

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 ਭਾਣੇ  
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 ਸੁੱਧ 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 (ਤੀਸਰਾ ਐਡੀਸ਼ਨ)

ਦੁਖ ਭੰਜਨੁ 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 ਸਹਿਬਾਨਾਂ 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 ਸਹਿਬਾਨ ਨਾਲ ਕਰਨ।

ਪਰ ਦੁਖ ਭੰਜਨੁ 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, ਨਿੰਦਾ, 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 ਨਾਮ-ਗੁਰਬਾਣੀ 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 ਕਿਤਾਬਚੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਇਹ ਉਪਰਾਲਾ ਗੁਰੂ ਹਰਗੋਬਿੰਦ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ 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 ਸੁਖ-ਸਾਗਰ 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 ਹੈ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਰਚ ਵਾਸਤੇ ਡਾ: ਕੁਲਬੀਰ ਸਿੰਘ ਬਿੰਦ ਅਮਰੀਕਾ ਵਾਲਿਆਂ ਤੋਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਰਚ ਇੰਜਨਾਂ ਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਫੋਟਾਂ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਫੀਲਡ ਵਿੱਚ ਸੰਸਾਰ ਪੱਧਰ ਤੇ ਨਾਮਣਾ ਖੱਟਿਆ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਲਾਹਾ ਪੰਜਾਬੀ ਜਗਤ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸੰਤ ਬਲਜਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਜੀ ਰਾੜਾ ਸਾਹਿਬ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਵੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਸੋਧ ਅਤੇ

ਸੁਝਾਵਾਂ ਲਈ ਅਤੀ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਗਰੁਬਾਣੀ ਅਤੇ ਗੁਰਮਤਿ ਦੇ ਹੋਰ ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕੰਪਿਊਟਰ ਰਾਹੀ ਸੰਸਾਰ ਪੱਧਰ ਤੇ ਫੈਲਾਉਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਇਆ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਮੀਡੀਆ ਆਰਟਸ ਦੇ ਆਰਟ ਵਰਕ ਅਤੇ ਪ੍ਰਿੰਟਿੰਗ ਲਈ ਮਿਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਗੁਰਸਿੱਖਾਂ ਦੀ ਚਰਨ ਧੂੜ ਦਾ ਜਾਚਕ,  
 ਜਗਪਾਲ ਸਿੰਘ ਦਿਉਲ  
 ਦੁਖ ਭੰਜਨੁ ਤੇਰਾ ਨਾਮੁ ਮਿਸ਼ਨ ਕਨੇਡਾ  
 ਜੁਲਾਈ 2019

## ਤਤਕਰਾ

- 1 ਕੀ ਦੁੱਖਾਂ-ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਅਸਲੀ ਕਾਰਨ ਕੋਈ ਹੋਰ ਤਾਂ ਨਹੀਂ? .....9
- 2 ਦੁੱਖਾਂ-ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ..... 15
- 3 ਪੰਜ ਮੁੱਖ ਦੁਆਈਆਂ..... 44
- 4 ਸੁਖੀ ਜੀਵਨ ਲਈ ਗੁਣਾਂ-ਰੂਪੀ ਦੁਆਈਆਂ..... 82
- 5 ਗੁਰਬਾਣੀ, ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਅਤੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਵਿੱਚ ..... 111
- 6 ਨਾਮ-ਗੁਰਬਾਣੀ ਜਪਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਦੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨੁਕਤੇ ..... 113
- 7 ਨਾਮ-ਬਾਣੀ ਦੀ ਵਿਧੀ ਦਾ ਦੁਆਈਆਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧ..... 115
- 8 ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਰੁੱਧ ਮਨ ਵਿੱਚ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਹੋਈਆਂ ਧਾਰਨਾਵਾਂ..... 118
- 9 ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਿਧਾਂਤ ਵਿਰੁੱਧ ਨਿਸਚੇ ਜੋ ਹਰ ਹਾਲਤ.....129
- 10 ਕੀ ਕੋਈ ਰੋਗ ਲਾ ਇਲਾਜ ਹੈ?..... 137
- 11 ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਦੀਆਂ ਫੋਟੋਆਂ ..... 141
- 12 ਕੀ ਪਾਠ ਸਿਰਫ ਚੌਕੜਾ ਮਾਰ ਕੇ ਹੀ ਕਰਨਾ ਹੈ?.....144
- 13 ਕੀ ਗੈਰ ਸਿੱਖ ਜਾਂ ਗੈਰ ਅੰਮ੍ਰਿਤਧਾਰੀ ਵੀ .....147
- 14 ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਛਕਣ ਦੀ ਲੋੜ .....152
- 15 ਚੋਣਵੇਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਸ਼ਬਦਾਂ ਅਤੇ ਤੁਕਾਂ ਦਾ ਸੰਗ੍ਰਹਿ। .....155



## ਕੀ ਦੁੱਖਾਂ-ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਅਸਲੀ ਕਾਰਨ ਕੋਈ ਹੋਰ ਤਾਂ ਨਹੀਂ?

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

ਇਕੀਵੀਂ 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 ਰਾਂਹੀਂ ਰੋਜ 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 ਪਿਆ ਹੈ।

ਜਿਥੇ ਸਰਕਾਰੀ ਮੱਦਦ ਨਾ ਮਿਲਦੀ ਹੋਵੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਕਮਾਈ ਦਾ ਵੱਡਾ ਹਿੱਸਾ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਹੀ 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 ਹਊਆ 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 ਗੁਰੂ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਦੱਸਦੇ ਹਨ:

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 ਝੁਠੇ ਤੇ ਫੋਕੇ ਰਸਾਂ ਕਸਾਂ ਵਿੱਚ ਗਲਤਾਨ ਹੋਣਾਂ ਹੈ।

ਬਿਪਤਿ ਤਹਾ ਜਹਾ  
 ਹਰਿ ਸਿਮਰਨੁ ਨਾਹੀ ॥ ਅੰਗ 197

ਹਰਿ ਬਿਸਰਿਐ ਦੁਖ ਰੋਗ ਘਨੇਰੇ ॥ ਅੰਗ 197

ਪਰਮੇਸਰ ਤੇ ਭੁਲਿਆਂ  
 ਵਿਆਪਨਿ ਸਭੇ ਰੋਗ ॥ ਅੰਗ 135

ਜਿਵੇਂ ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਦੂਰ ਠੰਡ ਲੱਗੇਗੀ, ਚਾਨਣ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ 'ਚ ਹਨੇਰਾ ਸਤਾਏਗਾ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਤੋਂ ਦੂਰ ਅਸੀਂ ਝੂਠ, ਫਰੇਬ, ਠੱਗੀ, ਦੁਕ੍ਰਿਰਤ, ਚਿੰਤਾ, ਡਰ ਅਤੇ ਪਾਪਾਂ ਦੇ ਚੱਕਰਾਂ ਵਿਚ 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. ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਨੂੰ ਭੁੱਲਣਾ:

ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਦੁੱਖਾਂ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਮੂਲ ਕਾਰਨ ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਨੂੰ ਭੁੱਲਣਾ ਤੇ ਰਸਾਂ

ਕਸਾਂ ਵਾਲੀ ਜਿੰਦਗੀ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਗੁਣਾਂ ਦੇ ਅਤੇ ਸੁੱਖਾਂ ਦੇ ਖਜ਼ਾਨੇ 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:

ਰਿਕਸ਼ੇ ਵਾਲੇ ਤੋਂ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਤੱਕ, ਕਿਸੇ ਪੁਲ  
ਥੱਲੇ ਬੈਠੇ ਭੁੱਖੇ ਪਿਆਸੇ ਬੇਘਰੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਦੁਨੀਆਂ  
ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਅਮੀਰ ਵਿਅਕਤੀ 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

ਵਡੇ ਵਡੇ ਜੋ ਦੀਸਹਿ ਲੋਗ ॥  
 ਤਿਨ ਕਉ ਬਿਆਪੈ ਚਿੰਤਾ ਰੋਗ ॥੧॥ ਅੰਗ 188

ਜਾ ਕਉ ਚਿੰਤਾ ਬਹੁਤੁ ਬਹੁਤੁ  
 ਦੇਹੀ ਵਿਆਪੈ ਰੋਗੁ ॥ ਅੰਗ 70

### 3. ਡਰ:

ਸਾਰੀ ਸ਼ਿਸ਼ਟੀ 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 ਅੰਗਜ਼ਾਇਟੀ, 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, ਇੱਜ਼ਤ 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।

**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 ਹੋਈ 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 ਉਸੇ 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 ਚੜ੍ਹਦੀ 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 ਐਡਵਰਟਾਈਜ਼ 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 ਰੈਗੁਲਰਾਈਜ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ

ਦੇ ਦੋਵੇਂ ਹੱਥੀਂ ਲੱਭੂ ਹਨ। ਟੈਕਸ ਵੀ ਧੜਾ ਧੜ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਮਾਰੇ ਬੀਮਾਰ ਸੋਚ ਵਾਲੇ ਲੋਕ 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 ਗੁਰਸਿੱਖੋ ਗੁਰੂ ਦੇ ਪੁੱਤਰ ਬਣ ਕੇ ਇਸ 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 ॥ ਅੰਗ 554**

**ਜਿਤੁ ਪੀਤੈ ਖਸਮੁ ਵਿਸਰੈ**

**ਦਰਗਹ ਮਿਲੈ ਸਜਾਇ ॥**

**ਝੂਠਾ ਮਦੁ ਮੂਲਿ ਨ ਪੀਚਈ**

**ਜੇ ਕਾ ਪਾਰਿ ਵਸਾਇ ॥ ਅੰਗ 554**

## 8. ਭਾਣਾਂ ਨਾਂ ਮੰਨਣਾ:

ਭਾਣਾਂ ਨਾਂ 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 ਲੱਭਦਾ।

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 ਨਾਂ 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 ॥**

**ਜੋ ਮੈ ਕੀਆ ਸੋ 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 ਭਾਣਾਂ ਵੀ ਮਿੱਠਾ ਕਰਕੇ ਮੰਨਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੀਏ। ਭਾਣਾਂ 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 ਜੀ ਅੰਦਰ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਐ ਜੀਵ ਇਹ ਕੋਈ ਛੋਟੀ ਮੋਟੀ ਗਲਤੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ 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 ਸਿੰਘਾਂ 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 ਬੋਲਣਾਂ:

ਕੌੜਾ ਬੋਲਣਾਂ 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**

## 11. ਗੁੱਸਾ ਤੇ ਖਿੜਣ 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 ਨੋ ਬਿਸਰੈ ਪੁਰਖੁ ਬਿਧਾਤਾ ॥**

**ਜਲਤਾ ਫਿਰੈ ਰਹੈ ਨਿਤ ਤਾਤਾ ॥**

**ਅਕਿਰਤਘਣੈ ਕਉ ਰਖੈ ਨ ਕੋਈ**

**ਨਰਕ ਘੋਰ ਮਹਿ ਪਾਵਣਾ ॥੧॥ ਅੰਗ 1086**

### **13. ਠੱਗੀ ਭਾਵ ਦੁਕ੍ਰਿਤ ਕਰਨੀ:**

ਕੰਮ ਚੋਰੀ, ਫਰੇਬ, 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  
ਦੁਖੋ 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 ਕਰਨਾਂ। 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।

ਕਈ ਉੱਚੀ ਅਵਸਥਾ ਵਾਲੇ ਗੁਰਸਿੱਖ ਵੀ ਜਦੋਂ ਕਦੇ ਹਾਲਾਤ ਬਦਲਣ ਤਾਂ ਨਿਮਰਤਾ, ਸੱਚ ਤੇ ਅਸੂਲ ਤਿਆਗਦੇ ਅਕਸਰ ਦਿਖਾਈ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਪੈਸੇ, ਤਾਕਤ ਤੇ ਵਕਤ ਨਾਲ ਸਮਝੌਤਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਦਿਖ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।



ਪਰ 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 ਨਾਂ 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 ਨਾਂ 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 ਪਿਤਾ ਜੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਅੰਦਰ ਉਪਦੇਸ਼ ਦਿੰਦੇ ਹਨ:

ਪਾਖੰਡ ਪਾਖੰਡ ਕਰਿ ਕਰਿ ਭਰਮੇ  
 ਲੋਭੁ ਪਾਖੰਡੁ ਜਗਿ ਬੁਰਿਆਰੇ ॥  
 ਹਲਤਿ ਪਲਤਿ ਦੁਖਦਾਈ ਹੋਵਹਿ  
 ਜਮਕਾਲੁ ਖੜਾ ਸਿਰਿ ਮਾਰੇ ॥ ਅੰਗ 981

ਹਰਿ ਹਰਿ ਕਰਹਿ ਨਿਤ ਕਪਟੁ ਕਮਾਵਹਿ  
 ਹਿਰਦਾ ਸੁਧੁ ਨ ਹੋਈ ॥  
 ਅਨਦਿਨੁ ਕਰਮ ਕਰਹਿ ਬਹੁਤੇਰੇ  
 ਸੁਪਨੈ 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:

ਸ੍ਰੀ 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 ਮਮੂਲੀ ਖੇਡ ਹੈ।

ਸਭ ਦੁੱਖਾਂ, ਰੋਗਾਂ ਤੇ ਵਿਘਨਾਂ ਨੂੰ ਜੜ੍ਹੇ 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 ਦੁਖ ਹਰਿ ਸਿਮਰਤ ਨਸੇ॥** ਅੰਗ 802

**ਰਾਮ ਨਾਮੁ ਨਿਤ ਰਸਨ ਬਖਾਨ॥**

**ਬਿਨਸੇ ਰੋਗ ਭਏ ਕਲਿਆਨ॥੧॥** ਅੰਗ 200

ਮਹਾ ਕਸਟ ਕਾਟੈ ਖਿਨ ਭੀਤਰਿ  
ਰਸਨਾ ਨਾਮੁ ਚਿਤਾਰੇ ॥ ਅੰਗ 210

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

ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਦੀਓ ਦਾਰੂ ॥  
ਤਿਨਿ ਸਗਲਾ ਰੋਗੁ ਬਿਦਾਰੂ ॥ ਅੰਗ 622

ਜਪਿ ਜਪਿ ਨਾਮੁ ਤੁਮਾਰੋ ਪ੍ਰੀਤਮ  
ਤਨ ਤੇ ਰੋਗ ਖਏ ॥੧॥ ਅੰਗ 829

ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਜਪਹੁ ਮੇਰੇ ਭਾਈ ॥  
ਸਗਲੇ ਰੋਗ ਦੋਖ 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 ਮੋਟੇ ਤੌਰ ਤੇ ਸਮਝਣ ਲਈ ਧਿਆਨ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ:

ਕ. ਨਾਮ ਜਪਣ ਜਾਂ ਗਾਉਣ ਸਮੇਂ ਮਨ ਵਿੱਚ ਚਾਅ ਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਲਿਆਉਣਾ ਹੈ।

ਖ. ਸਹਿਜ ਨਾਲ ਨਾਮ ਜਪਣਾ ਹੈ, ਕਾਹਲੀ-ਕਾਹਲੀ ਨਹੀਂ।

ਗ. 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 ਰਾਂਹੀ 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 ਇੱਕ ਹੱਲ ਹੈ। ਜੋ 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 ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਇਹ ਤੇ ਸਮੁੱਚੀ ਮਨੁੱਖਤਾ ਲਈ ਅਤੇ ਮਾਲਕ ਦੀ ਸਾਰੀ ਸ਼ਿਸ਼ਟੀ 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 ਗੋਵਿੰਦ 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 ॥**

**ਦੁਖੁ ਦਰਦੁ ਸਭੁ ਤਾ ਕਾ ਨਸੈ ॥੧॥** ਅੰਗ 1340

**ਰੋਗ ਦੋਖ ਗੁਰ ਸਬਦਿ ਨਿਵਾਰੇ ॥** ਅੰਗ 1148

ਗੁਰ ਸਬਦਿ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਗੁਰਬਾਣੀ

**ਗੁਰਬਾਣੀ ਗਾਵਹ ਭਾਈ ॥**

**ਓਹ ਸਫਲ 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 ਕਿ:

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?

ੴ 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:

ਬਾਣੀ ਰੋਗੀ ਵੀਰ-ਭੈਣ 3-4 ਘੰਟੇ 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 ਉਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ 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 ਕਰਨਾਂ। 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 ਕਰਨਾਂ 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

ਜੋ ਮਾਗਉ ਸੋਈ ਸੋਈ ਪਾਵਉ  
ਅਪਨੇ ਖਸਮ ਭਰੋਸਾ ॥ ਅੰਗ 619

ਤਜਹੁ ਸਿਆਨਪ ਸੁਰਿ ਜਨਹੁ  
ਸਿਮਰਹੁ ਹਰਿ ਹਰਿ ਰਾਇ ॥  
ਏਕ ਆਸ ਹਰਿ ਮਨਿ ਰਖਹੁ  
ਨਾਨਕ ਦੂਖੁ 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 ਵਿਚੋਂ 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 ਸਖਤ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦਿੰਦੇ  
ਹਨ।

ਗਉੜੀ ਭੀ ਸੋਰਠਿ ਭੀ

(ਭਗਤ ਕਬੀਰ ਜੀ) ਅੰਗ 330

ਰੇ ਜੀਅ ਨਿਲਜ ਲਾਜ ਤੋਹਿ ਨਾਹੀ॥

ਹਰਿ ਤਜਿ ਕਤ ਕਾਹੂ ਕੇ ਜਾਂਹੀ॥ ੧॥ ਰਹਾਉ॥

ਜਾ ਕੇ ਠਾਕੁਰੁ ਉਚਾ ਹੋਈ॥

ਸੋ ਜਨੁ ਪਰ ਘਰ ਜਾਤ ਨ ਸੋਹੀ॥ ੧॥

ਸੋ 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॥

ਸੋ 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 ॥ ਅੰਗ 519

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 ॥੨॥  
ਅੰਧ ਕੂਪ ਮਹਾ ਭਇਆਨ  
ਨਾਨਕ ਪਾਰਿ ਉਤਾਰ ॥੩॥੮॥੩੦॥ ਅੰਗ 1273

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 ਹਰੇਕ ਦੁੱਖ ਤੋਂ ਬਚਾ ਲੈਣਗੇ।



ਸ਼ਰਨ ਆਏ ਦੀ ਲਾਜ ਰੱਖਣਾ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਬਿਰਦ (ਸੁਭਾਅ) ਹੈ। ਉਹ ਸਦਾ-ਸਦਾ 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 ਉਲ੍ਹਾਮੇ 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।

ਦਦੈ ਦੋਸੁ ਨ ਦੇਊ ਕਿਸੈ  
 ਦੋਸੁ ਕਰੰਮਾ ਆਪਣਿਆ ॥  
 ਜੋ ਮੈ ਕੀਆ ਸੋ ਮੈ ਪਾਇਆ  
 ਦੋਸੁ ਨ ਦੀਜੈ ਅਵਰ ਜਨਾ ॥੨੧॥ ਅੰਗ 433

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 ਆਠਾਰਹ 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 ਲੈਣਾਂ 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 ਕਿ ਬਾਣੀ ਸਾਨੂੰ ਹੁਕਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਦੁੱਖਾਂ, ਰੋਗਾਂ ਤੇ ਵਿਘਨਾਂ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਪਾਵੋ। ਦੁੱਖ ਦਰਦ ਬਾਣੀ ਨਾਲ ਮਿਟਾਵੋ। ਨਾਮ ਜਪ ਕੇ ਦੁੱਖਾਂ, ਰੋਗਾਂ ਤੇ ਕਲੇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਨਾਸ ਕਰੋ।

ਭਰੋਸੇ ਦੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਰਾਹੀਂ ਬਾਣੀ ਹੁਕਮ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿ ਭਰੋਸੇ ਨਾਲ ਦੁੱਖ ਮਿਟਾ ਲਵੋ। ਨਾਮ-ਬਾਣੀ ਤੇ ਭਰੋਸੇ ਰਾਹੀਂ ਦੁੱਖਾਂ ਦਰਦਾਂ ਦਾ ਨਾਸ ਕਰਕੇ ਖੁਸ਼ੀ ਖੇੜੇ ਵਾਲਾ ਜੀਵਨ ਜੀਵੋ ।

ਹਲਤ ਪਲਤ ਦੇ ਸੁੱਖ ਮਾਣੋ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਬਾਜੀ ਜਿੱਤ ਕੇ ਜਾਵੋ। ਭਾਣਾ ਮੰਨਣ ਦੇ ਲਾਭ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਪਾਵਨ ਬਚਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹਨ।

**ਭਾਣਾ ਮੰਨੇ ਸੋ ਸੁਖੁ ਪਾਏ**

**ਭਾਣੇ ਵਿਚਿ ਸੁਖੁ ਪਾਇਦਾ ॥੧॥** ਅੰਗ 1063

**ਗੁਰ ਕੈ ਭਾਣੈ ਜੋ ਚਲੈ**

**ਦੁਖੁ ਨ ਪਾਵੈ ਕੋਇ ॥੩॥** ਅੰਗ 31

**ਭਾਣਾ ਮੰਨੇ ਸਦਾ ਸੁਖੁ ਹੋਇ ॥** ਅੰਗ 364

**ਤਿਸੁ ਗੁਰਸਿਖ ਕੰਉ**

**ਹੰਉ ਸਦਾ ਨਮਸਕਾਰੀ**

**ਜੋ ਗੁਰ ਕੈ ਭਾਣੈ**

**ਗੁਰਸਿਖੁ ਚਲਿਆ ॥੧੮॥** ਅੰਗ 593

**ਸੋ 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 ਹਾਰਨਾਂ 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 ਗੁਰਮਤਿ ਜੁਗਤੀ ਨਾਲ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਯਾਦ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਸਿੱਖ ਜਾਵਾਂਗੇ।

ਸੋ ਅਸੀਂ ਨਾਮ ਜਪਣਾਂ, 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 ੪੮

**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॥੧੮॥ 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 ਦੋ 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 ਰੋਜ 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:** ਪ੍ਰੰਤੂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜਪਣ ਸੁਣਨ ਨਾਲ ਲੇਖ ਕੱਟੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਦੁੱਖ ਘਟ ਜਾਂ ਮਿਟ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜਿੰਨਾਂ ਕੋਈ ਗੁਰਮਤਿ ਵਿਧੀ ਅਨੁਸਾਰ ਨਾਮ ਜਪੇਗਾ ਜਾਂ ਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹੇਗਾ ਉਸ ਦੇ 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 ਹੇਇ ॥ 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 ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ 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।

ਮੁੱਕਦੀ ਗੱਲ ਕਿ ਜਿੰਨਾਂ ਜਿੰਨਾਂ ਵੀ ਡਰ ਅੰਦਰੋਂ ਮੁੱਕਦਾ 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 ਨਾਲ ਨਾਲ 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 ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਪਾਵਨ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਬਚਨ ਜਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਰਭਉ ਹੋਣ ਵਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਹੈ, ਉਨਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ 1-2 ਘੰਟੇ ਹਰ ਰੋਜ ਜਾਪ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਇਸ ਮਾਨਸਿਕ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਮਾਂ (ਡਰ) ਤੇ 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 ਨੋ ਮਾਰਿ ਨ ਸਾਕੈ ਕੋਇ ॥**

**ਸਾਹਿਬ ਕੀ ਸੇਵਕੁ ਰਹੈ ਸਰਣਾਈ ॥**

**ਆਪੇ ਬਖਸੇ ਦੇ ਵਡਿਆਈ ॥**

**ਤਿਸ ਤੇ ਉਪਰਿ 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। ਜਿੰਨਾਂ ਅਸੀਂ ਸਭ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਨਾਂ, 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 ਟਿਕੇਗਾ।

#### 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।

- 1 ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਹੀ ਕੇਵਲ ਤੇ ਕੇਵਲ ਦਾਤੇ ਹਨ।
- 2 ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਸਦਾ ਸਦਾ ਸਦਾ ਦਇਆਲ ਹਨ।
- 3 ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਸਰਬ ਸਮਰੱਥ, ਕਰਣ ਕਾਰਣ ਤੇ ਭਗਤ ਵੱਛਲ ਬਿਰਦ ਦੇ ਮਾਲਕ ਹਨ।
- 4 ਉਹ ਸ਼ਰਨ ਆਏ ਦੇ ਔਗਣ ਨਹੀਂ ਚਿਤਾਰਦੇ।



- 5 ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- 6 ਸਾਰੀ ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਹੀ ਹੁਕਮ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਰਜ਼ਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਪੱਤਾ ਨਹੀਂ ਹਿਲ ਸਕਦਾ।
- 7 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॥ ਅੰਗ 51

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

ਪਰ ਗੁਰੂ ਦਰ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾਂ। 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 ਕੋ ਠਾਕੁਰੁ ਉਚਾ ਹੋਈ॥  
 ਸੋ 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। ਅਸੀਂ 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। ਅਸੀਂ ਸਭ ਦੇ ਅਤੇ ਸਭ ਸਾਡੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਚਿਆਰ ਹੋਣ ਲਈ ਪਰਉਪਕਾਰ, ਦਇਆ, ਪਿਆਰ ਤੇ ਨਿਮਰਤਾ ਵਰਗੇ ਗੁਣ ਆਉਣੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।

**ਮਿਥਿਆ ਤਨ ਨਹੀ ਪਰਉਪਕਾਰਾ॥** ਅੰਗ 269

ਗੁਰੂ ਜੀ ਸੁਖਮਣੀ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੀ ਪਵਿੱਤਰ 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 ਦੁੱਖ ਸੁੱਖ 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 ਸ਼ੁਕਰ ਮਨਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਜਿਉ ਤੂੰ ਰਾਖਹਿ ਤਿਉਂ ਰਹਾ  
ਤੇਰਾ ਦਿਤਾ ਪੈਨਾ ਖਾਉ ॥ ਅੰਗ 137

ਗੁਰ ਬਿਨੁ ਕਿਉ ਤਰੀਐ ਸੁਖੁ ਹੋਇ ॥  
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 ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਸਦਾ ਸੁਖੀ ਹੋ ਜਾਵਾਂਗੇ।

**ਜਾ ਕੀ ਪ੍ਰੀਤਿ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿਉ ਲਾਗੀ ॥**

**ਦੂਖੁ 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 ਕੂੜਾ 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 ਕੋ

ਉਪਰਿ ਸਚੁ ਆਚਾਰੁ ॥੫॥ ਅੰਗ 62

### 11. ਪ੍ਰਭੂ ਪਿਆਸ:

ਪ੍ਰਭੂ ਮਿਲਣਾ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਗੱਲ ਹੈ, ਜੇ ਕਿਤੇ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੀ ਸੱਚੀ ਤਾਂਘ ਵੀ 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 ਦੂਖ ॥੪॥ ਅੰਗ 281

## 12. ਸੇਵਾ:

ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਵਿੱਚ ਭਾਂਡੇ ਮਾਂਜਣੇ, ਝਾੜੂ ਦੇਣਾਂ, 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 ਕੋ 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 ਕਢੈ ਧੋਇ ॥ ਅੰਗ 311

ਗੁਣਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਭਗਤੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਤੇ ਭਗਤੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸੰਸਾਰ ਸਾਗਰ ਤਰ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ। ਸੋ 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 ਕਦਾਈਂ 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 ਲੋੜਵੰਦਾਂ ਲਈ  
 ਦਸਵੰਧ ਗੁਰੂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵਾਨ ਹੈ। ਸੁਕ੍ਰਿਤ  
 ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਰੋਗ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਲਗਦੇ  
 ਹਨ ਜਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ 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 ਕੋਈ 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 ॥  
ਗੁਰ 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 ਨ 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 ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਬੋਲਣਾ ਹੈ। ਅੰਦਰ ਪਿਆਰ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਫਿਰ ਦੋਵਾਂ ਕੰਨਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਰੱਖ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੇਖਣਾਂ 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 ਆਵਾਜ ਨੂੰ ਜੋ 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:

1. ਰੋਗੀ ਵੀਰ-ਭੈਣ 3-4 ਘੰਟੇ ਜਰੂਰ ਬਾਣੀ ਗਾਉਣ।
2. ਬਾਣੀ ਉੱਚੀ ਜਾਂ ਹੌਲੀ (ਪਰ ਆਪਣੇ ਕੰਨਾਂ ਨੂੰ ਜਰੂਰ ਸੁਣੇ) ਬੋਲਣੀ, ਪੜ੍ਹਨੀ ਜਾਂ ਗਾਉਣੀ ਹੈ।

3. 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।
4. ਬਾਣੀ ਚਾਅ ਨਾਲ, ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਅਤੇ ਅਤਿ ਉੱਤਮ ਕਰਮ ਜਾਣ ਕੇ ਬੋਲਣੀ ਜਾਂ ਗਾਉਣੀ ਹੈ। ਪਰ ਧਿਆਨ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਹੈ ਜੀ।
5. ਹਰ ਰੋਜ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਤ ਥਾਂ ਤੇ ਜਿੰਨੀ ਵੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਇਕਾਂਤ ਹੋਵੇ ਉਥੇ ਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨੀ ਤੇ ਸੁਣਨੀ ਹੈ।

## ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਰੁੱਧ ਮਨ ਵਿੱਚ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਹੋਈਆਂ 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 ਵਿੱਚੋਂ 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।

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।

## ਜਨਮ ਜਨਮ ਕੇ ਦੁਖ 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 ਕਾਰਨ ਸਾਡਾ ਸੁੱਕਿਆ ਮਨ ਹਰਿਆ ਭਰਿਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਜੇ ਅਸੀਂ ਨਾਮ/ਬਾਣੀ ਦੀ ਕਮਾਈ ਕਰੀਏ।

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 ਇਲਾਜ 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

ਇੱਕ ਇਹ ਨਿਸਚਾ ਕਿ ਮੇਰੇ ਕਰਮ ਬੜੇ ਮਾੜੇ ਨੇ, ਮੈਂ ਤਾਂ ਔਗੁਣਾਂ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹਾਂ ਅਤੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਇਨਸਾਫ 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 ਦੁੱਖਾਂ-ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਫੁਰਮਾਨ ਹੈ:

ਦਦੈ ਦੋਸੁ ਨਾ ਦੇਉ ਕਿਸੈ

ਦੋਸੁ ਕਰੰਮਾ ਆਪਣਿਆ ॥

ਜੋ ਮੈ ਕੀਆ ਸੋ ਮੈ ਪਾਇਆ

ਦੋਸੁ ਨਾ 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 ਬਾਜੀ ਜਿੱਤ ਕੇ ਜਾਏਗਾ।

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

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 ਭੈਣੋਂ 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

ਅਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਦੁੱਖ ਦਾਰੂ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਭੋਗਣਾਂ ਭਾਣਾਂ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ 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 ਭਾਣਾਂ ਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜੇ ਦੁੱਖ ਆ ਵੀ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਾਨੂੰ ਹੁਕਮ ਰੂਪ ਉਪਦੇਸ਼ ਵੀ ਕਰਦੀ ਹੈ।

**ਲਲਾ ਲਾਵਉ ਅਉਖਧ ਜਾਹੂ ॥**

**ਦੁਖ 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 ਭਾਣੇਂ ਵਿੱਚ ਹਨ ਤਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਨਾਮ-ਦਾਰੂ ਦਾ ਉਪਾਵ ਵੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਭਾਣਾਂ 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 ਮੇਟ ਸਕਦਾ। ਨਾਂ ਕੋਈ ਉਪਾਅ ਅਤੇ ਨਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਹੀਲਾ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਆਪ ਹੀ ਜੋਤ ਸਰੂਪੀ ਨਿਰੰਕਾਰ ਹਨ। ਭਾਵ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਤੇ

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਵਿੱਚ ਅਭੇਦ, ਇੱਕੋ ਹਨ। ਕਿਉਂਕਿ:

**ਸਤਿਗੁਰੂ ਮੇਰਾ ਸਦਾ ਸਦਾ**

**ਨਾ ਆਵੈ ਨ 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 ਭਾਣਾਂ ਮੰਨਕੇ ਅਸੀਂ ਸਦਾ ਸਦਾ ਦਇਆਲ ਸਤਿਗੁਰੂ ਤੋਂ ਲੇਖਾਂ ਦਾ ਕਸ਼ਟ ਵੀ ਕਟਵਾ ਸਕਦੇ

ਹਾਂ। ਕਿਉਂਕਿ ਉੱਥੇ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਹੀ ਲਿਖੇ ਸੀ।  
ਇੱਥੇ ਵੀ ਲੇਖ ਲਿਖ ਵੀ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਮੇਟ ਵੀ  
ਸਕਦੇ ਹਨ।

**ਸਰਬ ਦੂਖ ਹਰਿ ਸਿਮਰਤ ਨਸੇ ॥** ਅੰਗ 802

ਪ੍ਰਮੇਸ਼ਰ ਦੇ ਸਿਮਰਨ ਭਾਵ ਯਾਦ ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਦੁੱਖ  
ਨਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਜਾਂ  
ਜਨਮ ਤੋਂ ਹੀ ਕਿਉਂ ਨਾਂ ਹੋਣ।



## ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਿਧਾਂਤ ਵਿਰੁੱਧ ਨਿਸਚੇ ਜੋ ਹਰ ਹਾਲਤ ਤਿਆਗਣੇ ਹਨ:

1. ਵਾਹਿਗੁਰੂ/ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਨੂੰ ਭੁੱਲਣਾ
2. ਪਖੰਡ ਕਰਨਾ (ਭਾਵ ਅਸਲੀਅਤ ਛੁਪਾਉਣੀ)
3. ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੋਰ ਵੀ ਕਿਧਰੋਂ ਮੰਗਣਾਂ ਜਾਂ ਟੇਕ ਰੱਖਣੀਂ।
4. ਝੂਠ ਬੋਲਣਾਂ ਤੇ ਝੂਠ ਦਾ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣਾਂ।
5. ਈਰਖਾ, ਕਪਟ ਤੇ ਵਲ-ਛਲ ਵਾਲਾ ਸੁਭਾਅ
6. ਨਿੰਦਾ ਚੁਗਲੀ
7. ਨਿਰਾਸਤਾ ਤੇ ਭਾਣਾਂ ਨਾਂ ਮੰਨਣਾਂ
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 ਖੜ੍ਹੇ ਨਾ ਹੋਣਾਂ
15. ਚਾਪਲੂਸੀ ਕਰਨੀ

## ਮਨ ਵਿੱਚ ਦੁੱਖਾਂ ਦੇ ਵਸੇ ਰਹਿਣ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ

ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਇਹ ਗੱਲ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਕਰ ਲਈਏ ਕੇ ਅਸੀਂ ਸਰੀਰ ਨਹੀਂ ਮਨ ਹਾਂ ਅਤੇ ਕੇਵਲ ਮਨ ਹੀ ਰੋਗੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਦੇ 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 ਜੁੜ ਰਿਹਾ ਮੈਲਾ ਮਨ ਦੁਖੀ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਲਪਦਾ ਵੀ ਹੈ।

ਇਸ ਕਾਰਨ ਡਰ, ਉਦਾਸੀ, ਨਿਰਾਸਾ 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 ਨਿਰਾਸਤਾ 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 ਜਾਣਾਂ ਜਾਂ ਇਹ ਸੋਚਣਾਂ ਕਿ ਸ਼ਾਇਦ ਕਿਸੇ ਨੇ ਕੁੱਝ ਕਰਵਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਭੋਗਣਾ ਹੀ ਪੈਣਾਂ 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 ਯਾਦ ਵਿੱਚ ਟਿੱਕ 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 ਇਨਸਾਫ ਤੇ ਸਵਾਲੀਆ ਚਿੰਨ੍ਹ ਲਾ ਦਿੱਤਾ, ਕਿ ਸ਼ਾਇਦ ਉਸ ਨੇ ਕਿਸੇ ਦਾ ਦੁੱਖ ਮੈਨੂੰ ਦੇ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਜਦ ਕਿ ਸੱਚ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ:

ਦਦੈ ਦੋਸੁ ਨਾ ਦੇਉ ਕਿਸੈ  
 ਦੋਸੁ ਕਰੰਮਾ ਆਪਣਿਆ ॥  
 ਜੇ ਮੈ ਕਿਆ ਸੇ ਮੈ ਪਾਇਆ  
 ਦੋਸੁ ਨ ਦੀਜੈ ਅਵਰ ਜਨਾ ॥੨੧॥ ਅੰਗ 433

ਇਹ ਵੀ ਅਟੱਲ ਸੱਚਾਈ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੀਆਂ  
 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।

ਤਜਹੁ ਸਿਆਨਪ ਸੁਰਿ ਜਨਹੁ  
 ਸਿਮਰਹੁ ਹਰਿ ਹਰਿ ਰਾਇ ॥  
 ਏਕ ਆਸ ਹਰਿ ਮਨਿ ਰਖਹੁ  
 ਨਾਨਕ ਦੂਖੁ 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 ਇਨਸਾਫ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਤੇ **“ਜੋ ਮੈ ਕੀਆ ਸੋ ਮੈ ਪਾਇਆ ਦੋਸੁ 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 ਮਨਾਉਣਾਂ 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 ਕੱਢਣਾਂ ਹੈ ਤੇ ਫਿਰ ਚਿੰਤਾ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੀ ਰਹਿਣਾਂ 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 ਧਿਆਰ, 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 ਖਾਤਮਾਂ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ। ਮਨ ਵੀ ਖੁਸ਼ੀ, ਖੇੜੇ ਤੇ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ ਵਿੱਚ ਰਹੇਗਾ ਤੇ ਸਰੀਰ ਵੀ ਅਰੋਗ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।



## ਕੀ ਕੋਈ ਰੋਗ ਲਾ ਇਲਾਜ ਹੈ?

ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੁਸਾਰ ਕਿਉਂਕਿ ਦੁੱਖਾਂ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ਰ ਤੋਂ ਦੂਰੀ ਅਤੇ ਪਾਪ ਤੇ ਔਗੁਣ 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, ਔਗੁਣ 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 ਔਗੁਣ 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 ਸਇੰਟੇਫਿਕ ਖੋਜ ਨੇ ਇਸ  
ਵਿਸ਼ੇ ਤੇ ਤਜਰਬਾ ਕਰ ਕੇ ਨਹੀਂ ਦੇਖਿਆ।

**ਜਪਿ ਜਪਿ ਨਾਮੁ ਤੁਮਾਰੋ ਪ੍ਰੀਤਮ  
ਤਨ ਤੇ ਰੋਗ ਖਏ ॥ ੧ ॥** ਅੰਗ 829

**ਸਿਮਰਤ ਸਿਮਰਤ ਪ੍ਰਭ ਕਾ ਨਾਉ ॥  
ਸਗਲ ਰੋਗ ਕਾ ਬਿਨਸਿਆ ਥਾਉ ॥ ੨ ॥**

ਅੰਗ191

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

ਹਰਿ ਹਰਿ ਅਉਖਧੁ ਜੋ ਜਨੁ ਖਾਇ ॥  
ਤਾ ਕਾ ਰੋਗੁ ਸਗਲ ਮਿਟਿ ਜਾਇ ॥ 782

ਰੋਗ ਦੋਖ ਗੁਰ ਸਬਦਿ ਨਿਵਾਰੇ ॥ ਅੰਗ 1148

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

## ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਦੀਆਂ ਫੋਟੋਆਂ

ਕਿਸੇ ਵੀ ਵੀਰ/ਭੈਣ ਨੂੰ ਅਗਰ ਇਸ ਵਿਚਾਰ ਨਾਲ ਠੇਸ ਪਹੁੰਚੇ ਤਾਂ ਦੋਵੇਂ ਹੱਥ ਜੋੜ ਕੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਮੁਆਫੀ ਮੰਗ ਲੈਂਦਾ ਹਾਂ। ਪਰ ਮੇਰੀ ਤੁੱਛ ਬੁੱਧੀ ਮੁਤਾਬਕ ਇਹ ਪੂਰਾ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਦੀਆਂ ਫੋਟੋਆਂ ਬਣਾਉਣੀਆਂ ਗਲਤ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਅਨਿਆਂ 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 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 ਨਾਂ ਦਿਸਦਾ ਰੂਪ ਹੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਹੈ। ਸੋ ਇਸ ਚਿੱਤਰ ਨੂੰ ਪੇਪਰ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਵੋਗੇ।

**ਰੂਪੁ ਨ ਰੇਖੁ ਨ ਰੰਗੁ ਕਿਛੁ  
ਤਿਹੁ ਗੁਣੁ ਤੇ ਪ੍ਰਭੁ ਭਿੰਨ ॥** ਅੰਗ 283

ਜਦੋਂ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ, ਜੋ ਸਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਅਤੇ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਸਿਧਾਂਤਕ ਸੇਧ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਕੋਈ ਰੂਪ, ਕੋਈ ਰੰਗ ਅਤੇ ਕੋਈ ਰੇਖ (ਚਿੱਤਰ) ਹੈ ਹੀ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਉਸ ਗੁਰੂ ਦੇ ਉਪਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਬੇਮੁੱਖ ਹੋ ਕੇ ਓਸੇ ਗੁਰੂ ਦੇ ਕਾਲਪਨਿਕ ਚਿੱਤਰ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਪੂਜਣ ਦੀ ਬੱਜਰ ਭੁੱਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਸਤਿਗੁਰ ਬਚਨ ਬਚਨ ਹੈ ਸਤਿਗੁਰ  
ਪਾਧਰੁ ਮੁਕਤਿ ਜਨਾਵੈਗੇ ॥ ਅੰਗ 1309

ਭਾਵ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਸ਼ਬਦ ਹੀ ਗੁਰੂ ਮੂਰਤ ਹੈ।

ਬਾਣੀ ਗੁਰੂ ਗੁਰੂ ਹੈ ਬਾਣੀ  
ਵਿਚਿ ਬਾਣੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਸਾਰੇ ॥  
ਗੁਰੁ 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?

ਸਬਦੁ ਗੁਰੂ ਸੁਰਤਿ ਧੁਨਿ ਚੇਲਾ ॥ ਅੰਗ 943

ਗੁਰੂ ਸਿਧਾਂਤ ਮੁਤਾਬਕ ਕੋਈ ਚਿੱਤਰ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ  
ਸ਼ਬਦ ਹੀ ਗੁਰੂ ਹੈ।

## ਕੀ ਪਾਠ ਚੌਂਕੜਾ ਮਾਰ ਕੇ ਹੀ ਕਰਨਾ ਹੈ?

ਇਸ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਨਿਮਰਤਾ ਸਹਿਤ ਬੇਨਤੀ ਹੈ ਕਿ ਨਾਮ-ਬਾਣੀ ਮਨ ਵਿੱਚ ਵਸਾਉਣੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਸਬੰਧ ਮਨ ਨਾਲ ਹੈ। ਜਿਥੋਂ ਤੱਕ ਚੌਂਕੜੇ 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 ਅਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ 24 ਘੰਟੇ ਚੌਂਕੜਾ 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 ਵੀ ਨਾਮ ਬਾਣੀ ਦਾ ਲਾਹਾ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ?

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 ਸ਼ਾਮਿਲ 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 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 ਧਰਤੀ ਦਾ ਮਨੁੱਖ ਸੁਖੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਪਾਵਨ ਬਚਨ ਹਨ।

**ਗੁਰ ਕੀ ਬਾਣੀ ਜਿਸੁ ਮਨਿ ਵਸੈ॥**

**ਦੁਖੁ 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 ਸਮਝਣਾਂ ਤੇ ਮੰਨਣਾਂ ਪਵੇਗਾ। ਉਸ ਦੇ ਬਣਾਏ ਕਨੂੰਨ 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 ਸਮਰਪਿਤ 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 ਮਨਮੱਤ 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 ਛਕਣਾਂ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਕਮਿੰਟਮੈਂਟ 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 ਤਾਂ ਕਿ ਸਾਡੀ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝ ਬਣ ਸਕੇ ਤੇ ਨਾਮ ਮਾਰਗ ਤੇ ਤਰੱਕੀ ਹੋ ਸਕੇ।

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

ਅੰਗ 982

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

ਗਉੜੀ ਮਹਲਾ ੫ ਮਾਂਝ ॥

**ਦੁਖ ਭੰਜਨੁ ਤੇਰਾ ਨਾਮੁ ਜੀ**

**ਦੁਖ ਭੰਜਨੁ ਤੇਰਾ ਨਾਮੁ ॥ ਅੰਗ 218**

ਹੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਤੁਹਾਡਾ ਪਵਿੱਤਰ ਨਾਮ ਦੁੱਖਾਂ ਦਾ ਨਾਸ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਹੇ ਪ੍ਰਭੂ ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਮ ਸਭ ਦੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਭੰਨ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਸੋਰਠਿ ਮਹਲਾ ੫ ॥ ਅੰਗ 631

**ਸੁਨਹੁ ਬਿਨੰਤੀ ਠਾਕੁਰ ਮੇਰੇ ਜੀਅ ਜੰਤ ਤੇਰੇ ਧਾਰੇ ॥**

**ਰਾਖੁ ਪੈਜ ਨਾਮ ਅਪੁਨੇ ਕੀ ਕਰਨ ਕਰਾਵਨਹਾਰੇ ॥੧॥**

ਹੇ ਮੇਰੇ ਮਾਲਕ ਮੇਰੀ ਬੇਨਤੀ ਸੁਣੋ। ਸਭ ਜੀਵ ਜੰਤ ਤੁਸੀਂ ਹੀ ਪੈਦਾ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਹੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਾਮ ਦੀ ਆਪ ਹੀ ਲਾਜ ਰੱਖੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੀ ਸਭ ਕੁੱਝ ਕਰਨ ਕਰਾਵਣਹਾਰ ਹੋ।

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

ਹੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਮਾਲਕ ਹੋ ਜੀ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਿਰਦ ਦੀ ਲਾਜ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਣਾ ਲਵੋ ਜੀ। ਅਸੀਂ ਮਾੜੇ ਚੰਗੇ ਜੋ ਵੀ ਹਾਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਹਾਂ ਜੀ।

**ਸੁਣੀ ਪੁਕਾਰ ਸਮਰਥ ਸੁਆਮੀ  
ਬੰਧਨ ਕਾਟਿ ਸਵਾਰੇ ॥  
ਪਹਿਰਿ ਸਿਰਪਾਉ ਸੇਵਕ ਜਨ ਮੇਲੇ  
ਨਾਨਕ ਪ੍ਰਗਟ ਪਹਾਰੇ ॥੨॥ ੨੯॥ ੯੩॥**

ਸਰਬ ਸਮਰੱਥ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਸਾਡੀ ਬੇਨਤੀ ਸੁਣ ਕੇ ਸਾਡੇ ਸਾਰੇ ਬੰਧਨ ਕੱਟ ਦਿੱਤੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸੇਵਕਾਂ ਦੀ ਪਤ ਢੱਕ ਕੇ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਲਿਆ। ਹੇ ਨਾਨਕ! ਉਸ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਵਡਿਆਈ ਪ੍ਰਤੱਖ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਈ ਹੈ।

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

ਭੈਰਉ ਮਹਲਾ ੫॥

ਅੰਗ 982

**ਸਤਿਗੁਰ ਅਪੁਨੇ ਸੁਨੀ ਅਰਦਾਸਿ॥**

**ਕਾਰਜੁ ਆਇਆ ਸਗਲਾ ਰਾਸਿ॥** ਅੰਗ 1152

ਮੇਰੇ ਆਪਣੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਮੇਰੀ ਅਰਜੋਈ ਸੁਣ ਲਈ  
ਹੈ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਸਾਰੇ ਕਾਰਜ ਸਫਲ ਹੋ ਗਏ ਹਨ।

ਬਿਲਾਵਲੁ ਮਹਲਾ ੫ ॥ ਅੰਗ 819

**ਅਪਣੇ ਬਾਲਕ ਆਪਿ ਰਖਿਅਨੁ**

**ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਗੁਰਦੇਵ ॥**

**ਸੁਖ ਸਾਂਤਿ ਸਹਜ ਆਨਦ ਭਏ**

**ਪੂਰਨ ਭਈ ਸੇਵ ॥੧॥ ਰਹਾਉ॥**

ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ਰ ਨੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਆਪ  
ਰੱਖਿਆ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਹੁਣ ਮੈਨੂੰ ਸੁੱਖ-ਸ਼ਾਂਤੀ, ਸਹਿਜ  
ਅਤੇ ਆਨੰਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਮੇਰੀ  
ਘਾਲਣਾਂ ਪ੍ਰਵਾਨ ਹੋਈ ਹੈ।

ਭਗਤ ਜਨਾ ਕੀ ਬੇਨਤੀ ਸੁਣੀ ਪ੍ਰਭਿ ਆਪਿ॥  
 ਰੋਗ ਮਿਟਾਇ ਜੀਵਾਲਿਅਨੁ  
 ਜਾ ਕਾ ਵਡ ਪਰਤਾਪੁ॥੧॥ ਅੰਗ 820

ਪ੍ਰਭੂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਸੇਵਕਾਂ ਦੀ ਅਰਜ਼ੋਈ ਆਪ ਸੁਣੀ ਹੈ। ਵੱਡੇ ਪਰਤਾਪ ਦੇ ਮਾਲਕ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਮੇਰਾ ਰੋਗ ਕੱਟ ਕੇ ਨਵਾਂ ਜੀਵਨ ਬਖਸ਼ਿਆ ਹੈ।

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

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਆਪਣੀ ਮਿਹਰ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਪਾਪ ਬਖਸ਼ ਦਿੱਤੇ ਹਨ। ਨਾਨਕ ਜੀ ਉਸ ਪ੍ਰਭੂ ਤੋਂ ਬਲਿਹਾਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸਨੇ ਮਨ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਨ।

ਦੁਖ ਭੰਜਨੁ ਤੇਰਾ ਨਾਮੁ ਜੀ  
 ਦੁਖ ਭੰਜਨੁ ਤੇਰਾ ਨਾਮੁ ॥ ਅੰਗ 218

ਗੁਰਿ ਪੂਰੈ ਕਿਰਪਾ ਕਰੀ  
 ਕਾਟਿਆ ਦੁਖੁ ਰੋਗੁ ॥  
 ਮਨੁ ਤਨੁ ਸੀਤਲੁ ਸੁਖੀ ਭਇਆ  
 ਪ੍ਰਭ ਧਿਆਵਨ ਜੋਗੁ ॥ ੧ ॥ ਰਹਾਉ ॥ ਅੰਗ 814

ਪੂਰੇ ਗੁਰੂ ਨੇ ਅਪਾਰ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕੀਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮੇਰਾ ਦੁੱਖ ਰੋਗ ਕੱਟ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਮੇਰਾ ਮਨ-ਤਨ ਸੀਤਲ ਤੇ ਸੁਖੀ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਧਿਆਉਣ ਯੋਗ ਹਨ।

ਬਿਲਾਵਲੁ ਮਹਲਾ ੫ ॥ ਅੰਗ 819

ਗੁਰੁ ਪੂਰਾ ਆਰਾਧਿਆ ਹੋਏ ਕਿਰਪਾਲ ॥  
 ਮਾਰਗੁ ਸੰਤਿ ਬਤਾਇਆ ਤੂਟੇ ਜਮ ਜਾਲ ॥ ੧ ॥

ਮੈਂ ਉਸ ਪੂਰੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਅਰਾਧਨਾ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮੇਰੇ ਉੱਤੇ ਮਿਹਰ ਹੋਈ ਹੈ। ਗੁਰੂ (ਸੰਤ) ਨੇ ਸੱਚਾ ਮਾਰਗ ਦਿਖਾਕੇ ਜਮਾਂ ਦੀ ਫਾਹੀ ਕੱਟ ਦਿੱਤੀ ਹੈ।



**ਦੂਖ ਭੂਖ ਸੰਸਾ ਮਿਟਿਆ ਗਾਵਤ ਪ੍ਰਭ ਨਾਮ  
ਸਹਜ ਸੂਖ ਅਨੰਦ ਰਸ ਪੂਰਨ ਸਭਿ ਕਾਮ॥੧॥ ਰਹਾਉ**

ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਪਵਿੱਤਰ ਨਾਮ ਗਾਉਣ ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਦੁੱਖ, ਭੁੱਖ ਅਤੇ ਭਰਮ (ਹਉਮੈ) ਮਿਟ ਗਏ ਹਨ। ਹੁਣ ਮੈਨੂੰ ਸਹਿਜ, ਆਤਮਕ-ਸੁੱਖ ਅਤੇ ਅਨੰਦ-ਰਸ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਸਭ ਕਾਰਜ ਸਫਲ ਹੋ ਗਏ ਹਨ।

**ਜਲਨਿ ਬੁਝੀ ਸੀਤਲ ਭਏ ਰਾਖੇ ਪ੍ਰਭਿ ਆਪ॥  
ਨਾਨਕ ਪ੍ਰਭ ਸਰਣਾਗਤੀ ਜਾ ਕਾ ਵਡ ਪਰਤਾਪ॥  
੨॥੧੧॥ ੨੫॥**

ਮੇਰੀ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦੀ ਅੱਗ ਬੁਝਣ ਨਾਲ ਸ਼ਾਂਤੀ ਆ ਗਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਆਪ ਬਚਾ ਲਿਆ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮੈਂ ਤਾਂ ਕੇਵਲ ਉਸ ਵੱਡੇ ਪਰਤਾਪ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ਰ ਦੀ ਹੀ ਸ਼ਰਨ ਲਈ ਹੈ।

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

ਦੀਨ ਦਰਦ ਦੁਖ ਭੰਜਨਾ  
ਘਟਿ ਘਟਿ ਨਾਥ ਅਨਾਥ॥  
ਸਰਣਿ ਤੁਮਾਰੀ ਆਇਓ  
ਨਾਨਕ ਕੇ ਪ੍ਰਭ ਸਾਥ॥੧॥ ਅੰਗ 263

ਹੇ ਘਟ ਘਟ ਵਿੱਚ ਵਸਦੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਤੁਸੀਂ  
ਗਰੀਬਾਂ, ਅਨਾਥਾਂ ਅਤੇ ਨਿਆਸਰਿਆਂ ਦੇ ਦੁੱਖ  
ਦਰਦ ਨਾਸ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਇਸੇ ਲਈ ਹੀ ਮੈਂ  
ਸਤਿਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦਾ ਪੱਲਾ ਫੜ ਕੇ  
ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਰਣ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਹਾਂ ਜੀ।

ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ 383

ਆਗੈ ਹੀ ਤੇ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਹੂਆ  
ਅਵਰੁ ਕਿ ਜਾਣੈ ਗਿਆਨਾ॥  
ਭੂਲ ਚੂਕ ਅਪਨਾ ਬਾਰਿਕੁ ਬਖਸਿਆ  
ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਭਗਵਾਨਾ॥ ੧॥

ਸਭ ਕੁੱਝ ਪੂਰਬਲਾ ਲਿਖਿਆ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਹੁਕਮ ਵਿੱਚ ਹੀ ਵਰਤ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਦੁਨਿਆਵੀ ਗਿਆਨ ਨਾਲ ਇਹ ਸਭ ਕੁੱਝ ਨਹੀਂ ਸਮਝ ਸਕਦੇ। ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ਰ ਨੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸਭ ਭੁੱਲਾਂ ਗਲਤੀਆਂ ਬਖਸ਼ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਨ।

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

ਮੇਰੇ ਸਦਾ ਦਇਆਲ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਗਰੀਬ ਨੂੰ ਹੱਥ ਦੇ ਕੇ ਰੱਖ ਲਿਆ ਹੈ। ਮੇਰਾ ਰੋਗ ਕੱਟੇ ਜਾਣ ਨਾਲ ਮੈਨੂੰ ਵੱਡਾ ਸੁੱਖ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਤੁੱਠ ਕੇ ਮੈਨੂੰ ਨਾਮ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਦੀ ਦਾਤ ਵੀ ਬਖਸ਼ੀ ਹੈ।

ਅਨਿਕ ਪਾਪ ਮੇਰੇ ਪਰਹਰਿਆ  
 ਬੰਧਨ ਕਾਟੇ ਮੁਕਤ ਭਏ ॥  
 ਅੰਧ ਕੂਪ ਮਹਾ ਘੋਰ ਤੇ  
 ਬਾਹ ਪਕਰਿ ਗੁਰਿ ਕਾਢਿ ਲੀਏ ॥ ੨ ॥

ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਮੇਰੇ ਅਨੇਕਾਂ ਪਾਪਾਂ ਦੇ ਬੰਧਨ ਕੱਟ ਕੇ ਮੈਨੂੰ ਮੁਕਤ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਪੂਰੇ ਗੁਰੂ ਨੇ ਘੋਰ ਅੰਧਕਾਰ ਨਾਲ ਭਰੇ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਰੂਪੀ ਖੂਹ ਵਿੱਚੋਂ ਮੈਨੂੰ ਬਾਂਹ ਫੜ ਕੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਲਿਆ ਹੈ।

ਨਿਰਭਉ ਭਏ ਸਗਲ ਭਉ ਮਿਟਿਆ  
 ਰਾਖੇ ਰਾਖਨਹਾਰੇ ॥  
 ਐਸੀ ਦਾਤਿ ਤੇਰੀ ਪ੍ਰਭ ਮੇਰੇ  
 ਕਾਰਜ ਸਗਲ ਸਵਾਰੇ ॥ ੩ ॥

ਸਦਾ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਮਰੱਥ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਆਪ ਮੇਰੀ ਰਾਖੀ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਇਸ ਲਈ ਮੇਰਾ ਸਾਰਾ ਡਰ ਖਤਮ ਹੋਣ ਨਾਲ ਮਨ ਵਿੱਚੋਂ ਭੈ ਦੂਰ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ।

ਹੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਤ ਹੀ ਐਸੀ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੇ ਸਾਰੇ ਕਾਰਜ ਸਫਲ ਹੋ ਗਏ ਹਨ।

**ਗੁਣ ਨਿਧਾਨ ਸਾਹਿਬ ਮਨਿ ਮੇਲਾ ॥  
ਸਰਣਿ ਪਇਆ ਨਾਨਕ ਸੁਹੇਲਾ ॥੪॥  
੯ ॥ ੪੮ ॥**

ਮੇਰੇ ਮਨ ਅੰਦਰ ਗੁਣਾਂ ਦੇ ਖਜਾਨੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਮੇਲ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਹੇ ਨਾਨਕ! ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਸ਼ਰਣ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਨਾਲ ਸਭ ਕੁੱਝ ਸਫਲ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ।

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

**ਅਉਖਧੁ ਖਾਇਓ ਹਰਿ ਕੋ ਨਾਉ ॥**

**ਸੁਖ ਪਾਏ ਦੁਖ ਬਿਨਸਿਆ ਥਾਉ ॥੧॥** 378

ਮੈਂ ਤਾਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਨਾਮ ਦੀ ਹੀ ਦੁਆਈ ਲਈ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਮੈਨੂੰ ਸਾਰੇ ਸੁੱਖ ਮਿਲ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ ਦੁੱਖਾਂ ਦਾ ਥਾਂ-ਟਿਕਾਣਾਂ ਮਿਟ ਗਿਆ ਹੈ।

ਰਾਗੁ ਬਿਲਾਵਲੁ ਮਹਲਾ ੫ ਦੁਪਦੇ ਘਰੁ ੫  
ੴ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥ ਅੰਗ 817

**ਅਵਰਿ ਉਪਾਵ ਸਭਿ ਤਿਆਗਿਆ**

**ਦਾਰੂ ਨਾਮੁ ਲਇਆ ॥**

**ਤਾਪ ਪਾਪ ਸਭਿ ਮਿਟੇ ਰੋਗ**

**ਸੀਤਲ ਮਨੁ ਭਇਆ ॥ ੧॥**

ਮੈਂ ਸਾਰੇ ਉਪਾਅ ਛੱਡ ਕੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਨਾਮ ਦੀ ਦੁਆਈ ਹੀ ਵਰਤੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਮੇਰੇ ਸਾਰੇ ਤਾਪ, ਪਾਪ ਅਤੇ ਰੋਗ ਮਿਟ ਗਏ ਹਨ। ਹੁਣ ਮੇਰਾ ਮਨ ਸੁਖੀ ਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ।

**ਗੁਰੂ ਪੂਰਾ ਆਰਾਧਿਆ ਸਗਲਾ ਦੁਖੁ ਗਇਆ ॥  
ਰਾਖਨਹਾਰੈ ਰਾਖਿਆ ਅਪਨੀ ਕਰਿ ਮਇਆ ॥੧॥੨॥੩॥**

ਮੈਂ ਤਾਂ ਉਸ ਪੂਰੇ ਗੁਰੂ ਨੂੰ ਹੀ ਅਰਾਧਿਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਸਦਕਾ ਮੇਰਾ ਸਾਰਾ ਦੁੱਖ ਮਿਟ ਗਿਆ ਹੈ। ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਆਪ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਮੇਰੀ ਰਾਖੀ ਕੀਤੀ ਹੈ।

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

ਪ੍ਰਭੂ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਮੇਰੀ ਬਾਂਹ ਫੜਕੇ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣਾ ਬਣਾ ਲਿਆ ਹੈ। ਹੇ ਨਾਨਕ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਕਰਕੇ ਮੇਰਾ ਮਨ-ਤਨ ਸੁਖੀ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਡਰ ਖਤਮ ਹੋ ਗਏ ਹਨ।

ਘੋਰ ਦੁਖੰ ਅਨਿਕ ਹਤੰ  
 ਜਨਮ ਦਾਰਿਦ੍ਰੰ ਮਹਾ ਬਿਖ੍ਰਾਦੰ ॥  
 ਮਿਟੰਤ ਸਗਲ ਸਿਮਰੰਤ ਹਰਿ ਨਾਮ  
 ਨਾਨਕ ਜੈਸੇ ਪਾਵਕ ਕਾਸਟ ਭਸਮੰ ਕਰੋਤਿ ॥੧੮॥

ਅੰਗ 1355

ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਘੋਰ ਦੁੱਖ-ਰੋਗ,  
 ਅਨੇਕਾਂ ਹੱਤਿਆਵਾਂ ਦੇ ਪਾਪ, ਜਨਮ ਤੋਂ ਚਿੰਬੜੀ  
 ਗਰੀਬੀ ਅਤੇ ਅੱਤ ਵੱਡੇ ਝਗੜੇ ਤੇ ਪੁਆੜੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ  
 ਨਾਮ ਸਿਮਰਿਆਂ ਮਿਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਅੱਗ ਨਾਲ  
 ਲੱਕੜਾਂ ਦੇ ਢੇਰ ਸੜ ਕੇ ਸੁਆਹ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

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

ਰਹਾਉ ॥ ਅੰਗ 807

ਪ੍ਰਭੂ ਨੇ ਆਪ ਮੇਰਾ ਰੋਗ ਕੱਟ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੁਣ  
 ਮੇਰੇ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਸੁੱਖ ਤੇ ਸਹਿਜ ਵਸਣ ਨਾਲ  
 ਮੈਨੂੰ ਚੈਨ ਦੀ ਨੀਂਦ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।



ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਗੁਰੁ ਸਤਿਗੁਰੁ ਅਪਨਾ  
 ਸਗਲਾ ਦੁਖੁ ਮਿਟਾਇਆ ॥  
 ਤਾਪ ਰੋਗ ਗਏ ਗੁਰ ਬਚਨੀ  
 ਮਨ ਇਛੇ ਫਲ ਪਾਇਆ ॥੧॥ ਅੰਗ 619

ਆਪਣੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਕਰਕੇ ਸਾਰਾ ਦੁੱਖ ਮਿਟ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਦੇ ਬਚਨਾਂ (ਗੁਰਬਾਣੀ) ਰਾਹੀਂ ਸਾਰੇ ਮਨ ਇੱਛੇ ਫਲ ਮਿਲ ਗਏ ਹਨ।

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

ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਮਨ ਵਿੱਚ ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਉੱਪਰ ਆਸ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਰੋਗ ਮਿਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

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

**ਪਰਮੇਸਰੁ ਆਪਿ ਹੋਆ ਰਖਵਾਲਾ ॥  
ਸਾਂਤਿ ਸਹਜ ਸੁਖ ਖਿਨ ਮਹਿ ਉਪਜੇ  
ਮਨੁ ਹੋਆ ਸਦਾ ਸੁਖਾਲਾ ॥ ਰਹਾਉ ॥ ਅੰਗ 622**

ਪ੍ਰਮੇਸ਼ਰ ਨੇ ਆਪ ਮੇਰੀ ਰਾਖੀ ਕੀਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ  
ਖਿਨ ਵਿੱਚ ਮੇਰੇ ਮਨ ਅੰਦਰ ਸਹਿਜ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ  
ਆ ਗਈ ਹੈ। ਹੁਣ ਮੇਰਾ ਮਨ ਸਦਾ ਲਈ ਸੁਖੀ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ।

**ਬਿਲਾਵਲੁ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ 819  
ਰੋਗੁ ਮਿਟਾਇਆ ਆਪਿ ਪ੍ਰਭਿ  
ਉਪਜਿਆ ਸੁਖੁ ਸਾਂਤਿ ॥  
ਵਡ ਪਰਤਾਪੁ ਅਚਰਜ ਰੂਪੁ  
ਹਰਿ ਕੀਨੀ ਦਾਤਿ ॥ ੧॥**

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਆਪ ਮੇਰਾ ਰੋਗ ਕੱਟ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।  
ਹੁਣ ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ ਸੁਖ ਅਤੇ ਸਾਂਤੀ ਆ ਗਈ ਹੈ। ਉਸ  
ਵੱਡੇ ਪਰਤਾਪ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਅਚਰਜ ਸਰੂਪ ਵਾਲੇ  
ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਆਪ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਸਤਿਗੁਰਿ ਪੂਰੈ ਤਾਪੁ ਗਵਾਇਆ  
ਅਪਣੀ ਕਿਰਪਾ ਧਾਰੀ॥

ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਪ੍ਰਭ ਭਏ ਦਇਆਲਾ  
ਦੁਖੁ ਮਿਟਿਆ ਸਭ ਪਰਵਾਰੀ॥੧॥ ਅੰਗ 620

ਪੂਰੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਮੇਰੇ ਦੁੱਖਾਂ  
ਪਾਪਾਂ ਦਾ ਤਾਪ ਲਾਹ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ  
ਪ੍ਰਮੇਸ਼ਰ ਦੀ ਮਿਹਰ ਸਦਕਾ ਮੇਰੇ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ  
ਦੁੱਖ ਮਿਟ ਗਏ ਹਨ।

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

ਮੇਰੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਸਦਾ ਹੀ ਮੇਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ  
ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਮੇਰੇ ਦੁੱਖ ਜੜੋਂ ਨਾਸ ਕਰ  
ਦਿੱਤੇ ਹਨ।

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

ਸੋਰਠਿ ਮਹਲਾ ੫ ॥ ਅੰਗ 620

ਬਖਸਿਆ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਪਰਮੇਸਰਿ  
ਸਗਲੇ ਰੋਗ ਬਿਦਾਰੇ ॥

ਗੁਰ ਪੂਰੇ ਕੀ ਸਰਣੀ ਉਬਰੇ  
ਕਾਰਜ ਸਗਲ ਸਵਾਰੇ ॥ ੧ ॥

ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ਰ ਨੇ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਰੇ ਰੋਗ  
ਕੱਟ ਦਿੱਤੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪੂਰੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸ਼ਰਨੀ  
ਆਇਆਂ ਸਾਰੇ ਕਾਰਜ ਸਫਲ ਹੋ ਗਏ ਹਨ।

ਭੈਰਉ ਮਹਲਾ ੫ ॥ ਅੰਗ 1136

ਉੱਠਤ ਸੁਖੀਆ ਬੈਠਤ ਸੁਖੀਆ ॥  
ਭਉ ਨਹੀ ਲਾਗੈ ਜਾਂ ਐਸੇ ਬੁਝੀਆ ॥ ੧ ॥

ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣ ਵਾਲੇ ਗੁਰਸਿੱਖ  
ਨੂੰ ਕੋਈ ਡਰ ਨਹੀ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਉਹ ਉੱਠਦਾ ਬੈਠਦਾ  
ਹਰ ਸਮੇਂ ਸੁਖੀ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ  
ਸਮਝ ਲੈਂਦਾ ਹੈ:

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

ਕਿ ਘਟ-ਘਟ ਦੀ ਜਾਨਣ ਵਾਲੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ  
ਆਪ ਹੀ ਸਭ ਥਾਂ ਉੱਪਰ ਮੇਰੇ ਰਾਖੇ ਹਨ।

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

ਉਹ ਸੌਂਦਾ-ਜਾਗਦਾ ਸਦਾ ਅਚਿੰਤਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ  
ਉਹ ਜਾਣ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਭ ਥਾਂ ਉੱਪਰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ  
ਆਪ ਹੀ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹਨ।

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

ਉਸ ਗੁਰਸਿੱਖ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਅਤੇ  
ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਹਰ ਥਾਂ ਸੁੱਖ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ  
ਉਹਨੇ ਗੁਰੂ ਸਿੱਖਿਆ ਦ੍ਰਿੜ ਕਰ ਲਈ ਹੈ।

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

ਬਾਣੀ ਹੀ ਗੁਰੂ ਤੇ ਗੁਰੂ ਹੀ ਬਾਣੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਰੀ ਬਾਣੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਭਰਪੂਰ ਹੈ। ਜੋ ਵੀ ਨਿਮਾਣਾ ਬਣ ਕੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਨੂੰ ਇੰਨ-ਬਿੰਨ (ਬਿਨਾਂ ਕਿੰਤੂ-ਪ੍ਰੰਤੂ) ਮੰਨਦਾ ਹੈ, ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਉਸਦਾ ਪ੍ਰਤੱਖ ਨਿਸਤਾਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

**ਸਭ ਤੇ ਵਡ ਸਮਰਥ ਗੁਰਦੇਵ॥**

**ਸਭਿ ਸੁਖ ਪਾਈ ਤਿਸ ਕੀ ਸੇਵ॥ ਰਹਾਉ॥** ਅੰਗ 1152

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

## ਨਾਮ-ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਕੌਤਕ

### Amazing Cures With Naam Gurbani

1. 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 through 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 Gurdwara Sahib. She is fully cured. She shared her story during this camp with Sangat.

2. 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 Langar the next day and nothing happened. She shared her story during this camp with Sangat.

3. Mandeep Kaur 29 year's 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 days 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 notice



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.

4. 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 have confirmed that Kaytia's right eye is now normal.

5. Harpreet Kaur from Calgary was suffering from severe depression for over 17 years. She tried all medical treatments and many other therapies but her mind was keep going back to the negativity and she never came out of her depression. She mentioned that when she learned in the camp that Gurbani says to remove your mind from your problems,

negativity and focus on Gurbani. This camp has helped her to feel great again. She did not need her medications anymore and she was feeling relaxed and happy after many years. She felt that she got her life back due to this camp.

6. Sukhbir Singh Gill, 31years old gentleman from Abbotsford attended Vancouver camp in 2015 and 2017. He was diagnosed with brain tumor in 2015. He attended camp in 2015 first time and this helped him to cultivate his faith in Gurbani. What he learned in the camp about Gurbani, he applied in his life. He was convinced in the 2015 camp that he will be healed. He attended this camp again in 2017 and he stood up in front of Sangat and shared his story with the audience that he is since cancer free.

7. Rajbeer Kaur, 40 years old single mom from Edmonton attended Calgary camp in 2015 with her young son who was hospitalized due to deep depression. During the camp she filled out the form with 100% recovery. He is out of the hospital, he stays happy, smiles and enjoyed the camp. All the bad thoughts in his mind are gone. She mentioned that she never felt this happy.

She was very thankful to the Gurbani and appreciated this camp.

8. Parminder Kaur Bhatti, 53 years from Calgary attended Calgary camp in 2015. She was suffering from severe irritation in the ear and ringing in both ears for many years. She had seen many doctors and tried many medications including steroids. This problem was never cured completely. With the grace of Guru, her problem had disappeared during the camp. She was very happy that her problem was solved and she was very thankful.

## Weekly Sangat

### ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਸੰਗਤ ਦਾ ਵੇਰਵਾ

**Brampton:** every Sunday 4: 00 to 6: 00PM  
Nankar Gurdwara Castlemore and Gore Rd.  
905-230-5977, 416-662-3228, 905-781-2020

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

**Edmonton:** Wednesday&Thursday12-30PM  
Every Sunday 12:30PM to 2:30 PM  
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**

For any information please contact:

**Head office**

**Avtar Singh Thind 905-230-5977**

[www.Dukhbhjanteranaam.com](http://www.Dukhbhjanteranaam.com)

Email: [info@dukhbhanjanteranaam.com](mailto:info@dukhbhanjanteranaam.com)