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਦੁੱਖ ਭੋਗਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਚਾਰਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਆਪਣੇ ਪਾਪਾਂ ਦਾ ਹੀ ਫਲ ਸਾਨੂੰ ਦੁੱਖ-ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਫੁਰਮਾਨ ਹੈ:

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

ਅੰਗ 433

ਉਪਰੋਕਤ ਬਚਨ ਦੇ ਅਟੱਲ ਸੱਚਾ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਸਰੂਪ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਸਾਨੂੰ ਸਭ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਭ ਉਸ ਸੱਚੇ ਦਾ ਹੀ ਪਸਾਰਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਭ ਉਸ ਦੀ ਅੰਸ਼ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਕਰਕੇ ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਤੁੱਠ ਕੇ ਹੀ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੁਆਰਾ ਸੰਸਾਰ ਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਅਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਸੰਸਾਰ ਤੇ ਪ੍ਰਗਟ ਹੀ ਦੁੱਖਾਂ, ਰੋਗਾਂ ਅਤੇ ਵਿਘਨਾਂ ਦੇ ਹੱਲ ਵਾਸਤੇ ਅਤੇ ਅੰਤ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੂਲ ਭਾਵ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸਮਾਉਣ ਲਈ ਹੋਈ ਹੈ।

**ਧੁਰ ਕੀ ਬਾਣੀ ਆਈ॥
ਤਿਨਿ ਸਗਲੀ ਚਿੰਤ ਮਿਟਾਈ॥**

ਅੰਗ 628

ਜੋ ਵੀ ਪ੍ਰਾਣੀ ਮਾਤਰ ਇਸ ਧੁਰ ਦਰਗਾਹੋਂ ਆਈ ਸੱਚੀ ਬਾਣੀ ਨੂੰ ਬੋਲੇਗਾ, ਗਾਏਗਾ ਅਤੇ ਸੁਣ ਸੁਣ ਕੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਵਸਾਉਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੇਗਾ। ਉਸ ਦੇ ਦੁੱਖ, ਰੋਗ ਤੇ ਵਿਘਨ ਵੀ ਮਿਟ ਜਾਣਗੇ ਅਤੇ ਉਹ ਜੀਵਨ ਦੀ ਬਾਜ਼ੀ ਜਿੱਤ ਕੇ ਜਾਏਗਾ।

4. ਇਹ ਧਾਰਨਾ ਵੀ ਗਲਤ ਹੈ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨੇ ਸਰਾਪ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਜਾਂ ਟੂਣਾ ਕਰਵਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਦੁੱਖ ਭੋਗ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਕੋਈ ਵੀ ਜਾਦੂ-ਟੂਣਾ ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਦੀ ਬਾਣੀ ਜੋ ਨਿਰੰਕਾਰ ਸਰੂਪ ਹੈ ਅੱਗੇ ਟਿਕ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਨਾਮ/ਬਾਣੀ ਦੀ ਆਉਖਧ ਵਰਤੀਏ ਭਾਵ ਨਾਮ ਜਪੀਏ ਤੇ ਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹੀਏ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਸੁਣਨ ਵੱਲ ਰੱਖੀਏ ਅਤੇ ‘ਸੰਜਮ’ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਕਿਹੜਾ ਸਰਾਪ ਜਾਂ ਟੂਣਾ ਬਾਣੀ ਦੀ ਬੇਅੰਤ ਸ਼ਕਤੀ ਅੱਗੇ ਟਿਕੇਗਾ।

5. ਇਹ ਧਾਰਨਾ ਵੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਕਿ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੇਵਲ ਪੂਰਨ ਗੁਰਸਿੱਖਾਂ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਭਗਤਾਂ ਜਾਂ ਦਾਸਾਂ ਦੇ ਦੁੱਖ ਰੋਗ ਹੀ ਕੱਟਦੇ ਹਨ। ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਤਾਂ ਹਾਲੇ ਪੂਰਨ ਸਿੱਖ ਜਾਂ ਹਰ ਜਨ ਨਹੀਂ ਇਸ ਲਈ ਮੇਰਾ ਦੁੱਖ ਰੋਗ ਕਿਵੇਂ ਕੱਟਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਵੀਰੋ ਭੈਣੋ ਸਤਿਗੁਰੂ ਤੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦਇਆ ਦੇ ਸਮੁੰਦਰ ਹਨ।

ਉਹ ਹਰ ਸਮੇਂ, ਹਰ ਪਲ “ਸਦਾ ਸਦਾ ਸਦਾ ਦਇਆਲ” ਹਨ। ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਦਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਵੀ ਅਹਿਮ ਪੱਖ ਹੈ ਕਿ:

ਅਉਗਣੁ ਕੋ ਨ ਚਿਤਾਰਦਾ ਗਲ ਸੇਤੀ ਲਾਇਕ॥
ਮੁਹਿ ਮੰਗਾਂ ਸੋਈ ਦੇਵਦਾ ਹਰਿ ਪਿਤਾ ਸੁਖਦਾਇਕ॥

ਅੰਗ 1101

6. ਅਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਦੁੱਖ ਦਾਰੂ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਭੋਗਣਾ ਭਾਣਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਨੂੰ ਦੁੱਖ/ਰੋਗ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਮੇਰੇ ਭਲੇ ਲਈ ਹੀ ਲਾਇਆ ਹੈ।

ਹੇ ਭਾਈ ੴ ਤੋਂ ਆਠਾਰਹ ਦਸ ਬੀਸ ਤੱਕ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦਾ ਹੁਕਮ ਰੂਪ ਉਪਦੇਸ਼ ਸੱਚੇ ਦਾ ਸੱਚਾ ਭਾਣਾ ਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜੇ ਦੁੱਖ ਆ ਵੀ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਾਨੂੰ ਹੁਕਮ ਰੂਪ ਉਪਦੇਸ਼ ਵੀ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਲਲਾ ਲਾਵਉ ਅਉਖਧ ਜਾਹੂ॥
ਦੂਖ ਦਰਦ ਤਿਹ ਮਿਟਹਿ ਖਿਨਾਹੂ॥

ਅੰਗ 259

ਭਾਵ ਗੁਰੂ ਜੀ ਸਾਨੂੰ ਨਾਮ ਆਉਖਧ (ਨਾਮ ਦਾਰੂ) ਵਰਤ ਕੇ ਆਪਣੇ ਦੁੱਖ ਮਿਟਾਉਣ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਭਾਵ ਜੇ ਰੋਗ ਤੇ ਦੁੱਖ ਭਾਣੇ ਵਿੱਚ ਹਨ ਤਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਨਾਮ-ਦਾਰੂ ਦਾ ਉਪਾਵ ਵੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਭਾਣਾ ਹੀ ਹੈ।

ਇਹ ਵੀਚਾਰ ਜਾਂ ਧਾਰਨਾ ਦੀ ਸੱਚਾਈ ਵੀ ਸਮਝੀਏ ਕਿ ਲੇਖਾਂ ਦੇ ਦੁੱਖ ਕੱਟੇ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਫਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ।

**ਲੇਖੁ ਨ ਮਿਟਈ ਹੇ ਸਖੀ
ਜੋ ਲਿਖਿਆ ਕਰਤਾਰਿ॥**

ਅੰਗ 937

ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ਰ ਦੇ ਲਿਖੇ ਲੇਖ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਮੋਟ ਸਕਦਾ। ਨਾ ਕੋਈ ਉਪਾਅ ਅਤੇ ਨਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਹੀਲਾ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਆਪ ਹੀ ਜੋਤ ਸਰੂਪੀ ਨਿਰੰਕਾਰ ਹਨ। ਭਾਵ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਤੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਵਿੱਚ ਅਭੇਦ ਅਤੇ ਇਕੋ ਹਨ। ਕਿਉਂਕਿ

**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

ਸੋ ਇਸ ਲਈ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਨਾਮ ਜਪ ਕੇ, ਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹ ਕੇ, ਭਰੋਸਾ ਰੱਖ ਕੇ, ਅਰਦਾਸ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਭਾਣਾ ਮੰਨਕੇ ਅਸੀਂ ਸਦਾ ਸਦਾ ਦਇਆਲ ਸਤਿਗੁਰੂ ਤੋਂ ਲੇਖਾਂ ਦਾ ਕਸ਼ਟ ਵੀ ਕਟਵਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਕਿਉਂਕਿ ਉਥੇ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਹੀ ਲਿਖੇ ਸੀ। ਇੱਥੇ ਵੀ ਲੇਖ ਲਿਖ ਵੀ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਮੇਟ ਵੀ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਨਾਮ/ਬਾਣੀ ਅਭਿਆਸ ਸਮੇਂ ਧਿਆਨ

ਮਨ ਰਸਨਾ, ਅੱਖਾਂ ਤੇ ਕੰਨਾਂ ਰਾਂਹੀ ਹੀ ਭਟਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤਿੰਨੇ ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੇ ਜੋ ਕਿ ਬਹੁਤ ਤਾਕਤਵਰ ਹਨ ਮਨ ਨੂੰ ਟਿਕਣ ਹੀ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ। ਇਸੇ ਲਈ ਅਕਸਰ ਹੀ ਅਸੀਂ ਇਹ ਸੁਆਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਦਾ ਹਾਂ ਪਰ ਮੇਰਾ ਮਨ ਨਹੀਂ ਟਿਕਦਾ। ਇਹ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿੱਥੇ ਕਿੱਥੇ ਦੌੜਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਪਰ ਆਓ ਜਾਣੀਏ ਕਿ ਅਸੀਂ ਰਸਨਾਂ ਤੇ ਕੰਨਾਂ ਨੂੰ ਆਹਰੇ (ਕੰਮ) ਲਾਕੇ ਕਿਵੇਂ ਮਨ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ? ਅਗਰ ਅਸੀਂ ਪਿਆਰ, ਚਾਅ ਅਤੇ ਸਹਿਜ ਨਾਲ ਰਸਨਾ ਨਾਲ ਨਾਮ ਜਪੀਐ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹੀਏ ਜਾਂ ਗਾਈਏ ਅਤੇ ਧਿਆਨ (attention) ਸੁਣਨ ਉੱਪਰ ਫੋਕਸ ਰੱਖੀਏ। ਇਸ ਕੰਮ ਦਾ ਪੂਰੀ ਮਿਹਨਤ ਨਾਲ ਅਭਿਆਸ ਕਰੀਏ।

ਇੱਕ ਵਾਰ ਫਿਰ ਸਮਝ ਲਈਏ ਕਿ ਪਿਆਰ, ਚਾਅ ਤੇ ਸਹਿਜ ਨਾਲ ਰਸਨਾ ਦੁਆਰਾ ਨਾਮ/ਬਾਣੀ ਬੋਲੀਏ ਜਾਂ ਗਾਈਏ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਦੋਵਾਂ ਕੰਨਾਂ ਰਾਂਹੀ ਆਪਣੀ ਅਵਾਜ਼ (ਧੁਨ) ਉੱਤੇ ਫੋਕਸ ਕਰੀਏ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡਾ ਸੁਣਨਾ ‘ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣਨਾ’ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ

ਫਲਸਰੂਪ ਸਾਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਵਰਨਣ ਕੀਤਾ ਲਾਭ ਅਵੱਸ਼ ਮਿਲੇਗਾ।

**ਦੂਖ ਰੋਗ ਸੰਤਾਪ ਉਤਰੇ
ਸੁਣੀ ਸਚੀ ਬਾਣੀ॥**

ਅੰਗ 922

ਜਦ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨੇੜ੍ਹਾਂ (ਅੱਖਾਂ) ਨੂੰ ਵੀ ਇਸ ਪਵਿੱਤਰ ਕਾਰਜ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਾਂਗੇ ਤਾਂ ਮਨ ਨੂੰ ਠਹਿਰਾਉ ਵੱਲ ਮੁੜਨਾ ਹੀ ਪਵੇਗਾ। ਭਾਵੇਂ ਮਨ ਔਖ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇਗਾ ਪਰ ਉਹ ਇੱਧਰ ਉੱਧਰ ਘੱਟ ਦੌੜ ਸਕੇਗਾ।

ਜੇ ਅਸੀਂ ਚਾਅ, ਪਿਆਰ ਤੇ ਸਹਿਜ ਨਾਲ ਨਾਮ/ਬਾਣੀ ਬੋਲੀ ਅਤੇ ਪੂਰੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣੀ ਅਤੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜਪਣ ਵੇਲੇ ‘ਵਾਹਿਗੁਰੂ’ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਮੂਰਤ ਵੱਲ ਅੱਖਾਂ ਰਾਂਹੀ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਦੇਖਿਆ। ਫਿਰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਸ਼ਬਦ ਜਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਜਾਪ ਵੀ ਪਿਆਰ, ਚਾਅ ਤੇ ਸਹਿਜ ਨਾਲ ਬੋਲ ਬੋਲ ਕੇ ਅਤੇ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਸੁਣਨ ਵੱਲ ਲਾਇਆ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਰਾਂਹੀ ਉਹਨਾਂ ਹੀ ਸ਼ਬਦ ਜਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਵੇਖ ਵੇਖ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮੂਰਤ ਮਨ ਵਿੱਚ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਤਾਂ ਮਨ ਵਿਚਾਰਾ ਤਿੰਨਾਂ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਰੁੱਝ

ਜਾਵੇਗਾ। ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਬੋਲਣ, ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣਨ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਤੱਕਣ ਵਿੱਚ ਲੱਗਿਆ ਮਨ, ਨਾਮ/ਗੁਰਬਾਣੀ ਨੂੰ ਬੋਲਣ, ਸੁਣਨ ਤੇ ਵੇਖਣ ਦੇ ਤਿੰਨੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਹੀ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ ਵਿੱਚ ਰੁੱਝ ਜਾਵੇਗਾ।

ਇਸ ਤਰਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਨਾਮ/ਗੁਰਬਾਣੀ ਮਨ ਵਿੱਚ ਜਰੂਰ ਵੱਸੇਗੀ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਸਚਾਈ ਵਾਪਰ ਜਾਵੇਗੀ।

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

ਅੰਗ 1340

ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੁਸਾਰ ‘ਸੰਜਮ’

ਗੁਰਮਿਤ ਸੰਜਮ ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਿਧਾਂਤ ਹੀ ਹੈ। ਸੌਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਗੁਰਬਾਣੀ ਜੀਵਨ ਜਾਂਚ ਅਨੁਸਾਰ ਅਸੀਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਹੀ ਸੰਜਮ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਮੁੱਖ ਮੰਨਣ ਯੋਗ ਨੁਕਤੇ:

1. ਸਬਰ ਸ਼ੁਕਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ: ਸਬਰ ਸ਼ੁਕਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਸੰਤੋਖੀ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣਾ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਗੁਣ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਅਰੋਗ ਵੀ ਅਤੇ ਆਨੰਦ ਵਿੱਚ ਵੀ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਭਾਵ ਜੋ ਮਾਲਕ (ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ) ਨੇ ਧਨ, ਪਦਾਰਥ, ਦੁੱਖ ਸੁੱਖ, ਕਮੀ ਜਾਂ ਵਾਧਾ ਦਿੱਤੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਸਭ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਦਾਤ ਸਮਝ ਕੇ ਸਬਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ।

ਜਿਉ ਤੂੰ ਰਾਖਹਿ ਤਿਉ ਰਹਾ
ਤੇਰਾ ਦਿਤਾ ਪੈਨਾ ਖਾਉ॥

ਅੰਗ 137

ਜਿਉ ਭਾਵੈ ਤਿਉ ਰਖੁ ਤੂ
ਸਭ ਕਰੇ ਤੇਰਾ ਕਰਾਇਆ॥

ਅੰਗ 139

2. ਉੱਦਮ ਕਰਨਾ: ਸਿੱਖ ਉੱਦਮੀ ਹੈ ਪਰ ਲਾਲਚੀ ਤੇ ਭੁੱਖਾ ਨਹੀਂ;

ਉਦਮੁ ਕਰੇਦਿਆ ਜੀਉ ਤੂੰ
ਕਮਾਵਦਿਆ ਸੁਖ ਭੁੰਚੁ॥
ਧਿਆਇਦਿਆ ਤੂੰ ਪ੍ਰਭੂ ਮਿਲੁ
ਨਾਨਕ ਉਤਰੀ ਚਿੰਤ॥੧॥

ਅੰਗ 522

ਦੇ ਪਾਵਨ ਬਚਨਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਤਰੱਕੀ ਤੇ ਚੰਗੇ ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਮਿਹਨਤ ਤੇ ਉੱਦਮ ਕਰਨਾ ਹੈ ਪਰ ਲੋਭੀ ਬਣਕੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਹੱਕ ਨਹੀਂ ਮਾਰਨਾ ਤੇ ਲੁੱਟਣਾ ਨਹੀਂ।

3. ਪਰਉਪਕਾਰ: ਦਾਤੇ ਦੀਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਵਿਚੋਂ ਨਿਰਇੱਛਤ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਲੋੜਵੰਦਾਂ ਦੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਆਪ ਦਾਤੇ ਬਣਕੇ ਚੌਧਰ ਤੇ ਰੋਹਬ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਨਿਮਾਣੇ ਬਣ ਕੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਭੈਅ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਿਆਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਕੰਮ ਆਉਣਾ ਹੈ ਭਾਵ ਵੰਡ ਕੇ ਛਕਣਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਪਿੱਛੇ ਵਡਿਆਈ, ਸੋਭਾ ਤੇ ਹੰਕਾਰ ਨੂੰ ਨੱਥ ਪਾ ਕੇ ਰੱਖਣੀ ਹੈ। ਕਦੇ ਵੀ ਕਿਸੇ ਦੇ ਕੰਮ ਆਕੇ ਜਤਾਉਣਾ ਨਹੀਂ ਤੇ ਵਾਪਸੀ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨਹੀਂ ਰੱਖਣੀ।

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

ਅੰਗ 644

4. ਸੱਚ ਬੋਲਣਾ: ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸੱਚ ਬੋਲਣਾ ਹੈ ਤੇ ਸੱਚ ਦਾ ਹੀ ਵਰਤਾਰਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਸੱਚਾ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣ ਦੀ ਸਿਰਤੋੜ ਕੋਸ਼ਿਸ ਕਰਨੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ:

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

5. ਗੁਰਬਾਣੀ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਕਰਨਾ: ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਕਮਾਈ ਕਰਨੀ ਅਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਉਪਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣ ਦੀ ਪੂਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ ਕਰਨੀ। ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਸਾਂਝ ਪਾਉਣੀ ਤਾਂ ਕਿ ਇਸ ਤਪਦੇ ਬਲਦੇ ਸੰਸਾਰ ਅੰਦਰ ਧੁਰ ਕੀ ਬਾਣੀ ਰਾਂਹੀ ਪਿਆਰ ਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਹੋਵੇ।

**ਆਵਹੁ ਸਿਖ ਸਤਿਗੁਰੂ ਕੇ ਪਿਆਰਿਹੋ
ਗਾਵਹੁ ਸਚੀ ਬਾਣੀ॥**

**ਬਾਣੀ ਤ ਗਾਵਹੁ ਗੁਰੂ ਕੇਰੀ
ਬਾਣੀਆ ਸਿਰਿ ਬਾਣੀ॥**

ਅਨੰਦ ਸਾਹਿਬ

6. ਨਾਮ/ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਮਾਈ

ਕਰਨੀ: ਨਾਮ/ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਜੀਵਨ ਜਾਂਚ ਅਪਣਾਅ ਕੇ ਨਾਮ ਜਪਣਾ ਤੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨੀ ਤਾਂ ਕਿ ਸਾਡਾ ਘਰ/ਬਾਹਰ ਤੇ ਆਲਾ ਦੁਆਲਾ ਠੰਡਕ ਨਾਲ ਭਰ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਚਾਨਣ ਫੈਲੇ।

ਆਇਓ ਸੁਨਨ ਪੜਨ ਕਉ ਬਾਣੀ॥ ਅੰਗ 1219

ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਬਾਣੀ ਹਰਿ ਹਰਿ ਤੇਰੀ॥
ਸੁਣਿ ਸੁਣਿ ਹੋਵੈ ਪਰਮ ਗਤਿ ਮੇਰੀ॥ ਅੰਗ 103

ਸੁਣਿ ਵਡਭਾਗੀਆ ਹਰਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਬਾਣੀ ਰਾਮ॥ ਅੰਗ 545

7. ਸੁਕ੍ਰਿਤ ਕਰਨੀ: ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੇ ਸਿੱਖੀ ਦੇ ਤਿੰਨ ਥੰਮ ਉਸਾਰੇ ਹਨ। ਜਿਹਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਸਿੱਖੀ ਵਧੀ, ਫੁੱਲੀ ਅਤੇ ਫੈਲੀ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਇੱਕ ਕਮਜ਼ੋਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਡੀ ਸਿੱਖੀ ਸ਼ਾਨ ਵੀ ਮੱਧਮ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਹਨ: ਨਾਮ ਜਪਣਾ, ਕਿਰਤ ਕਰਨੀ ਤੇ ਵੰਡ ਕੇ ਛਕਣਾ। ਸੁਕ੍ਰਿਤ ਉਹ ਗੁਰਜ (ਹਥਿਆਰ) ਹੈ, ਜਿਸ ਤੋਂ

ਬਿਨਾਂ ਭਵ ਸਾਗਰ ਪਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਮ, ਕ੍ਰੋਧ, ਲੋਭ, ਮੋਹ ਤੇ ਹੰਕਾਰ ਨਾਲ ਲੜਾਈ ਜਿੱਤੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੀ।

ਕਦੇ ਵੀ ਸੁਕ੍ਰਿਤ (ਨੇਕ ਕਮਾਈ) ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਮਨ ਦੀ ਚੰਚਲਤਾ ਨਹੀਂ ਜਾਣੀ ਭਾਵ ਮਨ ਨੇ ਟਿਕਣਾ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਪਾਪੀ ਮਨ ਤੋਂ ਫਿਰ ਨਾਮ ਅਭਿਆਸ ਹੋਣਾ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਨਾਲੇ ਸੋਚੋ ਠੱਗੀ ਕਿਸ ਨਾਲ ਕਰਨੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਤੋਂ ਕੁੱਝ ਵੀ ਛੁਪਿਆ ਨਹੀਂ।

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

ਅੰਗ 461

8. ਸਾਦਾ ਜੀਵਨ: ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਖਾਸ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਜੀਵਨ ਜਿੰਨਾ ਸਾਦਾ (simple) ਬਣਾ ਲਵਾਂਗੇ, ਉਨੀ ਹੀ ਚੰਚਲਤਾ ਤੇ ਬੇਚੈਨੀ ਘਟੇਗੀ। ਮਨ ਠੰਡਾ ਰਹੇਗਾ ਤੇ ਅਸੀਂ ਟਿਕੇ ਮਨ ਨਾਲ ਨਾਮ/ਬਾਣੀ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰ ਲਵਾਂਗੇ।

9. ਸਭ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਰਬੱਤ ਦਾ ਭਲਾ ਮੰਗਣਾ: ਅਸੀਂ ਰੱਬ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਤਾਂ ਹੀ ਕਰ

ਸਕਾਂਗੇ ਜੇ ਅਸੀਂ ਉਸ ਦੀ ਕੁਦਰਤ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਜੀਵਾਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਾਂਗੇ ਕਿਉਂਕਿ ਸਭ ਉਸ ਦੀ ਆਪਣੀ ਰਚਨਾ, ਭਾਵ ਆਪਣੀ ਜੋਤ ਹਨ।

**ਅਵਲਿ ਅਲਹ ਨੂਰੁ ਉਪਾਇਆ
ਕੁਦਰਤਿ ਕੇ ਸਭ ਬੰਦੇ॥
ਏਕ ਨੂਰ ਤੇ ਸਭੁ ਜਗੁ ਉਪਜਿਆ
ਕਉਨ ਭਲੇ ਕੇ ਮੰਦੇ॥੧॥**

ਅੰਗ 1349

**10. ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਤੋਂ ਸਿਵਾ ਭੁੱਲ ਕੇ ਵੀ
ਕਿਸੇ ਅੰਗੇ ਹੱਥ ਨਹੀਂ ਅੱਡਣਾਂ:** ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ
ਜੀ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੀਏ, ਵੀਚਾਰੀਏ ਅਤੇ
ਅਪਣਾਈਏ। ਅਗਰ ਅਸੀਂ ਸਿਰਫ ਤੇ ਸਿਰਫ ਗੁਰੂ
ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਹੀ ਮੰਨਾਂਗੇ ਤਾਂ ਬਿਨਾਂ
ਸ਼ੱਕ ਸਾਨੂੰ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਹਰ ਸਮੇਂ
ਮਿਲੇਗੀ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਕਿਧਰੇ ਹੋਰ ਜਾਕੇ ਆਸਰਾ ਤੱਕਦੇ
ਹਾਂ। ਭਗਤ ਕਬੀਰ ਜੀ ਦਾ ਬਚਨ ਯਾਦ ਰੱਖੀਏ ਕਿ:

ਕਹੁ ਬੇਨੰਤੀ ਆਪੁਨੇ ਸਤਿਗੁਰ ਪਾਹਿ॥
ਕਾਜ ਤੁਮਾਰੇ ਦੇਇ ਨਿਬਾਹਿ॥੧॥ ਰਹਾਉ॥ ਅੰਗ 182

ਜੀਅ ਕੀ ਬਿਰਥਾ ਹੋਇ
ਸੁ ਗੁਰ ਪਹਿ ਅਰਦਾਸਿ ਕਰਿ॥
ਛੋਡਿ ਸਿਆਣਪ ਸਗਲ
ਮਨੁ ਤਨੁ ਅਰਪਿ ਧਰਿ॥ ਅੰਗ 519

ਹਰਿ ਤਜਿ ਕਤ ਕਾਹੂ ਕੇ ਜਾਂਹੀ॥੧॥ ਰਹਾਉ॥
ਅੰਗ 330

11. ਸਿੱਖੀ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਤੇ ਪਹਿਰਾ ਦੇਣਾ: ਸਿੱਖੀ ਤੇ ਸਿੱਖਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਰੂਪ ਜਾਣਦੇ ਹੋਏ ਸਭ ਦਾ ਪਿਆਰ ਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਨਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਖਾਲਸਾ ਗੁਰੂ ਦਾ ਖਾਸ ਰੂਪ ਹੈ। ਪਰ ਜਿੱਥੇ ਸਿੱਖ ਜਾਂ ਗੈਰ ਸਿੱਖ ਸਿੱਖੀ ਜਾਂ ਸਿੱਖ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦੀ ਨਿਰਾਦਰੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਡਟ ਕੇ ਵਿਰੋਧ ਕਰਨਾ ਵੀ ਸਾਡਾ ਫਰਜ਼ ਹੈ।

12. ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਤੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਵਿੱਚ ਭੇਦ ਨਹੀਂ:

ਸਤਿਗੁਰੂ 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

13. ਪ੍ਰਤੀਤ (ਭਰੋਸਾ ਰੱਖਣਾ): ਕੇਵਲ ਤੇ ਕੇਵਲ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਉੱਪਰ ਹੀ ਭਰੋਸਾ ਰੱਖਣਾ ਹੈ। ਭਰੋਸਾ ਉਹ ਦਾਤ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਕ੍ਰਿਪਾ ਸਦਕਾ ਨਾਮ/ਬਾਣੀ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਅਤੇ ਗੁਣਾਂ ਦੇ ਧਾਰਨੀ ਹੋ ਕੇ ਅਸੀਂ ਅੰਦਰ ਵਸਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਭਰੋਸੇ ਦੀ ਦਾਤ ਲਈ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਅੱਗੇ ਜਾਚਨਾਂ (ਜੋਦੜੀ) ਵੀ ਕਰਨੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਭਰੋਸੇ ਨਾਲ ਬੇੜੇ ਪਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਭਰੋਸੇ ਸਦਕਾ ਦੁੱਖ ਰੋਗ ਤੇ ਵਿਘਨ ਕੱਟੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਖੇੜਾ ਤੇ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ ਦੀ ਦਾਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਏਕ ਆਸ ਰਾਖਹੁ ਮਨ ਮਾਹਿ॥
 ਸਰਬ ਰੋਗ ਨਾਨਕ ਮਿਟਿ ਜਾਹਿ॥੧॥ ਅੰਗ 288

ਜੋ ਮਾਗਉ ਸੋਈ ਸੋਈ ਪਾਵਉ
 ਅਪਨੇ ਖਸਮ ਭਰੋਸਾ॥
 ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਗੁਰੂ ਪੂਰਾ ਭੇਟਿਓ
 ਮਿਟਿਓ ਸਗਲ ਅੰਦੇਸਾ॥੨॥੧੪॥੪੨॥ ਅੰਗ 619

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

ਜੇ ਮਨਿ ਚਿਤਿ ਆਸ ਰਖਹਿ ਹਰਿ ਊਪਰਿ
 ਤਾ ਮਨ ਚਿੰਦੇ ਅਨੇਕ ਅਨੇਕ ਫਲ ਪਾਈ॥ ਅੰਗ 859

ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ:

1. ਵਾਹਿਗੁਰੂ/ਪਰਮੇਸਰ ਨੂੰ ਭੁੱਲਣਾ
2. ਪਖੰਡ ਕਰਨਾ (ਭਾਵ ਅਸਲੀਅਤ ਛੁਪਾਉਣੀ)
3. ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਹੋਰ ਵੀ ਕਿਧਰੇ ਮੰਗਣਾ।
4. ਝੂਠ ਬੋਲਣਾ ਤੇ ਝੂਠ ਦਾ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣਾ।
5. ਈਰਖਾ, ਕਪਟ ਤੇ ਵਲ-ਛਲ ਵਾਲਾ ਸੁਭਾਅ
6. ਨਿੰਦਾ ਚੁਗਲੀ
7. ਨਿਰਾਸਤਾ ਤੇ ਭਾਣਾ ਨਾ ਮੰਨਣਾ
8. ਚਿੰਤਾ ਕਰਨੀ
9. ਡਰਦੇ ਰਹਿਣਾ
10. ਨਸ਼ਾ ਕਰਨਾ
11. ਪੰਡਤਾਂ, ਜੋਤਸ਼ੀਆਂ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨਾ
12. ਕੁਸੰਗਤ ਵਿੱਚ ਬਹਿਣਾ
13. ਅਕ੍ਰਿਤਘਣ ਹੋਣਾ
14. ਸੱਚ ਵਾਸਤੇ ਖੜੇ ਨਾਂ ਹੋਣਾ।
15. ਚਾਪਲੂਸੀ ਕਰਨੀ।

ਮਨ ਵਿੱਚ ਦੁੱਖਾਂ ਦੇ ਵਸੇ ਰਹਿਣ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ

ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਇਹ ਗੱਲ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਕਰ ਲਈਏ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਰੀਰ ਨਹੀਂ ਮਨ ਹਾਂ। ਅਤੇ ਕੇਵਲ ਮਨ ਹੀ ਰੋਗੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸਦੇ ਗਲਤ (Imbalanced) ਸੁਨੇਹੇ ਹੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਰੋਗ ਤੇ ਦਰਦ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇੱਕ ਵਿਗਿਆਨਕ ਸਚਾਈ ਹੈ।

ਮਨ ਜਦੋਂ ਵੀ ਗਲਤ ਵੀਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਧਾਰਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਭਾਵ ਔਗੁਣਾਂ ਰਾਹੀਂ ਕਮਾਏ ਪਾਪਾਂ ਨੂੰ ਖੁਦ ਆਪ ਹੀ ਦੋਸ਼ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹੀ ਆਪੇ ਨਾਲ ਜੂਝ ਰਿਹਾ ਮੈਲਾ ਮਨ ਦੁਖੀ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਲਪਦਾ ਵੀ ਹੈ।

ਇਸ ਕਾਰਨ ਡਰ, ਉਦਾਸੀ, ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਤੇ ਉਲਝਣਾਂ ਵਿੱਚ ਫਸਿਆ, ਥੱਕਿਆ ਟੁੱਟਿਆ ਮਨ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਵੀ ਰੋਗੀ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਾਂ ਇਹ ਕਹਿ ਲਵੋ ਕਿ ਫਿਰ ਇਹੀ ਮਨ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਕਲੱਸਟ੍ਰੋਲ, ਸ਼ੂਗਰ, ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਦਰਦਾਂ ਤੇ ਕੈਂਸਰ ਵਰਗੇ ਭਿਆਨਕ ਰੋਗ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਹੁਣ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰੀਏ? : ਹੁਣ ਸਰੀਰ ਵੀ ਰੋਗੀ ਹੋ ਗਿਆ ਅਤੇ ਮਨ ਵਿਚਾਰਾ ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਦੁਖੀ ਹੈ, ਫਿਰ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਇਸਦਾ ਹੱਲ ਕੀ ਹੈ?

ਜੇ ਅਸੀਂ ਦੁੱਖ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਾਂਗੇ ਤਾਂ ਦੁੱਖ ਸਾਡੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਪੱਕੇ ਡੇਰੇ ਲਾ ਲਵੇਗਾ ਤੇ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਾਰੀ ਕਿਰਿਆ ਹੀ ਬਦਲ ਜਾਵੇਗੀ। ਅਸੀਂ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ ਦੀ ਥਾਂ ਢਹਿੰਦੀ ਕਲਾ ਦੀ ਲਪੇਟ ਵਿੱਚ ਆ ਕੇ ਨਿਰਾਸ਼ਤਾ ਦੀ ਡੂੰਘੀ ਖਾਈ ਵਿੱਚ ਪੱਕੇ ਜਾਵਾਂਗੇ। ਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ ਥਾਂ ਅਸੀਂ ਹਰ ਵੇਲੇ ਦੁੱਖ ਨੂੰ ਹੀ ਯਾਦ ਕਰਦੇ ਰਹਾਂਗੇ।

ਸੱਚੀ ਗੱਲ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਦੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਪੱਕੇ ਡੇਰੇ ਲਾਉਣ ਦੀ ਆਗਿਆ, ਸਾਡਾ ਮਨ ਹੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਦੁੱਖ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨੀਆਂ, ਦੁੱਖ ਕਿਸੇ ਕੋਲ ਫੋਲਣੇ ਕਿ ਸ਼ਾਇਦ ਵੰਡੇ ਜਾਣਗੇ, ਦੁੱਖਾਂ ਵਾਰੇ ਹਰ ਵਕਤ ਮਨ ਵਿੱਚ ਸੋਚੀ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਇਹ ਸੋਚਣਾ ਕਿ ਸ਼ਾਇਦ ਕਿਸੇ ਨੇ ਕੁੱਝ ਕਰਵਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਭੋਗਣਾ ਹੀ ਪੈਣਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਕਾਰਨ ਇਹ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਦੁੱਖ ਮੈਨੂੰ ਕਿਉਂ ਆਇਆ, ਮੈਂ ਤਾਂ ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਦਾ ਬੁਰਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ।

ਇਸ ਨਾਲ ਦੋ ਪੁੱਠੇ ਚੱਕਰ ਚੱਲ ਪੈਣਗੇ।

ਪਹਿਲਾ ਤਾਂ ਇਹ ਕਿ ਲਗਾਤਾਰ ਦੁੱਖ ਵਾਰੇ ਹੀ ਸੋਚਦੇ ਰਹਿਣ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰ ਯਕੀਨਨ ਰੋਗੀ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਜੋ ਵੀ ਸੋਚੀ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਉਸਦਾ ਸਿਮਰਨ (ਯਾਦ) ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਿਮਰਨ ਤੋਂ ਭਾਵ ਉਹ ਲਗਾਤਾਰ ਯਾਦ ਜੋ ਇੱਕ ਟਿੱਕ ਟਿੱਕੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਅਸਰ ਅਤਿ ਗਹਿਰਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਪੂਰੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਉਹ ਸੋਚ ਸਾਡੇ ਅਚੇਤ ਮਨ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਸਾਡੀ ਲਗਾਤਾਰ ਯਾਦ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਅਸੀਂ ਦੁੱਖ, ਰੋਗ ਤੇ ਵਿਘਨ ਨੂੰ ਦਿਨ ਰਾਤ ਯਾਦ ਕੀਤਾ ਤਾਂ ‘ਬਹੁਤਾ ਕਹੀਐ ਬਹੁਤਾ ਹੋਇ’ ਦੇ ਮਹਾਂਵਾਕ ਅਨੁਸਾਰ ਦੁੱਖਾਂ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਯਾਦ ਕਰਕੇ ਦੁੱਖ ਦੀਆਂ ਪੰਡਾਂ ਬੰਨ੍ਹ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ।

ਦੂਜਾ ਇਹ ਕਿ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ਰ ਦੇ ਦਿਆਲੂ, ਕ੍ਰਿਪਾਲੂ, ਸਦ-ਬਖਸ਼ਿੰਦ, ਅਟੱਲ ਤੇ ਸੱਚੇ ਇਨਸਾਫ਼ ਤੇ ਸਵਾਲੀਆ ਚਿੰਨ੍ਹ ਲਾ ਦਿੱਤਾ, ਕਿ ਸ਼ਾਇਦ ਉਸ ਨੇ ਕਿਸੇ ਦਾ ਦੁੱਖ ਮੈਨੂੰ ਦੇ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਜਦ ਕਿ ਸੱਚ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ:

ਦੇਵੇ ਦੇਸੁ ਨ ਦੇਉ ਕਿਸੈ
 ਦੇਸੁ ਕਰੰਮਾ ਆਪਣਿਆ॥
 ਜੋ ਮੈ ਕੀਆ ਸੋ ਮੈ ਪਾਇਆ
 ਦੇਸੁ ਨ ਦੀਜੈ ਅਵਰ ਜਨਾ॥੨੧॥

ਅੰਗ 433

ਇਹ ਵੀ ਅੱਟਲ ਸੱਚਾਈ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੀ ਗਲਤੀਆਂ ਤੇ
 ਔਗੁਣਾਂ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਉਹ ਕ੍ਰਿਪਾਲੂ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ
 ਤਾਂ ਦੁੱਖ-ਰੋਗ ਕੱਟਣ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਬਖਸ਼ਣ ਲਈ ਹਰ
 ਸਮੇਂ ਤਿਆਰ ਹਨ। ਬਸ਼ਰਤੇ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ
 ਸਿਆਣਪਾਂ ਛੱਡਕੇ ਨਾਮ-ਬਾਣੀ ਦੀ ਦਾਰੂ ਵਰਤੀਏ ਤੇ
 ਸੁਖੀ ਹੋ ਜਾਈਏ।

ਤਜਹੁ ਸਿਆਨਪ ਸੁਰਿ ਜਨਹੁ
 ਸਿਮਰਹੁ ਹਰਿ ਹਰਿ ਰਾਇ॥
 ਏਕ ਆਸ ਹਰਿ ਮਨਿ ਰਖਹੁ
 ਨਾਨਕ ਦੂਖ ਭਰਮੁ ਭਉ ਜਾਇ॥੧॥

ਅੰਗ 281

ਹੁਣ ਆਪਾਂ ਕਿਹੜੀ ਵਿਧੀ ਵਰਤੀਏ ਕਿ ਦੁੱਖ ਰੋਗ ਕੱਟੇ
 ਜਾਣ!

ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਮਝਾ ਲਈਏ ਕਿ ਸੱਚੇ ਨੇ
 ਸੱਚਾ ਇਨਸਾਫ਼ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਤੇ “ਜੋ ਮੈ ਕੀਆ ਸੋ ਮੈ
 ਪਾਇਆ ਦੇਸੁ ਨਾ ਦੀਜੈ ਅਵਰ ਜਨਾ” ਅਨੁਸਾਰ

ਸੱਚ ਵਰਤਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਮਨ ਨੂੰ ਸਮਝਾਈਏ ਕਿ ਦੁੱਖ-ਰੋਗ ਆ ਹੀ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਸਤਿਗੁਰੂ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਜੀ ਨੇ ਤਾਂ ਤੁੱਠ ਕੇ ਇਲਾਜ ਵੀ ਬਖਸ਼ਿਆ ਹੈ।

**ਧੁਰ ਕੀ ਬਾਣੀ ਆਈ॥
ਤਿਨਿ ਸਗਲੀ ਚਿੰਤ ਮਿਟਾਈ॥**

ਅੰਗ 628

**ਦੂਖ ਰੋਗ ਸੰਤਾਪ ਉਤਰੇ
ਸੁਣੀ ਸਚੀ ਬਾਣੀ॥**

ਅੰਗ 922

ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਨਾਲ ਮਨ ਨੂੰ ਮਨਾਉਣਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਅੱਜ ਤੋਂ ਦੁੱਖ ਨੂੰ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾਂ ਸਗੋਂ ਦੁੱਖ ਨੂੰ ਕੱਟਣ ਲਈ ਨਾਮ-ਬਾਣੀ ਦੀ ਅਉਖਧ ਵਰਤਣੀ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਹੀਲਾ ਵਰਤਕੇ ਮਨ ਨੂੰ ਦੁੱਖ, ਸਮੱਸਿਆ ਜਾਂ ਰੋਗ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣਾ ਹੈ ਤੇ ਫਿਰ ਚਿੰਤਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੀ ਰੱਖਣਾ ਹੈ।

ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਜਦੋਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਜਾਪ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਨਾਮ ਜਾਪ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਉਸ ਵੇਲੇ ਹਰ ਹੀਲਾ ਵਰਤ ਕੇ ਦੁੱਖ ਨੂੰ ਭੁਲਾ ਕੇ ਧਿਆਨ ਸ਼ਬਦ ਜਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਅਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਟਿਕਾਉਣਾ ਹੈ। ਭਾਵ ਪਿਆਰ, ਚਾਅ ਤੇ ਸਹਿਜ ਨਾਲ ਨਾਮ-ਬਾਣੀ ਬੋਲਣੀ ਜਾਂ ਗਾਉਣੀ

ਹੈ ਅਤੇ ਪੂਰੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਦੋਹਾਂ ਕੰਨਾਂ ਨਾਲ ਸੁਣਨੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੀਤਾ ਸ਼ਬਦ ਜਾਪ, ਨਾਮ ਜਾਪ ਜਾਂ ਨਿੱਤਨੇਮ ਬੜੀ ਜਲਦੀ ਦੁੱਖਾਂ-ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਖਾਤਮਾ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ। ਮਨ ਵੀ ਖੁਸ਼ੀ, ਖੇਡੇ ਤੇ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ ਵਿੱਚ ਰਹੇਗਾ ਤੇ ਸਰੀਰ ਵੀ ਅਰੋਗ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

ਸਾਇੰਸ ਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਸੱਚ

ਸਾਇੰਸ ਵਿੱਚ (continuity) ਲਗਾਤਾਰ ਬਦਲਾਅ ਹੈ। ਸਾਇੰਸ ਖੋਜ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਖੋਜ ਵਿੱਚ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਨਵੀਂ ਤੋਂ ਨਵੀਂ ਗੱਲ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਣ ਕਾਰਨ ਅੱਜ ਦੇ ਸੱਚ ਤੇ ਬੀਤੇ ਕੱਲ ਦੇ ਸੱਚ ਵਿੱਚ ਫਰਕ ਹੈ।

10 ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਇੰਸ ਨੂੰ ਜੋ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਸੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁੱਝ ਦਾ ਹੁਣ ਪਤਾ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਲਈ 10 ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਸਾਇੰਸ ਤੇ ਅੱਜ ਦੀ ਸਾਇੰਸ ਦੇ ਸੱਚ ਵਿੱਚ ਫਰਕ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਕਿ 10 ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹ ਸੱਚ ਸੀ ਅਤੇ ਅੱਜ ਆਹ ਸੱਚ ਹੈ।

10 ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਕਈ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਜਾਂ ਕੰਟਰੋਲ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਸਨ, ਪਰ ਅੱਜ ਹਨ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਈ ਵਾਰ ਕੁੱਝ ਦਵਾਈਆਂ ਵੀ ਇਹ ਕਹਿਕੇ ਇੱਕਦਮ ਮਾਰਕੀਟ ਵਿੱਚੋਂ ਚੱਕ ਲਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ, ਲਾਭ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਵੱਧ ਹਨ।

ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ, ਕਿ ਅਰਬਾਂ ਡਾਲਰਾਂ ਦੀ ਸਾਇੰਟੇਫਿਕ ਖੋਜ ਨਾਲ ਨਿੱਤ ਨਵੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਹਮਣੇ ਆ ਰਹੀ

ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਵੀ ਇੱਕ ਅਟੱਲ ਸੱਚਾਈ ਹੈ ਕਿ ਖੁਸ਼ੀ, ਇਮਾਨਦਾਰੀ, ਪਰਉਪਕਾਰੀ ਸੁਭਾਅ, ਜੀਵਾਂ ਤੇ ਦਇਆ ਅਤੇ ਲਾਲਚ ਦੀ ਦਵਾਈ (Pill) ਕਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਬਣ ਸਕਣੀ। ਭਾਵ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਦੁਖਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਹੀ ਬਦਲਣਗੇ ਜਾਂ ਇਹ ਕਹਿ ਲਵੇ ਕਿ ਦੁੱਖਾਂ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਹੀ ਬਦਲੇਗੀ ਪਰ ਦੁੱਖ ਤੇ ਪੀੜਾ ਕਦੇ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ।

ਪਰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਸੱਚ ਸਦਾ ਅਟੱਲ ਹੈ। ਅਟੱਲ ਤੋਂ ਭਾਵ ਅੰਤਮ ਅਤੇ ਨਾ ਟਲਣ ਵਾਲਾ, ਭਾਵ ਆਦਿ ਤੋਂ ਅਨੰਤ ਤੱਕ ਸਦਾ ਸਥਿਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਸੱਚ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਮਨੁੱਖੀ ਹੋਂਦ, ਕੁਦਰਤ ਤੇ ਕਾਦਰ ਦੇ ਵਿਧੀ ਵਿਧਾਨ ਦਾ ਅਨੰਤ ਸੱਚ ਹੈ।

ਇਹ ਅੰਤਮ (Final) ਤੇ ਪੂਰਾ ਸੱਚ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਬਦਲਦਾ ਨਹੀਂ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ (change) ਦੀ ਲੋੜ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਸ ਸੱਚ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਨਾ ਹੀ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।

ਇਹ ਸੱਚ $2+2=4$ ਵਾਲਾ ਸੱਚ ਹੈ। ਸੋ ਗੁਰਬਾਣੀ
ਮੁਤਾਬਕ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਪਾਵਨ ਫੁਰਮਾਣ ਸੱਚ ਸਨ, ਸੱਚ
ਹਨ ਅਤੇ ਅਨੰਤ ਤੱਕ ਸੱਚ ਹੀ ਰਹਿਣਗੇ।

ਲਲਾ ਲਾਵਉ ਅਉਖਧ ਜਾਹੂ॥
ਦੂਖ ਦਰਦ ਤਿਹ ਮਿਟਹਿ ਖਿਨਾਹੂ॥ ਅੰਗ 259

ਗੁਰ ਕੀ ਬਾਣੀ ਜਿਸੁ ਮਨਿ ਵਸੈ॥
ਦੂਖ ਦਰਦੁ ਸਭੁ ਤਾ ਕਾ ਨਸੈ॥੧॥ ਅੰਗ 1340

ਏਕ ਆਸ ਹਰਿ ਮਨਿ ਰਖਹੁ
ਨਾਨਕ ਦੂਖੁ ਭਰਮੁ ਭਉ ਜਾਇ॥੧॥ ਅੰਗ 281

ਅਨਿਕ ਉਪਾਵੀ ਰੋਗੁ ਨ ਜਾਇ॥
ਰੋਗੁ ਮਿਟੈ ਹਰਿ ਅਵਖਧੁ ਲਾਇ॥ ਅੰਗ 288

ਗੁਰੁ ਪੂਰਾ ਆਰਾਧਿਆ ਸਗਲਾ ਦੁਖੁ ਗਇਆ॥
ਰਾਖਨਹਾਰੈ ਰਾਖਿਆ
ਅਪਨੀ ਕਰਿ ਮਇਆ॥੧॥ ਰਹਾਉ॥ ਅੰਗ 817

ਦੂਖ ਰੋਗ ਸੰਤਾਪ ਉਤਰੇ ਸੁਣੀ ਸਚੀ ਬਾਣੀ॥ ਅੰਗ 922

ਹਰਿ ਕਾ ਨਾਮੁ ਜਪਤ ਦੁਖੁ ਜਾਇ॥
ਨਾਨਕ ਬੋਲੈ ਸਹਜਿ ਸੁਭਾਇ॥੪॥

ਅੰਗ 266

ਧਰਤੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਧਰਤੀਆਂ ਰਹਿਣ ਨਾ ਰਹਿਣ ਜਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਬਣਨ ਪਰ ਇਹ ਗੁਰਬਾਣੀ, ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਦੇ ਬੋਲ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਜੁੱਗੇ ਜੁੱਗ ਸੱਚੀ ਤੇ ਸੁਖਦਾਈ ਹੀ ਰਹੇਗੀ। ਇਸ ਨਾਲ ਕੱਲ ਵੀ, ਅੱਜ ਵੀ ਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਕੱਲ ਨੂੰ ਵੀ ਦੁੱਖ, ਰੋਗ ਤੇ ਵਿਘਨ ਮਿਟਦੇ ਰਹੇ ਹਨ ਤੇ ਮਿਟਦੇ ਰਹਿਣਗੇ।

ਸਾਇੰਸ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਪਸਾਰਾ ਹੈ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਦੁੱਖ, ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ **Manage** (ਠੱਲ) ਹੀ ਪਾਵੇਗੀ। ਇਹ ਕਦੇ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕੇਗੀ ਕਿਉਂਕਿ ਦੁੱਖ ਰੋਗ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਪਾਪ ਹੈ ਤੇ ਇਹਦੀ ਦੁਆਈ ਗੁਰੂ ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਦਾ ਪਿਆਰ, ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੀ ਸੇਵਾ ਅਤੇ ਨਾਮ/ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਕਮਾਈ ਨਾਲ ਹੀ ਹਾਸਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸਾਨੂੰ ਹਲਤ ਤੇ ਪਲਤ ਦਾ ਸੁੱਖ, ਨਾਮ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚੱਲ ਕੇ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕੇਗਾ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਕ੍ਰਿਪਾ ਸਦਕਾ ਔਗਣ ਛੱਡਣ ਦਾ ਸਿਰਤੋੜ ਯਤਨ ਤੇ ਗੁਣ ਧਾਰਨ ਦੀ ਤੀਬਰ ਇੱਛਾ ਦਾ ਵੀ ਵਡਮੁੱਲਾ ਯੋਗਦਾਨ ਹੈ।

ਕੀ ਕੋਈ ਰੋਗ ਲਾ ਇਲਾਜ ਹੈ?

ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੁਸਾਰ ਕਿਉਂਕਿ ਦੁੱਖਾਂ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ਰ ਤੋਂ ਦੂਰੀ ਅਤੇ ਪਾਪ ਤੇ ਔਗਣ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਲੱਭਕੇ ਅਸੀਂ ਦੁੱਖਾਂ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਅਗਰ ਦੁੱਖਾਂ-ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੀ ਨਾ ਰਿਹਾ ਤਾਂ ਦੁੱਖ, ਰੋਗ ਕਿਵੇਂ ਰਹੇਗਾ।

ਭਾਵ ਅਗਰ ਹਰ ਇੱਕ ਦੁੱਖ ਚਾਹੇ ਉਹ ਕੈਂਸਰ, ਏਡਜ਼ ਜਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਵੱਡੇ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਸਭ ਦਾ ਹੀ ਕਾਰਨ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ਰ ਤੋਂ ਦੂਰੀ, ਔਗਣ ਅਤੇ ਪਾਪ ਕਰਮ ਹਨ। ਤਾਂ ਇਲਾਜ ਵੀ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਹੀ ਹੈ।

ਜਦ ਕਿਸੇ ਵੀ ਧਰਤੀ ਦੇ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਸਾਇੰਸ ਦੀ ਮੱਦਦ ਨਾਲ ਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਆਏ ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਵਰਤਿਆ ਅਤੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਨਾਮ ਆਉਖਧ (ਨਾਮ ਜਪਣਾ ਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨਾ) ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਅਪਣਾਇਆ ਅਤੇ ਔਗਣ ਛੱਡ ਕੇ ਗੁਣ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਦਾ ਉੱਦਮ ਕੀਤਾ ਤਾਂ ਉਹ ਕੋਈ ਰੋਗ ਨਹੀਂ ਜੋ ਟਿਕ ਸਕੇਗਾ। ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਸਾਇੰਸ

ਕਿਸੇ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਇਹ ਕਹਿੰਦੀ ਹੋਵੇ ਕਿ ਇਹ ਰੋਗ
ਲਾ ਇਲਾਜ ਹੈ, ਪਰ:

**ਅਨਿਕ ਉਪਾਵੀ ਰੋਗੁ ਨ ਜਾਇ॥
ਰੋਗੁ ਮਿਟੈ ਹਰਿ ਅਵਖਧੁ ਲਾਇ॥**

ਅੰਗ 288

ਦੇ ਪਵਿੱਤਰ ਬਚਨ ਅਨੁਸਾਰ ਜੋ ਵੀ ਰੋਗ ਕਿਸੇ ਵੀ
ਹੀਲੇ (ਦਵਾਈਆਂ ਆਦਿਕ ਨਾਲ) ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ ਉਹ
ਰੋਗ ਨਾਮ ਦਾਰੂ ਨਾਲ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕਿਉਂਕਿ ਜਦ ਦੁੱਖ ਰੋਗ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਭਾਵ ਪਾਪ ਹੀ ਮਿਟ
ਗਏ ਤਾਂ ਰੋਗ ਕਿਵੇਂ ਰਹੇਗਾ।

ਅਨੇਕਾਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਫੁਰਮਾਨ ਇਸ ਦੀ ਗਵਾਹੀ ਭਰਦੇ
ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਸਾਇੰਟੇਫਿਕ ਖੋਜ ਨੇ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਤੇ
ਤਜਰਬਾ ਕਰ ਕੇ ਨਹੀਂ ਦੇਖਿਆ।

**ਜਪਿ ਜਪਿ ਨਾਮੁ ਤੁਮਾਰੋ ਪ੍ਰੀਤਮ
ਤਨ ਤੇ ਰੋਗੁ ਖਏ॥੧॥**

ਅੰਗ 829

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

ਅਉਖਧੁ ਹਰਿ ਕਾ ਨਾਮੁ ਹੈ
 ਜਿਤੁ ਰੋਗੁ ਨ ਵਿਆਪੈ॥ ਅੰਗ 814

ਹਰਿ ਹਰਿ ਅਉਖਧੁ ਜੋ ਜਨੁ ਖਾਇ॥
 ਤਾ ਕਾ ਰੋਗੁ ਸਗਲ ਮਿਟਿ ਜਾਇ॥

ਰੋਗ ਦੋਖ ਗੁਰ ਸਬਦਿ ਨਿਵਾਰੇ॥ ਅੰਗ 1148

ਗੁਰ ਕੀ ਬਾਣੀ ਜਿਸੁ ਮਨਿ ਵਸੈ॥
 ਦੂਖੁ ਦਰਦੁ ਸਭੁ ਤਾ ਕਾ ਨਸੈ॥੧॥ ਅੰਗ 1340

ਕੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਲਾਭ ਕੇਵਲ ਸਿੱਖਾਂ ਲਈ?

ਗੁਰਬਾਣੀ ਗੁਰੂ ਹੈ, ਸਿਰਫ ਸਿੱਖਾਂ ਦਾ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਸਾਰੀ ਲੋਕਾਈ ਦਾ। 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 ਦੂਖ ਵਿਸਾਰਣਹਾਰਾ॥**

ਅੰਗ 348

ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀਆਂ ਉਪਰ 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 ਇਕੋ 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 ਧਰਤੀ ਦਾ 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

ਕੀ ਭਗਤੀ ਚੌਕੜਾ ਮਾਰ ਕੇ ਕਰਨੀ ਹੈ?

ਇਸ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਨਿਮਰਤਾ ਸਹਿਤ ਬੇਨਤੀ ਹੈ ਕਿ ਨਾਮ-ਬਾਣੀ ਮਨ ਵਿੱਚ ਵਸਾਉਣੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਸਬੰਧ ਮਨ ਨਾਲ ਹੈ। ਜਿਥੋਂ ਤੱਕ ਚੌਕੜੇ ਦਾ ਸਵਾਲ ਹੈ, ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲ ਸਾਵਧਾਨਤਾ ਹੈ ਪਰ ਮੁਆਫ਼ ਕਰਨਾਂ, ਮਨ ਦੀ ਸਾਵਧਾਨਤਾ।

ਦੂਸਰਾ ਜ਼ਰੂਰੀ 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 ਰਹਿਣਾ (ਭਾਵ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਆਸਣ ਵਿੱਚ ਬੈਠਣਾ ਜਾਂ ਖੜੇ ਹੋਣਾ) 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 ਪੜ੍ਹਨ, ਬੋਲਣ ਜਾਂ ਗਾਉਣ ਸਮੇਂ ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਧਿਆਨ ਟਿਕਾਉਣਾ ਹੈ। ਪਿਆਰ ਤੇ ਸਹਿਜ ਨਾਲ ਨਾਮ-ਗੁਰਬਾਣੀ ਬੋਲਣੀ, ਗਾਉਣੀ ਜਾਂ ਜਪਣੀ ਹੈ। ਚਾਅ ਨਾਲ, ਸੁਆਦ ਲੈ ਲੈ ਕੇ ਇਹ ਪਵਿੱਤਰ ਕਾਰਜ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਬੱਧਾ ਚੱਟੀ ਭਾਵ ਕੰਮ ਮੁਕਾਊ ਰਸਮ ਨਹੀਂ ਬਣਨ ਦੇਣਾ।

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

ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨਾਂ ਦੀਆਂ ਫੋਟੋਆਂ

ਕਿਸੇ ਵੀ ਵੀਰ/ਭੈਣ ਨੂੰ ਅਗਰ ਇਸ ਵਿਚਾਰ ਨਾਲ ਠੇਸ ਪਹੁੰਚੇ ਤਾਂ ਅਫਸੋਸ ਨਾਲ ਦੋਵੇਂ ਹੱਥ ਜੋੜ ਕੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਮੁਆਫੀ ਮੰਗ ਲੈਂਦਾ ਹਾਂ। ਪਰ ਮੇਰੀ ਤੁੱਛ ਬੁੱਧੀ ਮੁਤਾਬਕ ਇਹ ਪੂਰਾ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨਾਂ ਦੀਆਂ ਫੋਟੋਆਂ ਬਣਾਉਣੀਆਂ ਗਲਤ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਅਨਿਆ ਹੈ।

ਵੀਰੋ ਭੈਣੋਂ ਇਹ ਪਾਪ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਮੂਰਤੀ ਪੂਜਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਤਾਂ ਪਿੱਤਲ, ਤਾਂਬੇ, ਮਿੱਟੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਧਾਤਾਂ ਦੀਆਂ ਵੀ ਮੂਰਤੀ ਰੂਪੀ ਤਸਵੀਰਾਂ ਬਣਨ ਲੱਗੀਆਂ ਹਨ। ਜੋ ਕਿ ਗੁਰਬਾਣੀ (ਗੁਰ ਸਿਧਾਂਤ) ਮੁਤਾਬਕ 100% ਮੂਰਤੀ ਪੂਜਾ ਅਤੇ ਬੱਜਰ ਗਲਤੀ ਹੈ।

ਦੂਜਾ ਨੁਕਤਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦਸ ਸਰੂਪ ਉਹ ਇਲਾਹੀ ਜੋਤ ਹਨ ਜੋ ਹਰ ਥਾਂ ਉੱਤੇ, ਹਰ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟ ਅਤੇ ਅਦ੍ਰਿਸ਼ਟ ਚੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਕਣ ਕਣ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਸਾਰੀ ਕਾਇਨਾਤ (ਪਸਾਰੇ) ਦਾ ਦਿਸਦਾ ਤੇ ਨਾ ਦਿਸਦਾ ਰੂਪ ਹੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਹੈ। ਸੋ ਇਸ ਚਿੱਤਰ ਨੂੰ ਪੇਪਰ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਵੋਗੇ।

ਗੁਰ ਮੂਰਤਿ ਗੁਰ ਸਬਦ ਹੈ ॥

ਸਤਿਗੁਰ ਬਚਨ ਬਚਨ ਹੈ ਸਤਿਗੁਰ
ਹਮ ਪਾਧਰ ਮੁਕਤਿ ਜਨਾਵੈਗੇ ॥

ਭਾਵ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਸ਼ਬਦ ਹੀ ਗੁਰੂ ਮੂਰਤ ਹੈ।

ਬਾਣੀ ਗੁਰੂ ਗੁਰੂ ਹੈ ਬਾਣੀ
ਵਿਚਿ ਬਾਣੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਸਾਰੇ ॥
ਗੁਰੂ ਬਾਣੀ ਕਹੈ ਸੇਵਕੁ ਜਨੁ ਮਾਨੈ
ਪਰਤਖਿ ਗੁਰੂ ਨਿਸਤਾਰੇ ॥੫॥

ਅੰਗ 982

ਫਿਰ ਗੁਰੂ ਪਿਆਰਿਓ ਜੇ ਸਿੱਖਾਂ ਲਈ ਸ਼ਬਦ ਗੁਰੂ ਹੀ
ਉਪਦੇਸ਼, ਪੂਜਾ ਅਤੇ ਘਾਲ ਕਮਾਈ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਫੋਟੋ
ਦਾ ਕੀ ਰੋਲ 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 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 with the Sangat during this camp at Edmonton in July 2015.

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.

ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਸੰਗਤ ਦਾ ਵੇਰਵਾ Weekly Programs

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