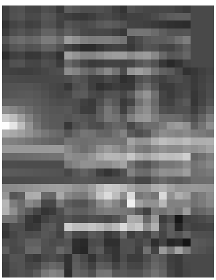
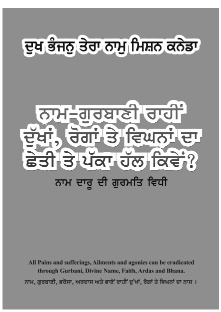
All pains and sufferings, Ailments and agonies can be eradicated through Gurbani, Divine Name, Faith, Ardas and Bhana (Accepting His Will)

All rights are reserved by the Publisher.

Published by:
Dukh Bhanjan Tera Naam Mission Canada
41 Sir-Jacobs Cres Brampton L7A-3V2
Ont. Canada
925-230-5977
www.dukhbhanjanteranaam.com
Email: info@dukhbhanjanteranaam

'दुख भंजन तेरा नाम' संसथा की ओर से गुरबाणी सुख-सागर, नाम-दारू की गुरमति विधी के संबंध में (पंजाबी, हिन्दी और अंग्रेज़ी में) Booklets और शबद जाप की CD's





एक उत्तम प्रयास

आज हर आदमी दुखों रोगों से बचने के लिए यत्नशील तो है, पर इस बात से काफ़ी हद तक अनजान है कि इनमें से बहुत सारे तो, उसने ख़ुद ही पाले हुए हैं। जहां मनुष्य की **'जितु खाधै तनु पीड़ीऐ'** वाली प्रवृत्ति ने शरीर 'विसू की वाड़ी' बना दिया है, वहीं कादर की कुदरत से खिलवाड़ भी उस के लिए घातक साबित हो रहा है।

आलस्य, समय व्यर्थ गंवाना और नशे की लत ने बीमारियों को खुला निमत्रण दे रखा है। **'खसमु विसारि'** भोगे रस भी रोगों को उठ खड़े होने के लिए प्रोत्साहित कर रहे हैं। इसके अलावा मनुष्य के द्वारा किए पूरवले अशुभ या पाप कर्म उस के लिए अनेक दुखों और रोगों का कारण बने हुए हैं।

इस हाल में 'संसार रोगी' को 'नाम दारू' के सेवन की जांच सिखाने हेतु 'दुख भंजनु तेरा नामु मिशन कैनेडा' की ओर से इस पुस्तक का प्रकाशन एक उत्तम प्रयास है। साथ ही आत्म-संयम और सब्र को ग्रहण करके परिश्रम करना; प्रदूशित हो रहे **'पवणु गुरू', 'पाणी**

पिता' और 'माता धरति' को स्वच्छ और शुद्ध रखने की प्रेरणा संस्था के प्रयास को और भी सार्थक बना देती है।

सतिगुरू जी इस संस्था के संस्थापक, सहयोगी और सेवादारों को अन्य प्रयत्न, क्षमता और आशीर्वाद दें। जिसकी प्रेरणा द्वारा 'हरि हरि नामु अउखदु' के साथ जुड़ने वालों को 'आधि-बिआधि-उपाधि' से छुटकारा दिलवाएं, यही दास की स्तगुरू के चरणों में बिनती है।

दास
बलजिंदर सिंह
गुरद्वारा कर्मसर, राड़ा साबिह

भूमिका

दुख भंजनु तेरा नामु मिशन वर्तमान मैडीकल सिस्टम की ओर से बीमार लोगों के स्वास्थ्य को ठीक करने के लिए डाले जा रहे योगदान की प्रशंसा करता है।

21 वीं सदी में विज्ञान की बड़ी खोज़ों के द्वारा बीमारिओं को रोकने के लिए किए गए यत्नों की भी प्रशंसा करती है। हम डॉक्टर लोगों द्वारा रोगी भाइयों-बहनों के उपचार के लिए होने वाले टैस्ट, चेकअप, सलाह या दवाईयों में प्रत्य़क्ष या अप्रत्यक्ष कोई दखल नहीं देते। रोगी भाई-बहन दवाई, चेकअप या डाक्टरी सलाह केवल और केवल अपने डॉक्टर से करें।

परंतु दुख भंजनु तेरा नामु संस्था, गुरबाणी में बताई गयी जीवन जांच को अपना कर कैसे हम चढ़दी कला (always in high spirit) के द्वारा, निरोग जीवन और हर्षोउल्लास का आनंद ले सकते हैं, को पूर्ण निष्ठा से दृढ़ता पूर्वक गुरबाणी की रौशनी में प्रचार करती है।

संस्था गुरबाणी में बताये अवगुणों से बचने और गुण धारण करके, नाम-बाणी की कमाई करने को सरबत्त के भले के लिए प्रचार करती है। झूठ, निंदा, नशे, भारी और अनुचित

खुराक, अकृतज्ञता, पाप कर्म, ठग्गी चोरी और पाप की कमाई को छोड़ कर सच, दया, परोपकार, नशे से मुक्त जीवन, और नेक कमाई करने के लिए लोगों को जागरूक कर रही है, तांकि हम ख़ुशी वाला, निरोग और बाधाओं से मुक्त अपना जीवन जी सकें।

दुखों रोगों और विघ्नों का नाश करने के लिए चुनी हुई गुरबाणी की पंक्तियां, पावन गुरबाणी शब्दों, भरोसे का महत्त्व और रोगों के कारणों और उपायों के लिए गुरू कृपा द्वारा इस किताबचे के रूप में यह प्रयास गुरू हरगोबिंद साहिब जी को समर्पित है।

गुरू हरगोबिंद साहिब जी (मीरी पीरी के मालिक) जिनके चरणसपर्श प्राप्त पवित्र स्थान गुरूद्वारा निम्म सर साहिब (घुढ़ाणी कलां जिला लुधियाना) जहां से गुरू प्यार का किणका बख्श्शि के रूप में मिला। जिस किणके ने इस निम्र सीस को गुरू दरबार के बिना किसी अन्य दर पे कभी भी झुकने नहीं दिया।

गुरबाणी सुख-सागर लिखने का कारण, जीवन में अचानक आई परिस्थितियों की अंधेरी (उथल-पुथल) है। जिसको पूर्ण सतिगुरू जी ही जानते हैं। परंतु यह प्रयास कि, सच्ची बाणी के द्वारा संगतों के दुख, रोग और विघ्न दूर हो सकें, उस दिशा में उठाया एक विनम्र सा कदम है। आशा है

सतिगुरू सच्चे पातशाह जी लाज रखेंगे और गुरू प्यारी संगतें इस गुरबाणी सुख-सागर (Booklet) का लाभ लेंगी।

सच्चे पातशाह जी ने सिर पर अपना मेहर भरा हाथ रख कर गुरबाणी सुख-सागर ख़ुद लिखवाया है। गुरबाणी सुख-सागर के प्रारूप को लिखत और पुस्तक का रूप देने में मुझे सरदार कृपाल सिंह पंनू जी से दिन-रात का सहयोग मिला जिन्होंने गुरबाणी सर्च इंजनों पर पंजाबी फोंट बनाने के फील्ड में संसार स्तर ऊपर नाम कमाया है। गुरबाणी सर्च के लिए डा. कुलवीर सिंह धिंद अमेरिका वालों के गुरबाणी सर्च इंजिनों से भी बेशकीमती मदद मिली।

मैं संत बलजिंदर सिंह जी राड़ा साहिब वालों से मिले गुरबाणी के संशोधन और सुझावों के लिए उनका अति धन्यवादी हूं जिन्होंने गुरबाणी और गुरमति के अन्य ग्रन्थों की जानकारी को कम्युटर के द्वारा विश्व स्तर पर फैलाने के लिए बहुत बड़ा योगदान पाया है।

सिक्ख संगतों के चरणों की धूल का अभिलाषी
जगपाल सिंह दिओल कैनेडा
मई 2017

विषय सूची

दुखों-रोगों के असली कारण कहीं और तो नहीं?	9
दुखों-रोगों के वास्तविक कारण	14
पांच मुख्य दवाएँ	37
गुरबाणी पढ़ने का ज़्यादा से ज़्यादा लाभ...	46
अरदास की सफलता के लिए हमेशा ...	62
सुखी जीवन के लिए गुण-रूपी दवाएँ	70
गुरबाणी; सतिगुरू और वाहिगुरू जी को ...	95
सिख भक्ति के सबसे महत्वपूर्ण नुकते	97
सुनने का महत्व	100
नाम-बाणी जपने का सबसे अच्छा तरीका ...	102
नाम-बाणी की विधि का दवाओं के साथ संबंध	105
क्या पाठ चौकड़ी मार कर करना ही ज़रूरी है?	108
क्या गैर-सिक्ख या गैर-अमृतधारी इस विधि...	110
अमृत छकने की ज़रूरत	114
चुने हुए गुरबाणी शब्दों और पावन पंक्तियों...	117
नाम-गुरबाणी के कौतक	132
हफ़तावारी संगत का वेरवा	136

दुखों-रोगों के असली कारण कहीं और तो नहीं?

आज दुनिया भर की फारमासूटीकल कंपनियां (अंग्रेज़ी दवाओं के कारखानें) करोड़ों गोलियाँ, टीके और अन्य सामान धड़ाधड़ दुनिया में डॉक्टरों के द्वारा जनता के गले से नीचे उतार रहे हैं।

इक्कीसवीं सदी में मेडिकल (चिकित्सा विज्ञान) अर्बों डालर खोज पे लगा कर बहुत कुछ पता भी लगा चुकी है। बीमारियों की रोक-थाम के लिए एलोपैथी का सिस्टम दवाओं और चीरफाड़ के द्वारा हर रोज नए दावे करता है। अक्सर ही हम लंबी आयू, कलोनिंग या किसी बड़ी मैडीकल प्राप्ती की ख़बर सुनते हैं।

हमने सुन लिया है कि अगर डॉक्टर अमेरिका बैठा हो और ऑपरेशन इंडिया में हो रहा है, यह संभव है। मानवीय दिमाग के काम करने के ढंग

तथा शरीर का रोगों के साथ संबंध के बारे में वैज्ञानिक दिन रात खोज में जुटें हैं। सरकारों का हैल्थ के ऊपर हो रहे खर्च ने कचूंबर निकाल रखा है। जहां सरकारी मदद ना मिलती हो, उन देशों में इंसान की कमाई का बड़ा हिस्सा तो डॉक्टर हज़्म कर जाते हैं।

गरीब बेचारा तो कई बार बिना इलाज के ही दुनिया को अलविदा कह जाता है। एडज़, कैंसर, दिल के रोग, दर्द, सांस के रोग और रोज़ नए पैदा होते वाइरस, मानवीय आस्तित्व के लिए खतरा बने हुये हैं।

रोज नई-नई एंटीबायटिकस आ रही हैं। परंतु फ़िर भी रोगों का हऊआ ज्यों का त्यों मौजूद है। जहां हम टेलीवीजन पर सुनते हैं कि फलां नया वाइरस, किसी भी दवाई का कोई प्रभाव नहीं मानता तो डॉक्टर सलाह देते हैं, कि धरती के उस देश की यात्रा न करो।

पुराने समय में भी पलेग, टीबी और अन्य महांमारियों ने लाखों लोग एक ही समय, मौत के

मूंह में धकेल दिए थे। परंतु आज भी कभी बर्ड फलू, कभी कोई और फलू सारी दुनिया के मैडिकल सिस्टम को कंपकंपी छेड़ देता है।

लाखों नयीं दवाएँ और बेहद्द कठिन शिक्षा में से गुज़रे, बहुत समझदार डॉक्टरों के होते हुए भी आज हम बीमारी के आगे लाचार और मजबूर ही हैं। एक हटती है तो दूसरी आती है या कभी-कभी तो कोई बीमारी साथ ही आगे मौत की ओर ले जाती है।

निर्णायिक बात तो यह है कि कहीं कोई और इलाज भी है? क्या रोगों के कारणों का पता टिकाना कहीं और तो नहीं? क्या हम अंधेरे में तो हाथ-पैर नहीं मार रहे?

आओ सतिगुरू पिता जी, साहिब श्री गुरू ग्रन्थ साहिब जी से बिनती करके, पूछें कि सर्व समर्थ वाहिगुरू जी, आप ही बताएँ रोग क्यों आता है, कब आता है और कब और कैसे जाता है।

इससे बचने का क्या तरीका है। क्या हम निरोग और खुश रह सकते हैं? पावन शब्दों में मेरे सतिगुरू पातशाह जी बता रहे हैं कि:

वैदा संदा संगु इकठा होइआ॥
अउखद आए रासि विचि आपि खलोइआ॥ 1363

विशेष चिकित्सक एकत्र हुए (बड़े डाकटरों की बैठक हुई),परंतु दवा तभी कारगर हुई जब वाहिगुरू जी की मेहर (शक्ति), आप दवा में आन मिली।

सतिगुरू जी की कृपा के बिना कोई दवा रास नहीं आती, मतलब काम नहीं करती। रोगों के मूल (वास्तविक) कारण परमेश्वर को भूल कर, झूठे और थोथे रसों-कसों में ग़लतान होना है।

बिपति तहा जहा हरि सिमरनु नाही॥ अंग **197**

परमेसर ते भुलिआं विआपनि सभे रोग॥ **135**

जैसे सूर्य से दूर ठंड लगेगी, रौशनी की अनुपस्थिति में अंधेरा सतायेगा, उसी तरह हम भी वाहिगुरू जी से दूर जा कर झूठ, फ़रेब, ठग्गी, कुकर्म, चिंता, डर और पापों के चक्करों में फंसे रहेंगे। फ़िर अवगुणों के सताये नशे का सहारा लेंगें। फलस्वरूप मन-तन के रोग और बाधाएँ हमें घेर लेंगे।

जब कि नाम-गुरबाणी और भरोसे पे चलते हुए हम वाहिगुरू जी के करीब आयेंगे और जीवन में सच, दया, परोपकार, निर्भयता, सब्र, भाणे और प्यार का दीप जलेगा। इस तरह हमारे दुख, रोग और विघ्न भाग जाएंगे। अंत में हमारी संसार यात्रा सफल हो जाएगी और हम जीवन की बाज़ी जीत के जाएंगे।

दुखों-रोगों के वास्तविक कारण

भले ही आधुनिक साइंस की खोज कुछ भी कहे, परंतु गुरबाणी के अनुसार दुखों और विघ्नों का कारण पाप हैं। पाप की कोई दवा Medical Science (चिकित्सा विज्ञान) में नहीं है। इसका इलाज केवल पापों से परहेज़ है।

परंतु जब पाप कमा ही लिए तो काटने का साधन केवल नाम और गुरबाणी है। पाप केवल नाम, गुरबाणी और भरोसे के द्वारा ही काटे जा सकते हैं। दुखों, रोगों और विघ्नों के कुछ मूल कारणों की व्याख्या (ख़ुलासा) निम्नलिखित है।

1.परमेश्वर को भूलना:

सतिगुरू जी कह रहे हैं कि दुखों रोगों का मूल कारण परमेश्वर को भूलना और रसो-कसों वाली जिंदगी है। क्योंकि वाहिगुरू जी गुणों और सुखों के

खजाने हैं। इसके कारण उनकी निकटता सुखों से भरा जीवन है। दूसरी तरफ़ छिन मात्र वाले थोथे और झूठे रसों में पड़ कर वाहिगुरू जी से दूरी के कारण दुखों-रोगों से दुखी होना है। सतिगुरू जी के पावन बचन हैं:

कोटि बिघन तिसु लागते
जिस नो विसरै नाउ॥ अंग 522

कोटि कलेसा ऊपजहि
नानक बिसरै नाउ॥ १॥ अंग 522

परमेसर ते भुलिआं विआपनि सभे रोग॥ 135

बिपति तहा जहा हरि सिमरनु नाही॥ अंग 197

सभे दुख संताप जां तुधहु भुलीऐ॥ अंग 964
जिसु खसमु न आवी चिति रोगी से गणे॥ 96

2.चिंता:

चिंता का मुख्य कारण प्रमेश्वर के सदा ही कृपालू सर्व समर्थ और सर्व व्यापक स्वभाव पर हमारी शंका है। रिकशे वाले से राष्ट्रपति तक, किसी पुल के नीचे बैठे भूखे प्यासे बेघरे से लेकर दुनिया के सब से अमीर तक सभी इस चिंता रूपी बीमारी की जकड़ में हैं चिंता के रूप और कारण अलग-अलग हो सकते हैं परंतु इसने हम सभ को अपने मज़बूत पंजों में जकड़ा हुआ है।

चिंतत ही दीसै सभु कोइ॥
चेतहि एकु तही सुखु होइ॥ अंग 932

जा कउ चिंता बहुतु बहुतु
देही विआपै रोगु॥

वडे वडे जो दीसहि लोग॥
तिन कउ बिआपै चिंता रोग॥१॥ अंग 188

3.डर:

प्रमेश्वर की पूरी सृष्टि डर में हैं। एक प्रमेश्वर के बिना सभी डरते हैं। गरीब और बेआसरा भी तथा अमीर और असर रसूख़ वाला भी। डर की केवल किस्में ही अलग-अलग हो सकतीं हैं। डर असल में प्रमेश्वर के आस्तित्व के बारे में शंका और उस को सदा अंग-संग ना समझने की अज्ञानता ही है।

डर से रोग पैदा होते हैं। डर से ही एंगजाइटी, डिप्परैशन और अन्य मानसिक रोग पैदा होते हैं। डर असल में अज्ञानता है, अंधेरा है और प्रमेश्वर के आस्तित्व के बारे में बेभरोसा ही है।

जैसे कि नौकरी न चली चाये, बीमार ना हो जाएँ, इज़्ज़त न चली जाए या सुख न चला जाए और आख़िर यह भी कि मौत ना आ जाए। यह सभ कुछ डर ही तो है। डर सारी मानसिक बीमारियों की जड़ है। जिस के साथ शरीर भी रोगी हो जाता है।

डरि डरि मरते जब जानीऐ दूरि॥
डरु चूका देखिआ भरपूरि॥१॥ अंग 186

4.भारी और अनुचित ख़ुराक:

ज़रूरत से अधिक या भारी और अनुचित भोजन भी रोगों का मूल कारण है। फास्ट फूड वर्तमान युग की चलती फ़िरती अनुचित, चटपटी, झटपटी और भारी ख़ुराक के ज़रीए रोग बांटने की दुकानें हैं। जिम से पेट के और अन्य कई तरह के रोग जन्म लेते हैं।

खाने की वस्तुओं की शैल्फ-लाइफ बढ़ाने के लिए, पैसे के लालच में बड़े व्यपारियों की तरफ़ से खाने-पीने की चीज़ों में हानिकारक रसायण डालने के साथ भी आज बहुत सारे रोग उत्पन्न हो रहे हैं।

अधिक सुआद रोग अधिकाई
बिनु गुर सहजु न पाइआ॥२॥ अंग 1255

5.कसरत की कमी:

गुरबाणी के अंदर कसरत के विषय पर सीधे रूप में शिक्षा नहीं है। उसका कारण यह भी हो

सकता है कि 500 साल पहले काम करने के ढंग सख्त थे, चलना बहुत पड़ता था, घुड़ स्वारी या मार्शल आर्टस से कसरत अपने आप हो जाती थी।

भोजन बहुत सादा और शुद्ध था। परंतु अब कसरत के बिना काम ही नहीं चल सकता। क्योंकि टैक्नोलाजी ने मनुष्य को शारीरक काम की ओर से ख़ाली कर छोड़ा है। परंतु साथ ही दिमाग पर टनों के हिसाब से बोझ और तेज़ी डाल दी गयी है। इस लिए आज के समय में कसरत अति ज़रूरी है।

6.प्रदूषण:

यह भी वर्तमान समय में, मनुष्य की ख़ुद ख़रीदी हुई बीमारी है। जिस से आज कैंसर, दिल की बीमारिआं और अनेकों नये-नये कीटाणू और वाइरस

पैदा हो चुके हैं।अभ भी हमें चाहिए कि पूरी हिम्मत करके समाज में जागृति लायें।

हम हर तरह के मीडिया के द्वारा कार्पोरेट वर्लड और उनके इशारों पर नाचने वाली सरकारों ऊपर भी दबाव डालें, तांकि उन तक यह आवाज़ जा सके कि इस पृथ्वी पर बस रहे जीवन को चंद सिक्कों के लिए ख़तरे में न डालो।

अभी भी हम अगर न संभले तो भयानक बीमारिआं और महांमारियों के द्वारा मनुष्य, जीव-जंतु और बनस्पती का आस्तित्व निश्चित तौर पर खतरे में है। हमारा सभ का इस कार्य में पूरा योगदान पाने का नैतिक फर्ज बनता है।

अगर हम ईश्वर को मानते हैं, तो समझ लें कि पृथ्वी पर जो भी दिख रहा है इस में वह परिपूर्ण प्रमेश्वर ख़ुद ही बैठा है और सभ कुछ उसी ने सिर्जित किया है। प्रकृति से प्यार करना ही उसको प्यार करना है।

आपीनै् आपु साजिओ आपीनै् रचिओ नाउ॥
दुयी कुदरति साजीऐ करि आसणु डिठो चाउ॥
कुदरति पउणु पाणी बैसंतरु
कुदरति धरती खाकु॥
सभ तेरी कुदरति तूं कादिरु करता
पाकी नाई पाकु॥ अंग 464

यह सभी दृष्टीमान उस सच्चे ने ख़ुद पैदा किया है। वह इस में परिपूर्ण है, और ख़ुद ही खेल तमाशा कर और देख रहा है। आओ अपना फर्ज पहचानते हुए हवा, पानी और पृथ्वी में ज़हर ना मिलायें और इसे साफ़ रखें।

7.नशा:

नशा रोगों का बड़ा कारण है और बाणी में सभी नशे वर्जित हैं। नशे से मन-तन रोगी हो जाता है। व्यक्ति नशे का गुलाम बन के अपना आत्मसम्मान, गुण और चढ़दी कला खो बैठता है।

परंतु नशे का कारण असल में आज का कोरपोरेट सैक्टर (पूंजीपति) और सरकारें ही हैं। व्यपारी वर्ग अपना सामान बेचने के लिए विज्ञापन के द्वारा लोगों की सोच अपने कब्ज़े में कर लेता है जिस के द्वारा ग़ैरज़रूरी चीज़ों को भी हम खरीदते हैं। फ़िर ख़रीद शक्ति बनाये रखने के लिए सातों दिन काम करते हैं। थकावट, बेचैनी और तनाव दूर करने के लिए फ़िर अस्थाई समाधान नशे के रूप में ढूंढते हैं।

सरकारें भी विकास या लोगों के साथ संबंधित समस्याओं से लोगों का ध्यान हटाये रखने के लिए नशे रैगुलराइज़ करती हैं। उनके दोनों हाथों में लड्डू हैं। टैक्स भी धड़ा-धड़ा आ रहा है और नशों के मारे बीमार सोच वाले लोग कोई मुद्दे की बात करने की सोच और हौसला भी खो लेते हैं।

आज नशे के कारण समाज में अस्थिरता, हिंसा, ठग्गी और मायूसी सीमायें पर कर चुकी है। आज के समाज में पैसा ही प्रधान है। मानवता का

प्यार पता नहीं कहां चला गया। हम पैसे की ख़ातिर गला काटने तक जा रहे हैं।

आओ गुरसिखो गुरू के पुत्र बन कर इस नशे के कोढ़ को समाज से निकालें, तांकि हम और आने वाले हमारे बच्चे, इस नशे की बीमारी से बच सकें। आज नशे के व्यापारी पैसे में अंधे होकर अफ़ीम, शराब, डोडे, गोलियाँ और पता नहीं किस-किस तरीके से समाज में कोढ़ बांट रहे हैं। परंतु गुरबाणी के बचन हैं:

जितु पीतै मति दूरि होइ
बरलु पवै विचि आइ॥

आपणा पराइआ न पछाणई
खसमहु धके खाइ॥ अंग 554

8.भाणे को ना मानना:

भाणे को ना मानना वाहिगुरू जी के हुक्म पर रोस करना है। यह ठीक है कि किसी बड़े दुख या

मुशकिल की घड़ी में बड़े-बड़े डोल जाते हैं। कई बार हमें कोई भी रास्ता नहीं मिल रहा होता।

परंतु वाहिगुरू जी के साथ रोस करने और अपने कर्मों को कोसने से तथा ऐसे ही किसी और को दोष देने से हमारी मुसीबत कम नहीं होगी। इससे तो बल्कि हम दुख को मन में पाल लेंगे और मन-तन के रोगी बन बैठेंगे।

यह सौ फीसदी सच है कि दुख हमारे अपने पापों का फल है। वाहिगुरू जी आप सच्चे हैं और

उनका हुक्म भी सच्चा है। सभ सच्च घट रहा है। भले ही भर्म की पट्टी के कारण हमें भाणे के अंदर घट रही जीवन की घटनायें ठीक न लगती हों। फ़िर भी गुरू जी के अटल बचन सच्च मानना ही हमारे हित में है।

सचा तेरा हुकमु सचा फुरमाणु॥
सचा तेरा करमु सचा नीसाणु॥ अंग 463

इहु जगु सचै की है कोठड़ी
सचे का विचि वासु॥ अंग 463

ददै दोसु न देऊ किसै
दोसु करंमा आपणिआ॥
जो मै कीआ सो मै पाइआ
दोसु ना दीजै अवर जना॥२१॥ अंग 433

परंतु अब क्या करें, क्योंकि दुख कोई अच्छा तो नहीं, जिसको हम झेलें। इसका उत्तर संक्षेप में यह है कि 'धुर की बाणी' दुखों, रोगों और विघ्नों के समाधान के लिए ही प्रमेश्वर ने संसार में भेजी है। प्यार और उमंग से बाणी पढ़ने और सुनने के साथ हमारे दुख काटे जाएंगे। नाम जपने और सुनने से और भरोसे के साथ भी अवश्य ही दुख दूर हो जाएंगे।

परंतु अगर दुखों के जाने में देरी लग रही है तो उस समय तक नाम-बाणी और भरोसे की दवा

ज़्यादा से ज़्यादा लें, जब तक दुख पूरी तरह दूर नहीं हो जाते। साथ ही भाणे को मीठा करके मानने का भी प्रयास करें। भाणा मानने का अन्य विस्थार 'पांच मुख्य दवाओं' के चैपटर में पढ़ सकते हैं।

9.निंदा:

किसी विशेष गुरमुख के बिना सारा जगत इस स्वादिष्ट ज़हर को मज़े से खा रहा है। क्योंकि यह मन को मीठा लगता है। परंतु अगर सच्चे पातशाह जी से पूछें, तो वह हमें गुरू ग्रन्थ साहिब जी में उपदेश देते हैं कि ऐ जीव, निंदा कोई छोटी-मोटी गलती नहीं बल्कि घोर पाप है। यहां हमारे जीवन को यह दुखों से भर देती है और अंत में सीधा नर्कों में लिजाती है।

यह धर्मी मनुष्य की पाठ, पूजा और दान की पूंजी लूट लेती है। निंदक को मन की स्थिरता कभी नसीब नहीं होती और वह हमेशा बैचेनी में तड़पता

और बिलकता रहता है। गुरू जी उपदेश रूप में चेतावनी दे रहे हैं:

अवखध सभे कीतिअनु
निंदक का दारू नाहि॥ अंग 315

निंदा भली किसै की नाही मनमुख मुगध करंनि॥
मुह काले तिन निंदका नरके घोरि पवंनि॥६॥अंग 755

जे ओहु ग्रहन करै कुलखेति॥
अरपै नारि सीगार समेति॥
सगली सिंम्रिति स्रवनी सुनै॥
करै निंद कवनै नही गुनै॥२॥ अंग 875
जनम जनम की मलु धोवै पराई
आपणा कीता पावै॥

ईहा सुखु नही दरगह ढोई
जम पुरि जाइ पचावै॥१॥ अंग 380

लेकिन सच बोलना निंदा नहीं, क्योंकि सिंह सूरमों ने सच के लिए तो अपनी जानों की बाज़ी तक लगा दी। अपने मन की ख़ुशी के लिए दूसरों की बुराई करना या झूठे नुक्स निकालना यकीनन निंदा है।

अपने गुनाहों को ढांपने के लिए दूसरों पर आरोप लगाना और चुगली करना निश्चित रूप से निंदा और पाप है। निंदा का त्याग करके हम ख़ुशी वाला और निरोग जीवन जी सकते हैं।

10.कठोर शब्द बोलना:

रूखा बोलना रोगी मन की निशानी है। कठोर शब्द बोल कर हम हर किसी का दिल दुखाते हैं और पाप ख़रीद लेते हैं। हर जीव के अंदर वाहिगुरू जी का निवास है। उनकी जोत ही हर मनुष्य के भीतर है।

इस के कारण कठोर बोलने से डरें, नहीं तो मन-तन के रोगी और पापों के भागी बनेंगें। गुरू जी कहते हैं:

नानक फिकै बोलिऐ
तनु मनु फिका होइ॥ 473

नोट: अगर कोई गुरसिक्ख या संत भी गुस्से और क्रोध रूपी बीमारी का शिकार है तो समझ लें कि उसका पांच दोषों पर अभी काबु नहीं। या वह अभी तक गुरबाणी गुरू की शिक्षा पूर्ण रूप से नहीं मान सका। पुरातन पूर्ण गुरसिक्ख सिर देते समय या रण में तेग चलाते हुए भी मीठा बोलते और दयावान रहते थे।

11.गुस्से वाला स्वभाव:

क्रोध एक आग है और मन-तन को जलाती है। गुस्सा हमारे जीवन में से खुशियां लूट कर हमें बर्बादी की तरफ़ धकेलता है। घर नर्क बन जाता है और समाज में बदनामी पल्ले पड़ती है।

गुस्से के समय हमारा दिमाग गुस्से पर काबु पाने के लिए अनेकों केमीकलज़ छोड़ता है। जिनके बड़े खतरनाक साइड इफैक्ट हैं। गुस्से से बल्लड प्रैशर, हार्ट के रोग, डिपरैशन और चिंता पैदा होने के साथ-साथ तन और मन के रोग भी लगते हैं।

कामु क्रोधु काइआ कउ गालै॥
जिउ कंचन सोहागा ढालै॥ अंग 932

12.अकृतघणताः

किसी के किए हुए परोपकार को भूलना अकृतघणता है। यह दोष है और हम दोषी क्यों बनें। जब कि वाहिगुरू जी तो, किसी का एक तिल जितना प्रयास भी व्यर्थ नहीं जाने देते।

हम वाहिगुरू जी से मिली दातों के लिए उनका मन से धन्यवाद करें और शुक्र मनाएँ। इस तरह हमारे मन में वाहिगुरू जी के लिए प्यार पैदा होगा और हम आनंदमयी जीवन जी सकेंगे। अकृतघण के बारे में सतिगुरू के पावन वचन हैं:

जिस नो बिसरै पुरखु बिधाता॥
जलता फिरै रहै नित ताता॥
अकिरतघणै कउ रखै न कोई
नरक घोर महि पावणा॥१॥ अंग 1086

13. ठग्गी अर्थात अवैध कमाई:

काम चोरी, फ़रेब, रिश्वतखोरी और किसी का हक मारना, यह सभी कुकर्म और ठग्गी है। यह पाप है और रोगों का कारण भी। सतिगुरू जी के पावन वचन हैं:

मंदा चंगा आपणा
आपे ही कीता पावणा॥ अंग 470
जितु कीता पाईऐ आपणा
सा घाल बुरी किउ घालीऐ॥
मंदा मूलि न कीचई
दे लंमी नदरि निहालीऐ॥474

14.पाप और बुरे काम

पाप-कर्म को हम मीठा गुड़ समझ कर खाते हैं, छिप कर खाते हैं और अंदर ही अंदर मन को दलीलें भी दे लेते हैं कि चलो सभी करते हैं। पर पाप का हिसाब बड़ा मुश्किल देना पड़ता है। तो फ़िर हम पाप क्यों कमायें।

पापु बुरा पापी कउ पिआरा॥
पापि लदे पापे पासारा॥
परहरि पापु पछाणै आपु॥
ना तिसु सोगु विजोगु संतापु॥ अंग 935

15.कुसंगतः

जहां अच्छी संगत मनुष्य का बेड़ा पार लगा देती है, वहीं कुसंगत में पड़ कर मनुष्य जन्म की बाजी भी हार जाता है और मन-तन का रोगी हो कर दुख भी भोगता है।

कुसंगति बहहि सदा दुखु पावहि
दुखो दुखु कमाइआ॥११॥ अंग 1068

**कबीर चावल कारणे तुख कउ मुहली लाइ॥
संगि कुसंगी बैसते तब पूछे धरम राइ॥२॥** 905

16. पाखण्ड:

अपनी असलीयत छुपा कर दुनिया में अपना दूसरा रूप पेश करना पाखंड है। वाह-वाह, चौधर, पैसा और ऐश करने के लिए मनुष्य यह सभ ढ़ोंग करता है। **परंतु यह नहीं जानता कि वाहिगुरू जी "घट-घट के अंतर की जानत" हैं।** उनसे तो कुछ भी नहीं छिप सकता।

लेकिन आज धर्म की दुनिया में तो पाखण्ड और भी ज़्यादा दिखाई पड़ता है। अपने हलवे-मण्डे के लिए बड़े बड़े दावे और ईश्वर के प्यारे होने के प्रमाणपत्र जेब में डाले फ़िरते हैं। परंतु उनके करीब जाने पर पता चलता है कि अभी तो सभ कुछ ज्यों का त्यों है, यह तो सिर्फ जग-दिखावा है।

गुरू जी कहते हैं कि ऐ मनुष्य अगर तेरे मन, वचन और कर्म में एकसुरता हो जाए तो तूं उत्तम

पदवी पा लेगा। यानि गुरमुख बन जाएगा। यह कहने-सुनने में तो छोटी बात ही लगती है, परंतु है दोधारी तलवार ऊपर नाचने के बराबर।

हम अगर अपने आप से उदाहर्ण के तौर पर सिर्फ एक दिन के लिए ही प्रयोग कर के देखें। जो हमारे मन में है वही हम बोलें और वही जीभ पर हो जो हम कर रहे हैं। अर्थात मन में, बोलने में और करने में कोई फर्क ना हो।

कोई ऊंची अवस्था वाले गुरसिक्ख ही हालात बदलने पर भी विनम्रता, सच्च और उसूल नहीं त्यागते। वह सच्च त्याग कर कभी भी उसूल, पैसे, ताकत और समय के साथ समझौता नहीं करते।

इस लिए अगर किसी के मन, वचन और कर्म में गुरू कृपा से इकमतता हो जाए तो वह खुशनसीब मनुष्य गुरसिक्ख है, पूजनीक है और हरी का जन है। उसके चरणों की धूल से पाप मिट जाते हैं। शार्रीक और मानसिक रोग तो वह किसी के भी, जब मर्जी चाहे काट सकता है।

ऐसे गुरमुख के दर्शनों से नाम ख़ुमारी चढ़ेगी और नाम मन में सहजे ही टिकने लगेगा। माया का प्रभाव उसके करीब जाने से घटेगा। वह हमें ठीक शिक्षा दे कर संसार सागर से पार लगा देगा।

लेकिन अगर ऐसा कोई नहीं मिलता तो श्री गुरू ग्रन्थ साहिब जी का पल्लू मज़बूती से पकड़ लीजिए। नाम-बाणी की कमाई करें और उन पर पूर्ण भरोसा रक्खें। सतिगुरू जी हमारे पाप काट कर हमें सभी बरकतें बक्श देंगे।

कहीं ऐसा न हो कि हरि जन के चक्कर में किसी पाखंडी का संग करके हम नर्कों में चले जाएँ। क्योंकि गुरमुख या हरिजन तो संसार में कोई विरला एक-आध ही होता है। हम अनजान हैं, इस लिए हमारे पक्ष में यही ठीक है कि केवल और केवल श्री गुरू ग्रन्थ साहिब जी के बिना किसी और की शिक्षा न लें।

सिर्फ गुरू ग्रन्थ साहिब जी की ही अर्चना करें और उनके ही उपदेश को कमायें ता कि लोक सुखी और प्रलोक सुहेला हो सके। पाखंड बहुत बुरा है और

पाखंडी के साथ क्या होता है इस के बारे में सतिगुरू जी गुरबाणी में उपदेश देते हैं:

पाखंड पाखंड करि करि भरमे
लोभु पाखंडु जगि बुरिआरे॥
हलति पलति दुखदाई होवहि
जमकालु खड़ा सिरि मारे॥ अंग 981

हरि हरि करहि नित कपटु कमावहि
हिरदा सुधु न होई॥
अनदिनु करम करहि बहुतेरे
सुपनै सुखु न होई॥ अंग 732

सूचे एहि न आखिअहि
बहनि जि पिंडा धोइ॥
सूचे सेई नानका
जिन मनि वसिआ सोइ॥२॥ अंग 472

पांच मुख्य दवाएँ

1. नाम की दवाई

श्री गुरू ग्रन्थ साहिब जी के अनुसार जहां रोगों और दुखों का मूल कारण प्रमेश्वर को भूलना है, वहीं गुरू ग्रन्थ साहिब जी की दुखों को काटने की शिक्षा का निष्कर्ष उनका पवित्र नाम है। अर्थात नाम के सहारे जहां सभी खण्ड, ब्रहमंड चल रहे हैं, उस नाम की अनंत शक्ति के आगे दुखों, रोगों का निवारन होना तो एक मामूली खेल है।

सभी दुखों, रोगों और विघ्नों को जड़ से उखाड़ देने के लिए सभ से कारगार दवा परमेश्वर का नाम ही है। गुरबाणी के हर शब्द में नाम की महिमां का वर्णन है। नाम के अन्दर प्रगट होने के साथ ही वेद, स्मृतियां और पुराणों का ज्ञान पृथ्वी पर प्रगट हुआ।

अंतिम सच्च तो यह है कि नाम से ही दृष्टीमान, आस्तित्व में आया और संगग्र हुआ है।नाम की दुख, रोग और विघ्न निवारण शक्ति पर भरोसे को पक्का करने के लिए निम्न दिए गए गुरबाणी

फुरमानों को गा-गा और सुन-सुन कर हमें दृढ़ करना चाहिए। इन वचनों से नाम की शक्ति और दुख दूर करने की कला सपष्ट हो जाती है।

दुख भंजनु तेरा नामु जी॥
दुख भंजनु तेरा नामु॥ अंग 218

अनिक उपावी रोगु न जाइ॥
रोगु मिटै हरि अवखधु लाइ॥ अंग 288

अउखधु हरि का नामु है
जितु रोगु न विआपै॥ अंग 814

सरब दूख हरि सिमरत नसे॥ अंग 802

राम नामु नित रसन बखान॥
बिनसे रोग भए कलिआन॥ १ ॥ अंग 200

महा कसट काटै खिन भीतरि
रसना नामु चितारे॥ अंग 210

सिमरत सिमरत प्रभ का नाउ॥
सगल रोग का बिनसिआ थाउ॥ अंग 191

हरि हरि नामु दीओ दारू॥
तिनि सगला रोगु बिदारू॥ अंग 622

जपि जपि नाम तुमा्रो प्रीतम
तन ते रोग खए॥ अंग 829

हरि हरि नामु जपहु मेरे भाई॥
सगले रोग दोख सभि बिनसहि
अगिआनु अंधेरा मन ते जाई॥१॥ अंग 1339

तनु मनु सीतलु जपि नामु तेरा ॥
हरि हरि जपत ढहै दुख डेरा॥२॥ अंग 386

अउखधु खाइओ हरि को नाउ॥
सुख पाए दुख बिनसिआ थाउ॥१॥ अंग 378

हरि हरि नामु जपहु मन मेरे
जितु सदा सुखु होवै दिनु राती॥ अंग 88

रसना जपीऐ एकु नाम॥
ईहा सुखु आनंदु घना
आगै जीअ कै संगि काम॥ अंग 211

उपरोक्त वचनों से सपष्ट हो जाता है कि गुरबाणी में बतायी गई विधि के अनुसार जो भी पृथ्वी का मनुष्य वाहिगुरू मंत्र का जाप प्यार, चाव और सहजता से करेगा और ध्यान सुनने में रखेगा; उसके सारे दुख, दर्द और विघ्न नाश हो जाएंगे।

नोट: वाहिगुरू-वाहिगुरू चाव से ऊंची या धीमे अपनी सुविधा के अनुसार सहजता से बोलना है। परंतु याद रहे कि ध्यान सुनने में रहे। 3-4 घंटे दिन में, 30-40 मिंट का एक Session (बैठक) ज़रूर हो।

ऐसा करने से वह कौनसा दुख है जो नहीं जाएगा। क्योंकि यह किसी मनुष्य की नहीं बल्कि ख़ुद सतिगुरू जी की अपनी गारंटी है। चौकड़ी मारने का हठ नहीं करना चाहिए।

बल्कि बीमार भाई-बहिन तो ख़ास तौर पर कभी सोफे पर, कभी लेट कर या कभी खड़े होकर भी नाम जाप कर सकते हैं।

लेकिन हो सके तो एक ही जगह पर हर रोज़ नाम-जाप या शब्द-जाप करें, क्योंकि ऐसा करने से उस स्थान पर पवित्रता बन जाती है और मन को नाम-बाणी में लगाना आसान हो जाता है।

नाम जपने की गुरमति विधि के ज़रूरी नुक्ते:

1) नाम जपते या गाते समय मन में उमंग और उत्साह लाना है।

2) धैर्य से नाम जपना है, जल्दी-जल्दी में नहीं।

3) ध्यान सुनने में अर्थात अपनी अवाज़ में रक्खें।

2. गुरबाणी की दवाई

धुर की बाणी आई॥
तिनि सगली चिंत मिटाई॥ अंग 628

पांचवें नानक (गुरू अर्जन देव जी महाराज) फुर्माते हैं कि प्रमेश्वर ने 'धुर की बाणी,' सतिगुरू जी के द्वारा संसार ऊपर प्रकट की है। यह परोपकार उन्हों ने जीवों के ऊपर दयावान होकर गुरू नानक साहिब के द्वारा किया है।

यह बाणी प्रकट ही दुखों, दर्दों और विघ्नों का नाश करने के लिए हुई है। गुरबाणी प्रमेश्वर प्राप्ती और दुखों से निवारण का केवल मात्र समाधान है।

जो भी प्राणी इस को धुर दरगाह से आई सच्ची बाणी समझ कर बोलेगा, गायेगा, सुनेगा और मन में बसाने का यत्न करेगा, उस के सभी दुख-रोग मिट जाएंगे और जीवन सफल हो जाएगा।

गुरबाणी केवल सिक्खों के लिए नहीं बल्कि यह तो सम्पूर्ण मानवता के लिए और विधाता की सारी सृष्टि के कल्याण के लिए है। बाणी ही गुरू और गुरू ही बाणी है।

बाणी ही निरंकार, अट्टल सच्चाई और अगंम-अगाध है। इस लिए बाणी, गुरू और प्रमेश्वर में कोई भेद नहीं जानना। बाणी गाने, सुनने और मानने के लाभ नीचे दिए गए पावन वचनों से सपष्ट होते हैं।

दूख रोग संताप उतरे सुणी सची बाणी॥ 922

वाहु वाहु बाणी निरंकार है
तिसु जेवडु अवरु न कोइ॥ अंग 515

जिसु सिमरत दूखु सभु जाइ॥
नामु रतनु वसै मनि आइ॥१॥
जपि मन मेरे गोविंद की बाणी॥
साधू जन रामु रसन वखाणी॥१॥ अंग 192

अर्थ: हे मेरे भाई इस बाणी के गाने और सुनने से जहां दुख नाश होते हैं वहीं नाम रूपी रत्न भी तुम्हारे मन में बस जाएगा। ऐ मेरे मन, प्रेमश्वर (गोबिंद) की बाणी जप, जो साधू (सतिगुरू) जी की रसना के द्वारा संसार ऊपर प्रगट हुई है।

सतिगुरू जी ने अपनी पवित्र रसना के द्वारा यह धुर की बाणी का संयोजित (संग्रह) किया है। इसे जप कर दुख, रोग और विघ्न नाष होते है और मन में नाम का निवास हो जाता है। जिस से हमारा जीवन सफ़ल हो जाता है।

गुर की बाणी जिसु मनि वसै॥
दूखु दरदु सभु ता का नसै॥१॥ अंग 1340

रोग दोख गुर सबदि निवारे॥ अंग 1148
(गुर शब्द का अर्थ है गुरबाणी)

गुरबाणी गावह भाई॥
ओह सफल सदा सुखदाई॥ अंग 628

गुरबाणी पढ़ने का ज़्यादा से ज़्यादा लाभ कैसे मिले?

इस सवाल का गुरबाणी के मुताबिक उत्तर यह है कि गुरबाणी पढ़नी रस्म नहीं है। इस को रस्म समझ कर पढ़ना-सुनना और काम निपटाना समझ कर करने का कोई ज़्यादा लाभ नहीं है जी।

अगर हम रस्म ही निभाते हैं, जैसे गुरूद्वारे गए और माथा टेक कर और देग लेकर वापिस आ गए। तो गुरू के प्यारो गुरबाणी के मुताबिक इसका कोई ज़्यादा लाभ नहीं। गुरू जी का कथन है:

सतिगुर की परतीति न आईआ
सबदि न लागो भाउ॥
ओस नो सुखु न उपजै
भावै सउ गेड़ा आवउ जाउ॥ अंग 591

सतिगुर नो सभु को वेखदा

जेता जगतु संसारु॥

डिठै मुकति न होवई जिचरु

सबदि न करे वीचारु॥ अंग 594

इन फुरमानों से सपष्ट हो जाता है कि हम सतिगुरू जी से सभी सुख, तब ही ले सकेंगे और सारे दुखों, रोगों और विघ्नों का नाश भी तभी होगा अगर हम सतिगुरू जी की आज्ञा यानि हुक्म मानेंगे। तो फ़िर हुक्य क्या है?

'ੴ से अठारह दस बीस तक' सभी हुक्म हैं, भाणा है और नाम अमृत है। हुक्म मानने का अर्थ है कि वह विधि, वह तरीका और वह संयम जिसको धारण करते हुए गुरबाणी पढ़नी, सुननी और माननी है। यह संयम और तरीका किसी मनुष्य का नहीं बल्कि गुरबाणी में सतिगुरू जी की अपनी ख़ुद की

बतायी विधि ही है। अगर यह ना अपनायी जाए तो गुरू जी सपष्ट करते हैं।

सेवक सिख पूजण सभि आवहि
सभि गावहि हरि हरि ऊतम बानी॥
गाविआ सुणिआ तिन का हरि थाइ पावै
जिन सतिगुर की आगिआ
सति सति करि मानी॥१॥ अंग 669

ज़रूरी नोट: दुखों रोगों और विघ्नों के हल के लिए और सतिगुरू जी से हमें प्रेम हो जाए, उस के लिए बाणी गाने के लिए कुछ खास नुक्ते:

क) रोगी भाई-बहन 3-4 घंटे बाणी ज़रूर गायें।

ख) बाणी ऊंची या धीमे अपनी सुविधा के अनुसार बोलनी, पढ़नी या गानी है। लेकिन ध्यान को दोनों कानों की तरफ़ रख कर सुनने में लगाना है। अर्थात जो भी शब्द आप गा या बोल रहे हैं उसकी अवाज में ध्यान लगायें।

ग) बाणी उमंग, और प्यार के साथ बोलनी या गानी है। परंतु ध्यान हमेशा सुनने में ही रखना है।

घ) हर रोज एक निश्चित जगह पर ज़्यादा से ज़्यादा एंकात में बाणी पढ़नी और सुननी है।

3. भरोसे की दवा

भरोसा एक बहुमुल्य तोहफ़ा है जिसके, हमारे अंदर बसने से सभी दुख नाश हो जाते हैं और जीवन सफल हो जाता है। अगर हमारे अंदर भरोसा हो तो दुख हमारे पास भी नहीं आ सकता।

लेकिन हम समझ लें कि सिर्फ गुरूद्वारे जाना, श्री गुरू ग्रन्थ साहिब जी को नतमस्तक होना और प्रशाद ले कर आ जाना ही भरोसा नहीं। या फ़िर वहां बैठ कर कुछ देर कथा-कीर्तन सुनना और इस को काम पूरा होना समझ लेना, यह भी भरोसा नहीं।

भरोसा तो वह है कि जब भी मैं सतिगुरू जी से, जो भी मागूंगा, वह मुझे उनसे उसी समय मिल जाएगा। भरोसे की कई किस्में हैं।

पूर्ण भरोसा केवल गुरबाणी की कसौटी पर खरा उतरने वाले भक्त को ही होता है। फ़िर भी जितना-जितना भरोसा नाम-गुरबाणी की कमाई

और सख्त संयम के साथ हम अपने अंदर पैदा करने में कामयाब हो जाएंगे, उतने ही रोग और दुख हम से दूर रहेंगे और हम प्रमेश्वर के क़रीब होते जाएंगे और जीवन आनंद से भरपूर हो जाएगा।

मन में भरोसा लाने के लिए खास नुक्ते

सतिगुरू जी, बाणी और वाहिगुरू जी एक ही हैं। इन में कोई भेद नहीं समझना।

क) पहली किस्म का भरोसा है कि अगर किसी भी दुख के समय मैं जो भी प्रार्थना करूंगा तो सतिगुरू (प्रमेश्वर) जी मेरी प्रार्थना सुन कर मेरा दुख उसी समय ज़रूर काट देंगे। मेरी अरदास कभी खाली नहीं जाएगी।

ख) दूसरी किस्म यह है कि मैं दुखी या रोगी हूं और सतिगुरू जी के आगे मैंने अरदास की है। सर्व शक्तिमान सतिगुरू जी मेरा दुख काट रहे हैं। दुख जा रहा है और अवश्य ही चला जाएगा।

ग) तीसरा भरोसा है कि मैं बिनती तो करूं कि ऐ सच्चे पातशाह आप सदा ही दयालु और सदा ही दाते हो। कृपा मेरा दुख, रोग या विघ्न काट दो। हो सकता है वह आपनी मेहर करें और मेर दुख काट ही दें।

हम ने बाणी को निरंकार की बाणी, और अटल सच्चाई समझना है और बाणी तथा नाम की जितनी हो सके कमाई करनी है। ध्यान कहां रखना है और सुनने का क्या महत्व है। इस का वर्णन हम नाम और गुरबाणी की दवा के पन्नों में सपष्ट कर चुकें हैं।

संयम में दृढ़ता के साथ पक्के रहने का यत्न करना। ठग्गी, चोरी, पराया हक, अकृघ्णता, रूखा बोलना, पाप कर्म, झूठ, निंदा, नशा और कुकर्मों को त्यागना है।

परोपकार, सच बोलना, सब्र शुक्र में रहना, साध-संगत करनी, बाणी पढ़नी, नाम जपना, मानवता की सेवा करनी और सभी से प्यार करना जैसे गुणों को धारण करने के लिए भरपूर यत्न करने चाहिए।

नाम-बाणी की कमाई और संयमी जीवन के साथ हमारा मन चढ़दी कला में और विकारों से दूर रहेगा और हमारे मन में भरोसे की नींव रखी जाएगी।

ज़रूरी नोट:

मन में केवल और केवल वाहिगुरू जी ऊपर ही आस्था रखनी चाहिए। उनके सदैव बख्शनहार रूतबे पर विष्वास करना है। वह हम सभी को बहुत प्यार करते हैं और हमारे अवगुणों को नहीं चितारते। उनसे जब भी भरोसे से जो भी हम मांगो वह सदा देते हैं। नीचे दी गई पावन गुरबाणी की पंक्तियों का ज़्यादा से ज़्यादा अभ्यास, भरोसे को मन में वसाने के लिए करें।

एक आस राखहु मन माहि॥
सरब रोग नानक मिटि जाहि॥१॥ अंग 288
जो मागउ सोई सोई पावउ
अपने खसम भरोसा॥ अंग 619

तजहु सिआनप सुरि जनहु
सिमरहु हरि हरि राइ॥
एक आस हरि मनि रखहु
नानक दूखु भरमु भउ जाइ॥१॥ अंग 281

तू काहे डोलहि प्राणीआ
तुधु राखैगा सिरजणहारु॥ अंग 724

मन किउ बैरागु करहिगा
सतिगुरु मेरा पूरा॥ अंग 375

जे मनि चिति आस
रखहि हरि ऊपरि
ता मन चिंदे
अनेक अनेक फल पाई॥ अंग 859

मै मनि तेरी टेक मेरे पिआरे
मै मनि तेरी टेक॥
अवर सिआणपा बिरथीआ पिआरे
राखन कउ तुम एक॥१॥ रहाउ॥ अंग 802

मन में भरोसा पैदा करने के लिए, मन को हर समय समझाना है कि ऐ मेरे मन, सतिगुरू जी सर्व शक्तिमान, सर्व समर्थ, सदैव बक्षणहार, सदैव दयालु और सदैव दाता है।

वह शरण आए की सदा लाज रखते हैं और हम उनके बच्चे हैं। वह हमारे दुख, दर्द, विघ्न काट रहे हैं और काटेंगे। भरोसा बनाये रखने के लिए शब्दों का पाठ 2-3 घंटे हर रोज़ करना है।

4. अरदास की दवाई

अरदास में एक तरफ़, निर्बल, ना समझ, विनम्र, निर्गुण और लाचार जीव है। वह अपने दुखों रोगों के लिए सर्व समर्थ, करण कारण, सर्ब प्रतिपालक, कण-कण के ज्ञाता, सदा दयालु, अनाथों के नाथ और अवगुणों को न चितारने वाले सर्व व्यापक वाहिगुरू जी के आगे अपनी समस्या रखता है।

प्रार्थना अगर मन में भरोसा रख के की जाए तो ज़रूर ही पूरी होती है। अगर हम दूसरे सारे प्रयास या दुनियावी सहारों को मन में से निकाल कर यह मान लें कि मेरा कोई सहारा नहीं, जो कि बिल्कुल सौ प्रतिशत सच बात है।

फ़िर हमें अकल पर, दोस्तों पर, दुनीआं के औहदों पर, शारीरक शक्ति या पैसे ऊपर होने वाले रत्ती भर भरोसे को भी मन से निकाल फैंकना होगा।

अंत में विनम्र बन कर वाहिगुरू जी को मन से पालनहार, दयालु और सबसे बड़े दाते समझते हुए, अंतों की निम्रता के साथ अपना दुख उनके आगे रखें, तो फ़िर कोई कारण नहीं कि हमारी प्रार्थना सुनी न जाए।

प्रार्थना से पहले, प्रार्थना करते समय और प्रार्थना पूरी होने तक यह भरोसा बनाये रखना चाहिए कि मेरी प्रार्थना कभी व्यर्थ नहीं जाएगी।

सतिगुरू जी शरण आए की लाज ज़रूर रखते हैं, क्योंकि यह उनका स्वभाव है।

प्रार्थना केवल वाहिगुरू (सतिगुरू) जी के आगे ही करनी है। दर-दर का भिखारी बनना, गुरबाणी की शिक्षा के विरुद्ध है और सिवाये वाहिगुरू जी के बिना कहीं और हाथ फैलाना ना समझी है।

भक्त कबीर जी तो वाहिगुरू के बिना कहीं और हाथ ना फैलाने की सख्त चेतावनी देते हैं।

गउड़ी भी सोरठि भी (भगत कबीर जी)

रे जीअ निलज लाज तुोहि नाही॥
हरि तजि कत काहू के जांही॥१॥रहाउ॥
जा को ठाकुरु ऊचा होई॥
सो जनु पर घर जात ना सोही॥१॥
सो साहिबु रहिआ भरपूरि॥
सदा संगि नाही हरि दूरि॥२॥
कवला चरन सरन है जा के॥
कहु जन का नाही घर ता के॥३॥
सभु कोऊ कहै जासु की बाता॥
सो संम्रथु निज पति है दाता॥४॥
कहै कबीरु पूरन जग सोई॥
जा के हिरदै अवरु न होई॥५॥३८॥ अंग 330

अर्थ: सिक्ख भाईयो-बहनों के लिए विशेष तौर पर, वैसे हर प्राणी मात्र के लिए भक्त कबीर साहिब जी

का वचन है कि ऐ जीव तुम सभ से बड़े दाते को छोड़ कर कहीं और क्यों जाते हो।

यह तो तुम्हारे लिए शर्म की बात है क्योंकि वह तो हर जगह सर्व व्यापक है। सदा ही तेरे आस पास है और माया उसके चरणों की दासी है। वह सर्व समर्थ दाता है और जग में परिपूर्ण और शोभनीय है। परंतु उसके लिए, जिसके ह्रदय में दूसरा कोई नहीं, केवल ईश्वर ही है।

अरदास क्यों करनी है, कैसे करनी है और किसके आगे करनी है। निम्नलिखित गुरबाणी वचनों से यह सपष्ट होता है कि मन की मन की बात कैसे और किस के आगे करें।

जीअ की बिरथा होइ
सु गुर पहि अरदासि करि॥
छोडि सिआणप सगल
मनु तनु अरपि धरि॥ अंग 519

प्रभ पासि जन की अरदासि तू सचा सांई॥
तू रखवाला सदा सदा हउ तुधु धिआई॥ अंग 517

जगतु जलंदा रखि लै आपणी किरपा धारि॥
जितु दुआरै उबरै तितै लैहु उबारि॥ अंग 853

कहु बेनंती अपुने सतिगुर पाहि॥
काज तुमारे देइ निबाहि॥१॥रहाउ॥ अंग **182**

हे समथ अगम पूरन मोहि मइआ धारि॥
अंध कूप महा भइआन नानक पारि उतार॥

बिघनु न कोऊ लागता
गुर पहि अरदासि॥ अंग 816

तुम दाते ठाकुर प्रतिपालक
नाइक खसम हमारे॥
निमख निमख तुम ही प्रतिपालहु
हम बारिक तुमरे धारे॥१॥ अंग 673-674

दूख तिसै पहि आखीअहि
सूख जिसै ही पासि॥३॥ अंग 16

अरदास की सफलता के लिए हमेशा ध्यान मे रक्खें

अरदास से पहले, अरदास करते समय और अरदास पूरी होने तक भरोसे को डोलने नहीं देना बल्कि दृढ़ रखना है कि हर हालत में मेरी मांग मानी जाएगी।

मैं बेआसरा, निर्बल और लाचार हूं और मेरे सारे रास्ते बंद हैं। मेरे हाथ में या किसी अन्य के हाथ में कुछ नहीं, मैं अपना कमाया दुख ही भुगत रहा हूं। लेकिन वाहिगुरू जी मेरा दुख जानते हैं और उन्होंने मेरी प्रार्थना सुन कर मेरा दुख काट देना है।

वह मेरे अवगुण नहीं चितारेंगे। वह मेरे माता पिता हैं और मेरी हालत जानते हैं। वह मुझे बहुत प्यार करते हैं और मुझे अवश्य दुख से बचा लेंगे। शरण आए की लाज रखना वाहिगुरू जी का स्वभाव है। वह सदैव दयालु और सदैव दाता हैं।

5. भाणे की दवा

भाणे को मीठा करके मानने का मतलब है कि दुख, रोग या मुश्किल के समय भी सतिगुरू जी ऊपर भरोसा कभी नहीं डोलने देना और न ही रोस जतलाना है। हमने दुख तकलीफ़ में सतिगुरू जी से मुख नहीं मोड़ना और न ही मन में शिकायत करनी चाहिए।

अपने कर्मों को कोसने से और वाहिगुरू जी ऊपर रोस करके अपने मन में दुख पाल बैठेंगे। हम दोष कभी अपने कर्मों को, कभी किसी को, कभी सतिगुरू जी को देते रहेंगे। मन अशांत होगा और बिलबिलायेगा।

हमारा भला इसी में है कि हम दुख में भी भाणे को मीठा करके मानने का यत्न करें क्योंकि यह करतार का हुक्म है और निरोल सच है। उनकी रचना सच है। उनके कर्म सच्चे हैं। कुछ भी गलत नहीं हो रहा। प्रस्थितियों ऊपर मन में रोस होता है और अन्याय हो रहा प्रतीत होता है।

बाणी बताती है कि हमारा अपना कमाया ही आगे आया है, ऐसे ही किसी को दोष न दें, बल्कि अपनी पूरी कोशिश ठीक दवाई, अच्छी खुराक और ज़्यादा से ज़्यादा नाम-बाणी की कमाई में लगाएँ।

ददै दोसु न देऊ किसै
दोसु करंमा आपणिआ॥
जो मै कीआ सो मै पाइआ
दोसु न दीजै अवर जना॥२१॥ अंग 433

सो हम प्यार से नाम-बाणी जपें और सुनें तांकि हमारे दुख काटे जाएँ। सभ कुछ सच्चे के हुक्म में ही हो रहा है।

हुकमै अंदरि सभु को
बाहरि हुकम न कोइ॥ अंग 1

सो हम सच्च मान लें कि, सच्चे वाहिगुरू जी के सच्चे हुक्म का पालन हो रहा है।

सचा तेरा हुकमु सचा फुरमाणु॥
सचा तेरा करमु सचा नीसाणु॥ अंग 463

इहु जगु सचै की है कोठड़ी
सचे का विचि वासु॥ अंग 463

आओ समझ लें कि १ੴ से अठारह दस बीस' तक सारी बाणी भाणा है, हुक्म है और नाम अमृत है। इस की शिक्षा को समझना, अपनाना, कमाना और मन में बसाना ही असली भाणा है। हम बाणी के अनुसार जितना अपना जीवन ढ़ाल लेंगे और जितनी-जितनी बाणी मन में बसा लेंगे, हम उतना ही भाणा मान रहे होंगे।

कोई कितना बड़ा सिक्ख है? इस का उत्तर है कि जितना वह भाणा मानता है। जितना वह गुरू

उपदेश (हुक्म) कमाता है और गुरू उपदेश अनुसार जितना नाम उसके मन-तन में बस गया है। जितने उसने गुरबाणी में बताये गुण धारण कर लिए हैं। जितने अवगुणों से उसने पीछा छुडवा लिया है। गुरू के भाणे में अथाह बरकतें हैं और बड़े खुशनसीब हैं जो भाणे को मानते और कमाते हैं। निम्नलिखित वचन से सपष्ट है।

से जन सचे निरमले
जिन सतिगुर नालि पिआरु॥
सतिगुर का भाणा कमावदे
बिखु हउमै तजि विकारु॥५॥ अंग 65

दवाई, संतुलित भोजन और कसरत की मदद लेनी और रोग मिटाने के लिए हर उचित प्रयास करना भी भाणा है। बल्कि गुरबाणी तो दुखों को मोहरा (ज़हर) बताती है और इसके खात्मे के लिए नाम की अत्यंत महत्तता को दर्शाती है।

हम ख़ुश रहने का हर प्रयास करते हुए उचित भोजन, कसरत और चढ़दी कला का जीवन जीने के साथ-साथ नाम बाणी की दवाई को ज़्यादा से ज़्यादा इस्तेमाल करेंगे तो हमारे दुख रोग काटे जाएंगे। दवाई का इस्तेमाल करना, कसरत करनी और नाम बाणी जपने-सुनने का प्रयास भी भाणे के अनुसार ही है।

भाणे का दुखों, रोगों से सीधा संबंध है। 'गुर की बाणी' अगर भाणा है और भाणा ही हुक्म है, फ़िर तो "धुर की बाणी आई॥ तिनि सगली चिंत मिटाई" भी भाणां है। इसका अर्थ यह हुआ कि हम गुरबाणी द्वारा विघ्नों से राहत पाएं और अपने दुख दर्द गुरबाणी से मिटाएँ।

नाम जप के दुखों, रोगों और क्लेशों का नाश करें। भरोसे के शब्दों के द्वारा बाणी हमें हुक्म कर रही है कि बार-बार शब्दों का गायन करके अपने अंदर भरोसा पैदा करके अपने दुख मिटा लो। लोक-प्रलोक के सुखों का आनंद लें और जीवन की बाजी

जीत कर जाएं। भाणा मानने के लाभ नीचे दिए गए पावन वचनों से सपष्ट होते हैं।

भाणा मंने सो सुखु पाए
भाणे विचि सुखु पाइदा॥१॥ अंग 1063

गुर कै भाणै जो चलै दुखु न पावै कोइ॥३॥
भाणा मंने सदा सुखु होइ॥ अंग 364

तिसु गुरसिख कंउ हंउ सदा नमसकारी
जो गुर कै भाणै गुरसिखु चलिआ॥१८॥ अंग 593

सो सिखु सखा बंधपु है भाई
जि गुर के भाणे विचि आवै॥ अंग 601

खास नोट:

हमें हर तरह से अपने दुखों-रोगों को काटने का यत्न करना चाहिए। अर्थात हमें दवाई, कसरत, ठीक

ख़ुराक और डॉक्टर की तरफ़ से बताया गया हर एक परहेज और उपाय अपनाना चाहिए।

साथ-साथ गुरू जी का बताया उपाव कि 'नाम जपना और सुनना, गुरबाणी बोलनी, गानी और सुननी' और यह भरोसा बनाये रखना कि सतिगुरू जी मेरा दुख काट रहे हैं और अवश्य काट देंगे।

परंतु अगर किसी कारण दुख के जाने में, समय लग रहा है तो हौसला नहीं हारना चाहिए बल्कि अधिक से अधिक नाम-बाणी का जाप, सुनने में ध्यान लगा कर करना चाहिए। भरोसे का दामन कभी नहीं छोड़ना और परिस्थितियों को मीठा करके मानना है। इस तरह दुख, दर्द और विघ्न बड़ी जल्दी कट जाते हैं।

सुखी जीवन के लिए गुण-रूपी दवाएँ

दुखों, रोगों और विघ्नों से छुटकारे के लिए अवगुण त्यागने पड़ेगें। गुणों का अच्छे स्वस्थय के साथ गहरा संबंध है। जहां अवगुणों के कारण हमें रोग लग जाते हैं। वहीं हम गुणों के धारणी हो कर ख़ुशी वाला अरोग जीवन जी सकते हैं।

1. परमेश्वर को याद रखना:

अगर हम नाम-गुरबाणी की कमाई गुरमति विधि के साथ करें तो हम वाहिगुरू जी की याद में रहना सीख जाएंगे।

सो हमें नाम जपना, बाणी पढ़नी और सुननी है। इस तरह करने से हम रोग मुक्त और सदा सुखी रह सकते हैं। परंतु साथ-साथ मन में सदा वाहिगुरू जी की याद भी बनाए रखें।

वाहिगुरू जी की याद में रहने का प्रयास करने के साथ हम सुख़द जीवन जी सकते हैं। परंतु यह तभी होगा अगर हम उत्साह, सहज और प्यार के साथ सुनने की तरफ़ ध्यान लगा कर नाम जपेंगे और बाणी गाने और सुनने का प्रयास भी करेंगे।

हरि हरि नामु जपहु मन मेरे
जितु सदा सुखु होवै दिनु राती॥ अंग 88

दूख रोग संताप उतरे सुणी सची बाणी॥ 922

कबीर हरि का सिमरनु जो करै
सो सुखीआ संसारि॥ अंग 1375

दूखु दरदु जमु नेड़ि न आवै॥
कहु नानक जो हरि गुन गावै॥४॥५९॥१२८॥ 191

सिमरत सिमरत प्रभ का नाउ॥
सगल रोग का बिनसिआ थाउ॥२॥ अंग 191

सगल सूख जपि एकै नाम॥
सगल धरम हरि के गुण गाम॥ अंग 392

2.चिंता का त्याग:

गुरबाणी के मापदंडों के अनुसार भक्त और गुरू प्रमेश्वर के अलावा सारा संसार चिंता में है। चिंता हमारी अज्ञानता है कि हाय कहीं यह ना हो जाए, कहीं वो ना हो जाए। नौकरी, सुख, माया, रुतबा और समाजिक प्रतीष्ठाओं के खो जाने की चिंता।

अगर हमारे साथ कुछ गलत हो जाए, फ़िर तो दिन रात की चिंता। परंतु चिंता बहुत सारे रोगों को जन्म देती है। यह सहज, संतोष, धैर्य और दया जैसे महान गुणों की भी दुश्मन है।

हम दो तरीके से चिंता को अपने से दूर रखने का उपाय कर सकते हैं:

पहला तरीका:

मन को समझाना है कि हमारे या किसी के भी हाथ में कुछ नहीं। सभी कुछ वाहिगुरू जी ही कर-करा रहे हैं और सभी कुश हुक्म में ही हो रहा है। जो होना है वह अवश्य होगा, और जो नहीं होना वह कभी भी नहीं होता।

हम कुछ भी बदल या रोक नहीं सकते। फ़िर चिंता तो पूरी तरह व्यर्थ हुई। हमारा कर्मों रूपी पैकिज हमें जन्म से पहले ही मां के पेट में आते समय मिल गया था और उस में से प्रतिदिन नए पन्ने पलटे जा रहे हैं। सभी कुश उसी मुताबिक हमारे जीवन में चल रहा है।

हरि मंदरु हरि जीउ साजिआ
रखिआ हुकमि सवारि॥
धुरि लेखु लिखिआ सु कमावणा
कोइ न मेटणहारु॥ अंग 1346

भावर्थ: प्रमेश्वर जी आप ही कलम हैं और आप ही लेखक है। पैकेज तैयार करके ख़ुद ही शरीर के अंदर रख कर भेजते हैं। उनके बिना कोई हमारे लेखों को मिटा नहीं सकता।

नोट: लेकिन वाहिगुरू-वाहिगुरू जपने और सुनने से लेख काटे जा सकते हैं और उनके हुक्म के अनुसार मिलने वाले दुख, उनका पवित्र नाम जपने से काटे भी जा सकते हैं। जितना कोई गुरमति विधि के अनुसार नाम जपेगा या बाणी पढ़ेगा उतने ही दुख कम हो जाएंगे।

दूसरा तरीका: एक और तरीका जो चिंता को जड़ से उखाड़ सकता है, वह है 'अचिंता' शब्द का जाप करना, या 'अचिंता' शब्द को मन में टिकाना। या वह शब्द जिन में सतिगुरू जी चिंता छोड़ने के लिए उपदेश करते हैं उन शब्दों को बोल-बोल तथा सुन-

सुन कर आप निश्चिंत हो सकते हैं। चिंता दूर करने के लिए पावन शब्द निम्नलिखित हैं:

नानक चिंता मति करहु चिंता तिस ही हेइ॥ 955
ना करि चिंत चिंता है करते॥
हरि देवै जलि थलि जंता सभतै॥ अंग 1070

तू काहे डोलहि प्राणीआ
तुधु राखैगा सिरजणहारु॥
जिनि पैदाइसि तू कीआ
सोई देइ आधार॥१॥ अंग 724

रोगन ते अर सोगन ते जल जोगन ते
बहु भांति बचावै॥ पाः १०

खेलि खिलाइ लाड लाडावै
सदा सदा अनदाई॥

प्रतिपालै बारिक की निआई
जैसे मात पिताई॥१॥ 1213

राखा एकु हमारा सुआमी॥
सगल घटा का अँतरजामी॥१॥रहाउ॥ अंग 1136

3. निर्भय होना:

पूरी सृष्टि डर में है। निर्भय केवल और केवल निरंकार है। क्योंकि सतिगुरू जी और वाहिगुरू जी में कोई अंतर नहीं है, इस लिए अगर बाणी में यह आए कि केवल ईश्वर ही भय मुक्त है तो अपने आप ही इसका अर्थ है कि सतिगुरू जी भी निर्भय हैं।

निरभउ निरंकारु सचु नामु॥ अंग 465

निरभउ निरंकारु सति नामु॥ अंग 998

कमाल की बात यह है, कि जहां केवल वाहिगुरू जी और सतिगुरू सच्चे पातिशाह जी निर्भय हैं, वहीं उनकी पूर्ण शिक्षा जीवन में धारण करके गुरमुख, हरि जन और गुरबाणी आधारित भक्त भी निर्भय हुए हैं।

उदाहरण के तौर पर पांच प्यारे, भाई सतीदास, भाई मतीदास, भाई दयाला जी, बाबा दीप सिंह जी, भाई मनी सिंह जी, भाई तारू सिंह जी जैसे अनेकों गुरू के प्यार में प्रवान चढ़े सिखों ने भी निर्भय पद की प्राप्ती की।

परम सत्य यही है कि जितना भी हम अंदर से डर मुक्त हो जाएंगे, उतना ही हम वाहिगुरू जी के नज़दीक होंगे और भक्त बनते जाएंगे। डर अज्ञान और अंधेरा है। डर भ्रम है। डर केवल प्रमेश्वर के आस्तित्व और वाहिगुरू जी ऊपर दृढ़ निश्चय की कमी ही है।

नाम-गुरबाणी की कमाई करने से हम वाहिगुरू जी के स्वभाव से परिचित होते जाएंगे

और भय मुक्त अवस्था की ओर बढ़ेंगे। जितना गुरबाणी के अनुसार अपने आप को संयम (अवगुणों से दूर और गुणों वाला जीवन) में ले आएंगे और हमारी नाम-बाणी की कमाई बढ़ेगी, उतना ही भय दूर भागेगा।

भय के कारण ही हमें मन-तन के रोग लगते हैं। घबराहट, डिपरेशन, चिंता, फिक्र और मन के वहम आदि, सभी भय के कारण ही हैं। निर्भउ (ਨਿਰਭਉ) शब्द का जाप करने और इसको मन में ध्यान द्वारा पकड़ के रखने के यत्न के साथ भी भय ख़त्म होगा। निर्भउ (ਨਿਰਭਉ) शब्द को लिख कर इस की ओर देखना, फ़िर मन के द्वारा आंखें बंद करके देखना और निर्भउ शब्द की मूरत में ध्यान लगाने से निर्भय अंदर बसेगा और भय धीरे-धीरे हमारे अंदर से निकलेगा।

साथ-साथ सभी गुरबाणी पावन के वचन, जिनमें निर्भय होने के बारे में बताया गया है, उन

शब्दों का 1-2 घंटे हर रोज़ जाप करने के साथ भी हम इस मानसिक बीमारिओं की मां (डर) ऊपर काबू पा सकेंगे।

भै बिनसे निरभउ हरि धिआइआ॥
साधसंगि हरि के गुण गाइआ॥१॥रहाउ॥ 191

निरभउ संगि तुमारै बसते
इहु डरनु कहा ते आइआ॥१॥रहाउ॥ अंग 206
जिस दा साहिबु डाढा होइ॥
तिस नो मारि न साकै कोइ॥
साहिब की सेवकु रहै सरणाई॥
आपे बखसे दे वडिआई॥
तिस ते ऊपरि नाही कोइ॥
कउणु डरै डरु किस का होइ॥४॥ अंग 842

तूं मेरा राखा सभनी थाई
ता भउ केहा काड़ा जीउ॥१॥ **अंग 103**

जिन निरभउ नामु धिआइआ
तिन कउ भउ कोई नाहि॥ अंग 310

नोट: गुण धारण करने के साथ ही डर का खात्मां होगा। सभी को प्यार करना, परोपकार, शुभकर्म, दया और सहज जैसे गुणों को जितना भी धारण कर लेंगे, उतना ही डर का खात्मा हो जाएगा। क्योंकि हम किसी के और कोई हमारा, दुश्मन ही नहीं रहेगा। प्रमात्मा से प्यार बढ़ेगा और "राखा एक हमारा सुआमी" दृढ़ हो जाएगा तो फ़िर डर कहां।

4. भरोसा रखना:

भरोसा वह अमूल्य तोहफ़ा है, जो बड़ी किस्मत से, सख्त मेहनत और सतिगुरू जी की कृपा से मिलता है। पूर्ण भरोसा केवल ब्रह्मज्ञानी को ही होता है। जब कोई गुरमुख नाम-बाणी की कड़ी कमाई करता है तो उसको वाहिगुरू जी के दर्शन (नदर) मिल जाती है।

उसके बाद जब और कठोर तपस्या के साथ सतिगुरू जी से अंतर आत्मा में मिलाप हो जाए तो भक्त वाला भरोसा मन में टिक जाता है। उसके बोल यहां और वहां प्रवानित होते हैं।

उसकी प्रार्थना कभी व्यर्थ नहीं जाती। क्योंकि वाहिगुरू जी से वह जब चाहे, जो चाहे मांग ले, उसको उसी समय मिल जाता है। वह किसी और के लिए भी वाहिगुरू जी से कुछ भी ले सकता है। पूर्ण भरोसे वाला गुरसिख ही हरि जन होता है। उसके दर्शन-दीदार से अनंत सुख मिलता है।

भरोसा यह नहीं कि मैं गुरूद्वारे जाता हूं। मैं श्री गुरू ग्रन्थ साहिब जी को नतमस्तक होकर प्रशाद ले कर और लंगर छक कर वापिस आ जाता हूं। हम किसी काम के लिए या शुकराने के लिए गुरूद्वारे जाते हैं और प्रार्थना करके वापिस आ जाते हैं।

गुरू के प्यारो भरोसा तो यह है कि गुरू जी मेरी हालत पूरी तरह से जानते हैं। मेरी प्रार्थना उन्होंने ख़ुद सुन ली है। क्योंकि वह सर्व समर्थ, सदा-सदा दयालु और सभ से बड़े हैं। इस लिए वह मेरी

हर मुश्किल का समाधान कर देंगे। उनका यह स्वभाव है कि वह शरण आए को गले लगाते हैं और उसके हर दुख दर्द का नाश कर देते हैं।

गुरबाणी वाले भरोसे के लिए हमें नाम-गुरबाणी की कमाई और कड़े संयम की पालना करनी पड़ेगी। परंतु जितनी देर पूर्ण भरोसा नहीं भी बनता, तो भी हम इन नीचे दिए ज़रूरी नुक्तों को सदा याद रखें। इस से भरोसे की नींव रखी जाएगी और धीरे-धीरे भरोसे का महल खड़ा होना भी शुरू हो जाएगा।

क) सतिगुरू जी ही केवल और केवल दाते हैं।

ख) सतिगुरू जी सदा सदा सदा दयालु हैं।

ग) सतिगुरू जी सर्व-समर्थ, करण-कारण और भक्त-वछ्छल (भक्त का ध्यान रखने वाले) स्वभाव के मालिक हैं।

घ) वह शरण आए के अवगुण नहीं चितारते।

ङ) वह हमें बहुत प्यार करते हैं।

च) पूरी सृष्टि में केवल वाहिगुरू जी का ही हुक्म चल रहा है। उन की रज़ा के बिना पत्ता तक नहीं हिल सकता। कोई टूणा-टामण और श्राप उनकी मेहर (बख्शिश) के आगे खड़ा भी नहीं हो सकता।

हमारा भला इस में ही है कि हम गुरू नानक साहिब जी के दर को छोड़ कर भूल कर भी कहीं और ना जाएँ।

यह ज़रूरी नुक्ते याद रखने और अमल में लाने पर भरोसा बंधना शुरू हो जाएगा। भरोसे के लाभ निम्नलिखित पावन पंक्तियों में दर्ज हैं।

एक आस राखहु मन माहि॥
सरब रोग नानक मिटि जाहि॥१॥ अंग 288
तजहु सिआनप सुरि जनहु

सिमरहु हरि हरि राइ॥
एक आस हरि मनि रखहु
नानक दूखु भरमु भउ जाइ॥१॥ अंग 281

तेरै भरोसै पिआरे मै लाड लडाइआ॥
भूलहि चूकहि बारिक
तूं हरि पिता माइआ॥१॥
जे मनि चिति आस रखहि हरि ऊपरि
ता मन चिंदे अनेक अनेक फल पाई॥ अंग 859

लेकिन वाहिगुरू जी की शरण छोड़ कर कहीं और सहायता मांगने जाने वालों के लिए भक्त कबीर जी अपने वचनों में वार्निंग दे रहे हैं।

रे जीअ निलज लाज तोहि नाही॥
हरि तहि कत काहू के जांही॥१॥रहाउ॥
जा को ठाकुरु ऊचा होई॥
सो जनु पर घर जात न सोही॥१॥ अंग 330

5. परोपकार:

नि:सवार्थ सेवा ही असली अर्थों में परोपकार है। वह सेवा जिस के बदले सम्मान, औहदा, पैसा, समाजिक दिखावा या कोई भी अन्य इच्छा मन में ना रखी गई हो, वही असली परोपकार है।

असली परोपकारी तो केवल भक्त ही होता है क्योंकि वुह किसी रूप में भी, भले काम के बदले में, अपने लिए कोई इच्छा नहीं रखता। लेकिन फ़िर भी सेवा करना, चाहे बदले में लोगों की असीस लेना ही मन में क्यों ना हो, बहुत अच्छा कर्म है।

इस के साथ हमारे पाप नाश हो जाते हैं और लोग दिल से दुआ देते हैं। जितनी आप सेवा करेंगे उतना ही सुखी हो जाएंगे और आप के दुख-रोग ख़त्म हो जाएंगे। भाई कन्हैया जी संसार में सेवा की मिसाल बनें। जिन्होंने दुश्मनों और अपनों को एक बराबर समझ कर लड़ाई के मैदान में भी दवा-दारू और पानी पिलाने की सेवा कमाई।

परोपकार के बिना यह शरीर झूठा है। गुरू अमरदास जी महाराज ने कठिन सेवा करके, गुरू नानक साहिब जी की गद्दी के तीसरे उत्राधिकारी बन कर संसार में शोभा बड़ाई। परोपकार करने वाले गुरसिक्ख अपने-पराये, मित्र-दुश्मन या धर्म-नस्ल से ऊपर उठ कर सभी में एक जोत देखते हुए सेवा करते हैं।

आज ज़रूरत है कि हम सिक्खी का नाम ऊंचा करने के लिए, गुरू नानक साहिब जी के पैरोकार कहलवाने वाले; दुखियों, गरीबों, अनाथों, बीमारों और ज़रूरतमंदों की सेवा रंग, नस्ल और धर्म से ऊपर उठ कर सच्चे मन से करें।

परोपकार से हमारी अंतर-आत्मा खिल उठती है और हम सभी के और सभी हमारे हो जाते हैं। सेवा करने के लिए परोपकार, दया, प्यार और विनम्रता जैसे गुण आने बहुत ज़रूरी हैं।

मिथिआ तन नही परउपकारा॥ अंग 269

गुरू जी सुखमनी साहिब जी की पवित्र बाणी के अंदर कहते हैं कि जो शरीर परोपकार नहीं करता वह झूठा और व्यर्थ है।

6. भाणे को मीठा करके मानना: इस का विस्थार पांच मुख्य दवाएँ वाले चैपटर में देख सकते हो।

7. कीर्तन:

गुरबाणी कीर्तन करने या सुनने से दुख-रोग दूर होते हैं। अगर कीर्तन करने वाले उमंग और प्यार के साथ कीर्तन करें और ध्यान अपनी आवाज में रक्खें और सुनने वाले भी पूरे ध्यान और प्यार से बैठ कर कीर्तन सुनें तो भी दुख नष्ट हो जाते हैं।

हरि कीरतनु सुणै हरि कीरतनु गावै॥
तिसु जन दूखु निकटि नही आवै॥२॥ अंग 190

8. सब्र-शुक्र में रहना:

यह पूर्ण गुरसिक्ख की निशानी है। वह दुख और सुख दोनों में ही सब्र-शुक्र में रहता है। ज़रूरत से अधिक मिले तो हंकारी नहीं बनता और अगर दुख आ जाए तो चड़दी कला का पल्ला नहीं छोड़ता, बल्कि हर हाल में शुक्र ही मनाता है।

जिउ तूं राखहि तिउं रहा
तेरा दिता पैना खाउ॥ अंग 137

जिउ भावै तिउ राखु तू
मै अवरु न दूजा कोइ॥१॥रहाउ॥ अंग 20

जिउ भावै तिउ रखु तू
सभ करे तेरा कराइआ॥ अंग 139

9. वाहिगुरू जी से प्यार:

हमें पूरी कोशिश करके और मन-तन में प्यार लाकर बाणी पढ़नी और सुननी है। नाम जपने में भी

यही फार्मूला अपनाना है। वाहिगुरू जी से अगर प्यार हो जाए तो दुखों, रोगों और विघ्नों का नाश हो जाता है। वाहिगुरू जी के प्यार से हम सदा सुखी हो जाएंगे और सारे दुखों का जड़ से नाश हो जाएगा।

जा की प्रीति गोबिंद सिउ लागी॥
दूखु दरदु भ्रमु ता का भागी॥१॥रहाउ॥ अंग 186

10. सच्च:

वाहिगुरू जी आप सच्चे हैं और उनके कर्म सच्चे हैं। उनका हुक्म सच्चा है और सभ सच ही घटित हो रहा है। अगर हम जिंदगी में से झूठ का कूड़ा निकाल कर सच ले आएंगे, अर्थात सच्चा जीवन जीने का प्रयास करेंगे तो हमारे सभी दुख मिट जाएंगे।

झूठ विकार महा दुखु देह॥ अंग 352

सचहु ओरै सभु को उपरि सचु आचारु॥५॥62

11. प्रभू प्यास:

प्रभू मिलना तो बहुत बड़ी और दूर की बात है, अगर कहीं प्रमेश्वर को मिलने की सच्ची इच्छा भी मन में पैदा हो जाए, तो भी हम सदा सुखी हो जाएंगे। गुरबाणी, भक्त नाम देव जी जैसी प्यास को ही प्रभू प्यास कहती है। भक्त नाम देव जी कहते हैं, कि प्यास ऐसी हो जैसे मछली की पानी से, चकोर की चांद से, बबीहे की सुआंती बूंद से, अमली की नशे से, लोभी की पैसे से और वेश्या की पराये घर लिए।

पारब्रहम की जिसु मनि भूख॥
नानक तिसहि न लागहि दूख॥४॥ अंग 281

12. सेवा:

गुरूद्वारा साहिब में बर्तन मांजने, झाड़ू लगाना, लंगर की सेवा, जोड़ों की सेवा और अन्य सेवाएं करने के साथ भी रोगों और दुखों ऊपर काबू

पाया जा सकता है। परंतु यह सेवा चौधर, पैसा, दिखावा और समाजिक प्रतिष्ठा के लिए न हो। इसे केवल और केवल सतिगुरू जी की सेवा समझ के ही की जानी चाहिए।

सतिगुर की सेवा सफलु है
जे को करे चितु लाइ॥
मनि चिंदिआ फलु पावणा
हउमै विचहु जाइ॥ अंग 644

13. गुण धारण करने:

गुण धारण करने और अवगुण त्यागने के साथ भी मन-तन के रोग दूर होते हैं और मन सदा चढ़दी कला में रहता है। इस से हम वाहिगुरू जी के करीब भी होते हैं, और साथ में नाम-बाणी की कमाई करके एक दिन भक्त बन सकते हैं। सो अवगुण त्यागने और गुण धारण करने के लिए सदा दृढ़ता से प्रयास करते

रहना चाहिए। यह मेहनत का मार्ग है, अगर हम प्रयास करेंगे तो जीवन सुखी और सफल हो जाएगा।

विणु गुण कीते भगति ना होइ॥ अंग 4

अउगणी भरिआ सरीरु है
किउ संतहु निरमलु होइ॥
गुरमुखि गुण वेहाझीअहि
मलु हउमै कढै धोइ॥ अंग 311

गुणों के बिना भक्ति नहीं हो सकती और भक्ति के बिना संसार-सागर पार नहीं हो सकता। सो गुणों के साथ जहां हम निरोग रह सकते हैं वहीं ईश्वर के मार्ग पर चलने का सफ़र भी जल्दी ही तय कर सकते हैं। अवगुणों के होते नाम मार्ग ऊपर तरक़्क़ी हो ही नहीं सकती।

14. शुभकर्म करने:

गुरू नानक साहिब जी ने सिक्खी के तीन स्तंभ सिर्जित किए हैं, जिनके ऊपर सिक्खी का महल प्रफुल्लित हूआ और फ़ैला। जब भी इन में से कोई कमज़ोर होता है तो हमारी सिक्खी की शान धीमी पड़ने लगती है। वह स्तंभ हैं नाम-जपना, मेहनत-करना और बांट के छकना। इनका विस्थार सारे गुणों का मूल है।

अगर हम बात करें मेहनत की तो मेहनत का अर्थ है कि वह काम जिसके साथ हमारी रोज़ी रोटी चलती है। हमारी घरेलू ज़रूरतें पूरी होती हैं और हमारी जीवन रूपी गाड़ी आसानी से चलती है। मेहनत से कमाया वह पैसा जो हर गुरसिख के लिए, उसकी रोज़ाना की ज़रूरतों की पूर्ती करता हो।

जिस कमाई में बेगाना हक, चोरी, ठग्गी, गरीब का उत्पीड़न या धक्के से इक्ठा किया हराम का पैसा शामिल नहीं, वह ही केवल शुभकर्म है। जिस श्रम में काम करते दया, सब्र और शुक्र शामिल हैं

और मेहनत के साथ जो कमा लिया, उसी ऊपर ही मन प्रसन्न है।

यह सच्चे श्रम अर्थात शुभकर्म की मीठी खुशबो वाली नेक नीयत के साथ की गई कमाई है। केवल इस में से निकाला ज़रूरतमंदों के लिए दसवंध (दसवां हिस्सा) गुरूघर में प्रवान है। शुभकर्म करने वाले मनुष्य को या तो रोग बहुत कम लगते हैं या बिलकुल भी नहीं लगते।

संगि देखै करणहारा
काइ पापु कमाईऐ॥
सुक्रितु कीजै नामु लीजै
नरकि मूलि ना जाईऐ॥ अंग 461

गुरबाणी; सतिगुरू और वाहिगुरू जी को एक रूप ही जानना है

सतिगुरू, वाहिगुरू और गुरबाणी में कोई भेद नहीं है। कयोंकि गुरबाणी ही गुरू और गुरू ही गुरबाणी है। गुरबाणी ईश्वर के अपने स्वंयं (ख़ुद) के पवित्र बोल हैं। इस लिए गुरबाणी स्वंयं प्रमेश्वर स्वरूप है। कयोंकि सतिगुरू जी ही गुरबाणी हैं, इसी लिए सतिगुरू जी और वाहिगुरू जी भी एक रूप ही हैं। इसी लिए वाहिगुरू जी, सतिगुरू जी और पवित्र गुरबाणी को एक रूप ही जानना है और कोई भेद नहीं समझना है। जैसा कि नीचे दिए हूए पवित्र गुरबाणी शब्दों से स्पष्ट होता है।

वाहु वाहु सतिगुरु निरंकारु है
जिसु अंत न पारावारु॥ अंग 1421

नानक सोधे सिंम्रिति बेद॥
पारब्रहम गुर नाही भेद॥४॥११॥२४॥ अंग 1142

सतिगुर जेवडु अवरु न कोइ॥
गुरु पारब्रहमु परमेसरु सोइ॥ अंग 1271

महिमा कही न जाइ गुर समरथ देव॥
गुर पारब्रहम परमेसुर
अपरंपर अलख अभेव॥१६॥ अंग 522

सतिगुरु मेरा सदा सदा
ना आवै ना जाइ॥
ओहु अबिनासी पुरखु है
सभ महि रहिआ समाइ॥१३॥ अंग 759

पारब्रहम परमेसर सतिगुर
आपे करणैहारा॥ अंग 749

गुर परमेसरु करणैहारु॥
सगल स्रिसटि कउ दे आधारु॥१॥ अंग 741

सिख भक्ति के सबसे महत्वपूर्ण नुकते

नाम या गुरबाणी शब्दों के जाप करने का अर्थात सिक्ख भक्ति का सही (प्रभावशाली) ढंग (तरीका) क्या है?

1. तीन मुख्य बातें- गुरू ग्रंथ साहिब जी में जो भी भकति का मार्ग दर्शन किया गया है; उसमें बताए तीन अत्यन्त ज़रूरी नुक्ते हमेशा ध्यान में रखने चाहिए।

क) प्रेम

ख) सहज (धैर्यपूर्वक)

ग) उत्साह

सबसे पहले हमें आपने मन में प्रेम धार्ण करना है। फ़िर सहज (धैर्य) के साथ उत्साह से

नाम-गुरबाणी का जाप करना चाहिए। प्रेम किसी भी काम में शामिल हो जाए तो काम निक्ष्चत रूप से सफलता पूर्वक ही होता है। क्योंकि उस काम मे आप का सौ फीसदी ध्यान होता है। चाहे वह नाम या गुरबाणी जाप ही हो, अगर प्रेम से करोगे तो आपको सफलता ज़रूर मिलेगी।

2 सुनना: गुरबाणी बोलते या गाते समय दोनो कानों को पहले लिसनिंग मोड (Listening mode) में डालना है। अर्थात जब भी नाम जपो या गुरबाणी गायन करो तो दोनो कानो से अपनी आवाज़ या जब कोई दूसरा नाम-गुरबाणी बोल या गा रहा है तो उसकी आवाज़ पूरे ध्यान से सुननी है।

3. प्यार और उत्साह: आप प्यार और उत्साह को मन में रख कर, पूरी श्रद्धा से सहज स्वरूप (सहजे-सहजे) बोल-बोल कर या गा-गा कर नाम या गुरबाणी का जाप करें और जाप करते समय आपका ध्यान पूरे तौर पर सुनने में ही केंद्रित होना

चाहिए। जल्दी-जल्दी या भाग-दौड़ मे किया हूआ नाम या गुरबाणी जाप आपके लिए बहुत ज़्यादा फ़ायदेमंद नहीं होगा। कयोंकि आपका मन गुरबाणी शब्दों के गायन या नाम जपने में तभी लगेगा जब आप प्यार सत्कार और धीरज के साथ गुरबाणी श्बदों का गायन या जाप करेंगे। और अपने दोनों कानों द्वारा पूरे ध्यान से सुनेगें।

जब भी आप कोई काम चाव, प्यार, स्त्कार और सहिज में रहिते हूए करते हैं तो आपका मन भी उस काम में हाज़िर होता है। भकति तो है ही एक सर्वश्रेष्ठ और पवित्र काम, जिस में मन के हाज़िर होने की सबसे बड़ी भूमिका है। मन को भकति करते समय हाज़िर होने या ना होने के परिणाम में दिन और रात का फ्रक पढ़ता है।

4. निरभय और बेप्रवाहः

निरभय और बेप्रवाह होकर गुरबणी शब्दों का जाप, पाठ और कीर्तन करना या सुनना है। कोई दूसरा कया सोचेगा की प्रवाह नहीं करनी है। मन में द्रिड़

भरोसा रखना है कि मैं जो प्रभु भकति का शुभ प्रयास कर रहा हूं, यह तो जीवन का सबसे अच्छा काम है, तो फ़िर मैं कोई कया कहेगा की प्रवाह क्यों करूं।

सुनने का महत्व

अध्यात्मिकता (Spirituality) के मार्ग ऊपर प्रगति (तरक़्क़ी) करने के लिए या रोगों को नियंत्रण में रखने या पूर्ण रूप से ख़तम करने के लिए, वाहिगुरू नाम या गुरबाणी शब्दों को सुनना अत्यंत महत्वपूर्ण है। नाम-गुरबाणी का जाप करने या गाते समय अगर आपका ध्यान थोड़ा सा भी शब्द की आवाज़ में टिकने लगेगा तो दुख-रोग तो ख़त्म हो जाएंगे ही साथ ही आप प्रभू प्राप्ती के मार्ग ऊपर भी आगे बढ़ेंगे।

इस का मूल कारण है कि हमारी आवाज़ जो कि हमारे गुरबाणी या नाम बोलते समय पैदा होती है, वह कान के भीतरी भाग से तरंगों के द्वारा दिमाग में भाषा का रूप लेती है और वहीं सार्थक बातचीत (अर्थपूर्ण संदेश) बन जाता है।

अगर हम वोलने और उस से पैदा होने वाली ध्बनि (जो मन तक जाते-जाते एक पूरा संदेश बन जाती है) ऊपर अपना ध्यान केंद्रित करें तो गुरबाणी हमारे मन मे बस जाएगी और यह वात गुरबाणी के नीचे लिखे शब्दों द्वारा पूर्ण रूप से स्पष्ट होती है। इसी बात ऊपर गुरू प्रमेश्वर की बाणी में हमें पूर्ण भरोसा दिलाया गया है।

सुणिऐ दूख पाप का नासु॥ अंग २

दूख रोग संताप उतरे सुणी सची बाणी॥९२२

गावीऐ सुणीऐ मनि रखीऐ भाउ॥
दुखु परहरि सुखु घरि लै जाइ॥ अंग २

नाम-बाणी जपने का सबसे अच्छा तरीका (विधि)

नाम जपते समय वाहिगुरू शब्द के किसी भी हिस्से के ऊपर ज़ोर या लटका नहीं देना। अर्थात आपका उच्चारण बहुत ज़्यादा सहजता और सवाभविकता से (Natural way) से होना चाहिए। सहज और स्वाभविक तरीके से नाम जाप करने को हमेशा ध्यान में रखना चाहिए। यही तरीका गुरबाणी शब्दों के जाप के लिए है।

नाम जपते समय आप एक ही सांस मे जितनी बार स्भाविक तरीके से वाहिगुरू बोल या गा सकते हैं कीजिए। फ़िर से दुबारा सांस लेकर दुबारा सहज से बोलना शुरू करें। गुरबाणी शब्दों का जाप भी ठीक इसी तरीके से करना है। सांस रोकने या लम्बा करने का हठ (संघर्ष) नहीं करना। क्योंकि सिक्ख

भकति में सहज (सभाविकता) है और हठ की कोई जगह नहीं है।

शब्द गायन या जाप करते समय, प्यार मन में धार्ण करके, उत्साह के साथ धीरे-धीरे बोल-बोल कर शब्द जाप करना है। याद रखना है कि ध्यान हर समय अपनी आवाज़ (शब्द की आबाज़) ऊपर केंद्रित रहे। अर्थात कानों के द्वारा पूर्ण ध्यान से शब्द जाप को सुनना है,चाहे आप ख़ुद कर रहे हैं या कोई दूसरा।

ध्यान से सुनने पर शब्द मन तक पहुंच जाएगा और सतिगुरू जी गुरबाणी में कहते हैं।

गुर की बाणी जिसु मनि वसै॥
दूखु दरदु सभु ता का नसै॥२॥ अंग १३४०

दूख रोग संताप उतरे
सुणी सची बाणी॥ अंग ९२२

सभी रोगी प्रेमीयों से अनुरोध है कि वह नाम-जाप या गुरबाणी-जाप के समय अपना ध्यान अपने दुखों रोगों से किसी भी तरह निकाल कर प्रेम और धैर्य से गुरबाणी शब्दों का जाप करें और सुनने में ध्यान केंद्रित रक्खें।

बोले या गायन किए जाने वाले शब्दों के अर्थ भी पढ़ लें। इसका लाभ यह होगा, कि गुरू जी हमको क्या संदेश (प्रेरणा) दे रहे हैं, का मतलब (meaning) पता चलने से गुरबाणी प्रति प्यार बढ़ेगा। प्यार बढ़ने से ध्यान भी अंदर रहेगा और श्रध्दा पैदा होगी। जिससे हम सतिगुरू जी की कृपा (आशीर्वाद) के पात्र भी बनेगें।

नाम-बाणी की विधि का दवाओं के साथ संबंध

यह विधि दवाओं के साथ-साथ अपनाई जा सकती है। जब हम नाम-बाणी जप कर, सुन कर चढ़दी कला में रहेंगे तो हमारी अपनी अंदरूनी शक्ति दुखों, रोगों से लड़ने के लिए मज़बूत होगी और दुखों, रोगों को भगा सकेगी और इस से हमें कम दवाई लेनी पड़ेगी और ली हुई दवाई ज़्यादा असर करेगी क्योंकि चढ़दी कला से इम्यून सिस्टम मज़बूत हो जाता है। परंतु दवाई के संबंध में फैसला डॉक्टर की सलाह से ही करें यह संस्था का विनम्र निवेदन है।

गुरबाणी के अनुसार दुखों रोगों का असली कारण पाप हैं। जब नाम-गुरबाणी जपने के साथ पाप ही काटे जाएंगे तो रोग कैसे रहेंगे।

मन के रोगों में दवाएँ जब, कम या ना असर करें तो फ़िर भी गुरबाणी उनके मूल को ही जड़ से उखाड़ देती है। इस लिए नाम-गुरबाणी की दवाई का यह महत्व भी है कि ऐलोपैथी दवाई जल्दी और पूरा असर करेगी।

ज़रूरी नोट: दुखों, रोगों और विघ्नों के हल के लिए और सतिगुरू जी की प्रीत हमें मिल सके, उसके लिए बाणी गाने के कुछ खास नुक्ते:

रोगी भाई-बहन 2-3 घंटे हररोज़ ज़रूर बाणी गायें।

बाणी ऊंची या धीमी आवाज़ में अपनी सुविधा के अनुसार (पर अपने कानों को अवश्य सुनें) बोलनी, पढ़नी या गानी है।

ध्यान दोनों कानों की ओर रख कर सुनने में लगाना है। मतलब जो भी शब्द आप गा रहे या बोल रहे हों, उसकी आवाज में ध्यान टिकायें। बाणी उमंग

से, प्यार से और अति उत्तम कर्म जान कर बोलनी या गानी है।

परंतु ध्यान सदा सुनने में ही रखना है जी। बाणी हर रोज एक निश्चित जगह, जहां ज़्यादा से ज़्यादा एकांत हो वहीं पढ़नी और सुननी है क्योंकि वो जगह पवित्र बन जाती है।

क्या पाठ चौकड़ी मार कर करना ही ज़रूरी है?

इस संबंध में विनम्रता के साथ निवेदन है कि नाम-बाणी को मन में टिकाना है। इस लिए इसका संबंध मन से है तन से नहीं। जहां तक चौकड़ी मारने का सवाल है, इस के संबंध में ज़रूरी बात तो मन की सावधानी है।

दूसरा ज़रूरी नुक्ता है कि यह काम आठों पहर करना है, ना कि कुछ पलों या घड़ीयों के लिए। हमें तो 24 घंटे नाम-बाणी जपने का हुकम है, इस लिए हम हर रोज **24** घंटे तो चौंकड़ी नहीं मार सकते।

शरीर को कष्ट देने का हठ करना बिल्कुल भी उचित नहीं, क्योंकि सिक्खी किसी हठ का नहीं बल्कि सहज और प्रेम का मार्ग है।

आठ पहर कीरतनु गुण गाउ॥ अंग 1149
आठ पहर तेरा नामु जनु जापे॥ अंग 826

उपरोक्त पावन गुरबाणी बचनों से सपष्ट है कि हमें नाम-बाणी को आठों पहर जपना है। परंतु आठों पहर में सोना, खाना, पीना, उठना और रोज़ाना के काम भी शामिल हैं। इस लिए एक ही मुद्रा में बहुत लंबे समय के लिए रहना (यानि किसी विशेष आसन में बैठना या खड़े होना) संभव कभी भी नहीं हो सकता।

इस लिए बिनती है कि कभी चौकड़ा मार कर, कभी खड़े हो कर, कभी लेट कर, कभी सोफे या कुर्सी ऊपर बैठ कर आप पाठ कर सकते हो। बात तो मन को काबू करने और दौड़ने से रोक कर स्थिर करने की है।

नाम-गुरबाणी पढ़ते, बोलते या गाते समय सुनने में ध्यान लगाना है। प्यार, सहजता और उमंग से नाम-गुरबाणी बोलनी या गानी है। इसको केवल एक रस्म नहीं बनने देना है।

नोट: रोगी भाइयों बहनों के लिए विशेष बिनती है कि वह अपनी सुविधा के अनुसार लेट कर, सोफे ऊपर बैठ कर या जैसे भी आसानी हो उसी तरह नाम-जाप या गुरबाणी-जाप करें। अगर हो सके तो उन्हें ऊंची बोल-बोल कर और सुन-सुन कर शब्दों का जाप या नाम-जाप करना चाहिए जी।

क्या गैर-सिक्ख या गैर-अमृतधारी इस विधि का लाभ ले सकते हैं ?

गुरबाणी पूरी श्रिष्टी की गुरू है, सिर्फ सिक्खों की नहीं। इसको प्रभु-स्वामी की बाणी (निरंकार के अपने बोल) होने का सौभाग्य प्राप्त है। गुरबाणी, गुरू नानक साहिब जी के छह स्वरूपों के द्वारा संसार ऊपर प्रक्ट हुई है।

साथ-साथ इस में 15 भक्तों की, 11 भट्टों की और साथ ही बाबा सुंदर जी, भाई मरदाना जी और सत्ता बल्वंड जी जैसे सभी ईश्वर के साथ घुलमिक चुकी रूहों के वह इलाही बोल हैं, जो पांचवे नानक गुरू अर्जन पातशाह जी की कसौटी ऊपर खरे उतरे।

वह बोल गुरू ग्रन्थ साहिब जी के अंदर दर्ज हो कर सदा के लिए पावन-पवित्र, पूजनीय और गुरू रूप हो गए। दसवें पिता श्री गुरू गोबिंद सिंह जी महाराज ने दमदमा साहिब वाली श्री गुरू ग्रन्थ

साहिब जी की बीड़ में नौवें पातशाह गुरू तेग बहादर साहिब जी की बाणी भी शामिल कर दी।

अपनी पांच तत्व शारीरिक रूप में संसारिक यात्रा पूरी करने से पहले श्री गुरू ग्रन्थ साहिब जी को गुरता गद्दी ख़ुद अर्पित की और सदा के लिए केवल और केवल श्री गुरू ग्रन्थ साहिब जी से ही शिक्षा और मदद लेने का आदेश दिआ। युगों-युगों के लिए यह 'धुर की बाणी' अब जीवों का कल्याण करती रहेगी।

सारी मानवता के लिए यह दुर्लभ खज़ाना, प्रमेश्वर ने सतगुरों के द्वारा संसार ऊपर जीवों के भले के लिए, उनके दुख-रोग काटने और जीवन का मनोरथ हासिल करने के लिय प्रकट किया है। इस बाणी का सर्व सांझा उपदेश धर्म, नस्ल, जात और रंग से ऊपर उठ कर सभी जीवों के लिए सांझा है।

अवलि अलह नूरु उपाइआ
कुदरति के सभ बंदे॥ अंग 1349

सभि जीअ तुमारे जी
तूं जीआ का दातारा॥

हरि धिआवहु संतहु जी
सभि दूख विसारणहारा॥ अंग 348

गुरबाणी की ऊपर दी गई पावन पंक्तियों से यह सपष्ट है कि प्रमेश्वर ही सभी का एक ही दाता है और दुखों का नाश करने वाला है।

उसकी सर्व सांझी गुरबाणी सारी मानवता के भले के लिए एक ही रास्ता है। इस बाणी का उपदेश आसान, सपष्ट और जीवन सफल करने का सभ से कारगर तरीका है। जो भी प्राणी मात्र इस गुरबाणी के संदेश को धुर दरगाह से आया प्रमेश्वर का इलाही फुरमान मानेगा और कमायेगा, उस के सारे दुख-दर्द और विघ्न स्पष्ट रूप में काटे जाएंगे।

इस में हिंदू, सिक्ख, मूसलमान, ईसाई, काला, गोरा, अमीर, गरीब, शिक्षित ओर अशिक्षित का

सवाल नहीं। इसको कमा के (अर्थात किसी भी शब्द या शब्दों का बार-बार जाप करके, सुन के) कोई भी मनुष्य सुखी हो सकता है। सतिगुरू जी के पावन बचन हैं।

गुर की बाणी जिसु मनि वसै॥
दूखु दरदु सभु ता का नसै॥१॥ अंग 1340

दूख रोग संताप उतरे सुणी सची बाणी॥ अंग922

गुरबाणी गावह भाई॥
ओह सफल सदा सुखदाई॥ अंग 628

धुर की बाणी आई॥
तिनि सगली चिंत मिटाई॥

अमृत छकने की ज़रूरत

अमृत छकने के बारे में तुच्छ विचार इस प्रकार हैं। कोई भी गुरसिक्ख अगर वाहिगुरू जी की बेशकीमती बख्शिश का पात्र बनना चाहता है और प्रमेश्वर का मिलाप चाहता है तो यह सिर्फ और सिर्फ गुरप्रसाद के द्वारा होना है।

गुरप्रसाद का अर्थ है गुरू-कृपा यानि गुरू जी की बख्शिश। जिस से भी हम कोई अमूल्य तोहफ़ा चाहतें हैं तो उसका विधि-विधान हमें समझना और मानना ही पड़ेगा। उसके बनाये कानून हमें धारण करके जिंदगी में दृढ़ करने ही पड़ेगे।

सबसे बड़ी बात यह है कि नाम के दाते केवल और केवल सतिगुरू हैं। नाम के बिना प्रमेश्वर की प्राप्ती नहीं। नाम एक अमूल्य और दुर्लभ वस्तू है। यह फल सतिगुरू जी से लेने के लिए हमें स्वयं को गुरू जी के चर्णों में समर्पित करना पड़ेगा। गुरू जी

हमारी अज्ञानता के अंधेरे को दूर करके नाम रूपी ज्ञान को रौशनी अर्पित करेंगे।

हम अगर तन, मन और धन गुरू को अर्पित करने के लिए तैयार ही नहीं हैं, तो माफ़ करना, हम अभी अमृत छकने के लिए भी तैयार नहीं। हमें अपनी मनमर्जी त्याग कर गुरू को अपना भ्रम से भरा काला बर्तन सौंप देना पड़ेगा।

फ़िर गुरू जी का गुरबाणी के अंदर बताया गुणों का मार्ग धार्ण करने और अवगुण छोड़ने के लिए भरपूर यत्न करने होंगे। परंतु फ़िर भी बात, गुरू कृपा ऊपर ही खड़ी है। लेकन गुरू जी हमारी गंभीरता के साथ की गयी कोशिश को ज़रूर प्रवान चढ़ायेंगे और हमें अंदर से अपना स्वयं का मिलाप ब्खश देंगे।

हमारे सभी भ्रम काटे जाएंगे। धीरे-धीरे संयम और तपस्या के द्वारा सौभाग्य पूर्ण, उनके प्यार और मेहर सदका हम उनके और वह हमारे हो जाएंगे। हमें नाम मार्ग के ऊपर चलना शुरू करने के लिए

और गुरू जी से रिश्ते की परिपक्कता की सौगंध भी अमृत छकने के साथ ही होगी।

अमृत छकना बहुत बड़ी कमिटमैंट अर्थात वचन देना है। यह कोई खेल नहीं। परंतु इसके बिना नाम मार्ग ऊपर तरक्की नहीं हो सकती। नाम मार्ग के बिना सतिगुरू जी से मिलाप का और कोई साधन नहीं। सो इच्छा अब हमारी है कि हमें क्या करना है। गुरू जी के आगे प्रार्थना करें कि वह हमें अमृत की दात अर्पित करे और निभाने की ताकत भी दें।

दुखों, रोगों और विघ्नों का पक्का इलाज

चुने हुए गुरबाणी शब्दों और पावन पंक्तियों का संग्रह

मूल मंत्र

ੴ सति नामु करता पुरखु
निरभउ निरवैरु
अकाल मूरति अजूनी सैभं
गुर प्रसादि

दुख भंजनु तेरा नामु जी
दुख भंजनु तेरा नामु॥ अंग 218

अर्थ: हे वाहिगुरू जी आपका पवित्र नाम दुखों का नाश करने वाला है। हे मेरे वाहिगुरू जी आपका नाम सभी दुखों को ख़तम कर देता है।

प्रभ पासि जन की अरदासि तू सचा सांई॥
तू रखवाला सदा सदा हउ तुधु धिआई॥ 517

अर्थ: वाहिगुरू जी आप सच्चे सांईं हो इस लिए मेरी आपके आगे ही प्रार्थना है। मैं तो आपको ही याद करता हूं क्योंकि आप हमेशा मेरी रक्षा करते हो।

प्रभ जीउ खसमाना करि पिआरे॥
बुरे भले हम थारे॥रहाउ॥ अंग 631

अर्थ: वाहिगुरू जी क्योंकि आप हमारे मालिक हैं इस लिए अपने स्वभाव की लाज रखते हुए हमें बचा लो। हम बुरे या अच्छे जैसे भी हैं, परंतु आपके हैं।

भगत जना की बेनती
सुणी प्रभि आपि॥
रोग मिटाइ जीवालिअनु
जा का वड परतापु॥१॥ अंग 820

अर्थः उस प्रभू प्रमात्मा ने अपने प्यारों की बिनती ख़ुद सुनी है और सारे रोग मिटा कर उन्हें नया जीवन बख्शा है। वाहिगुरू जी बहुत बड़े प्रताप वाले हैं।

दोख हमारे बखसिअनु
अपणी कल धारी॥
मन बांछत फल दितिअनु
नानक बलिहारी॥२॥१६॥८०॥ अंग 820

अर्थः वाहिगुरू जी ने अपनी कृपा द्वारा हमारे सारे पाप और दोष बक्ष कर मन की सारी इच्छायें पूरी कर दी हैं। नानक जी ऐसे प्रभु से बलिहार जाते हैं।

बाणी गुरू गुरू है बाणी विचि बाणी अंम्रितु सारे॥
गुरु बाणी कहै सेवकु जनु मानै परतखि गुरू निसतारे॥

तीने ताप निवारणहारा
दुख हंता सुख रासि॥
ता कउ बिघनु ना कोऊ लागै
जा की प्रभ आगै अरदासि॥ १॥ अंग 714

अर्थ: वाहिगुरू जी तीनों ही ताप, शारीरक रोग, मानसिक रोग और हउमैं का रोग दूर करने वाले और सुखों के ख़ज़ाने हैं। उनके आगे प्रार्थना करने से कोई विघ्न नहीं लागता।

सतिगुर अपुने सुनी अरदासि॥
कारजु आइआ सगला रासि॥ अंग 1152

अर्थ: मेरे अपने सतिगुरू जी ने आप मेरी प्रार्थना सुनी है और मेरे सारे कार्य सफल हो गए हैं।

मलार महला॥५॥ अंग 1273

हे गोबिंद हे गोपाल हे दइआल लाल॥१॥रहाउ॥

अर्थ: हे सभी के दिलों की जानने वाले, हे पालनहार, हे दया के सागर, हे सुंदर वाहिगुरू जी।

प्रान नाथ अनाथ सखे दीन दरद निवार॥१॥

अर्थ: हे प्राणों के मालिक और अनाथों के सहायक वाहिगुरू जी, मेरे बेसहारा का दर्द दूर कर दें।

हे समरथ अगम पूरन मोहि मइआ धारि॥२॥

अर्थ: हे सर्व समर्थ वाहिगुरू जी, हे अगंम-अगाध वाहिगुरू जी मेरे ऊपर कृपा करो जी।

अंध कूप महा भइआन
नानक पारि उतार॥३॥८॥३०॥

अर्थ: इस संसार रूपी भयानक कूएँ में अथाह अंधेरा है। गुरू नानक साहिब जी मुझे इस कुएँ से निकाल कर बचा लीजिए।

सिमरि सिमरि गुरु सतिगुरु अपना
सगला दूखु मिटाइआ॥
ताप रोग गए गुर बचनी
मन इछे फल पाइआ॥१॥ अंग 619

अर्थ: अपने सतिगुरू जी का सिमरन करने से मेरा सारा दुख मिट गया है। गुरबाणी द्वारा मेरे सारे ताप-रोग काटे गए हैं और इच्छायें पूरी हो गयी हैं।

सतिगुरु मेरा सदा दइआला
मोहि दीन कउ राखि लीआ॥
काटिआ रोगु महा सुखु पाइआ
हर अंम्रितु मुखि नामु दीआ॥१॥रहाउ॥ अंग 383

अर्थ: मेरे सदा दयालु सतिगुरू जी ने कृपा करके मुझे शरण आए बे-सहारा को बचा लिया है। उस कृपालु सतिगुरू जी ने मेरा रोग काट के मुझे बड़ा सुख दीया है और साथ में नाम अमृत की दात भी।

सतिगुर मेरा सदा सहाई
जिनि दुख का काटिआ केतु॥१॥रहाउ॥ अंग 675

अर्थ: मेरे सतिगुरू जी सदा ही मेरी सहायता करते हैं। उन्होंने मेरे दुखों की जड़ ही काट दी है।

सभ ते वड समरथ गुरदेव॥
सभि सुख पाई तिस की सेव॥रहाउ॥ अंग 1152

अर्थ: सतिगुरू पातशाह जी सभ से बड़े और सर्व समर्थ हैं। उनकी सेवा करने से सभी सुख मिलते हैं।

सतिगुरि पूरै तापु गवाइआ
अपणी किरपा धारी॥
पारब्रहम प्रभ भए दइआला
दुखु मिटिआ सभ परवारी॥१॥ अंग 620

अर्थ: पूरे सतिगुरू जी ने अपनी कृपा करके मेरे पापों का ताप उतार दिया है। पारब्रह्म प्रमेश्वर की मेहर से मेरे सारे परिवार के दुख मिट गए हैं।

बखसिआ पारब्रहम परमेसरि सगले रोग बिदारे॥
गुर पूरे की सरणी उबरे कारज सगल सवारे॥१॥

अर्थ: प्रभु प्रमेश्वर ने बख्श कर मेरे सारे रोग काट दिये हैं और पूरे गुरू की शरण में आने से सभी कार्य सफल हो गए।

एक आस राखहु मन माहि॥
सरब रोग नानक मिटि जाहि॥ अंग 288

अर्थ: मन में केवल एक वाहिगुरू जी ऊपर ही आस रक्खें, इस तरह सारे रोग मिट जाएंगे।

सोरठि मः ५॥ अंग 619
गए कलेस रोग सभि नासे
प्रभि अपुनै किरपा धारी॥

अर्थ: मेरे अपने वाहिगुरू जी ने मेरे ऊपर अपार कृपा करके मेरे सभी कलेश और रोग काट दिए हैं।

आठ पहर आराधहु सुआमी पूरन घाल हमारी॥१॥

अर्थः हे मेरे भाई, वाहिगुरू जी को सदा याद रखें। ता कि उन्हें आराधने से हमारी घाल सफल हो।

हरि जीउ तू सुख संपति रासि॥

अर्थः वाहिगुरू जी आप सभी सुखों के ख़जाने हो।

राखि लैहु भाई मेरे कउ
प्रभ आगै अरदासि॥ रहाउ॥

अर्थः हे वाहिगुरू जी आप मुझे अपनी कृपा से बचा लो जी। मेरी तो आपके आगे ही प्रार्थना है जी।

जो मागउ सोई सोई पावउ
अपने खसम भरोसा॥

अर्थः मैं वाहिगुरू जी ऊपर भरोसा करके जो भी उनसे मांगता हूं, वह सभी कुछ मुझे मिल जाता है।

कहु नानक गुरु पूरा भेटिओ
मिटिओ सगल अंदेसा॥२॥१४॥४२॥

अर्थः गुरू नानक जी कहते हैं कि पूरा गुरू मिलने से मेरी सारी शंकायें और सारे डर मिट गए हैं।

बाणी गुरू गुरू है बाणी विचि बाणी अंम्रितु सारे॥
गुरु बाणी कहै सेवकु जनु मानै परतखि गुरू निसतारे॥

रोगु गइआ प्रभि आपि गवाइआ॥
नीद पई सुख सहज घरु आइआ॥ १ ॥रहाउ॥अंग 807

अर्थ: वाहिगुरू जी ने आप कृपा करके मेरा रोग काट दिया है। अब मुझे चैन की नींद आती है, क्योंकि मेरे शरीर में सुख-शांति आ गई है।

गुरि पूरै किरपा करी
काटिआ दुखु रोगु॥
मनु तनु सीतलु सुखी भइआ
प्रभ धिआवन जोगु॥ १ ॥रहाउ॥ अंग 814

अर्थ: पूरे गुरू जी ने कृपा करके मेरा दुख-रोग काट दिया है। अब मेरा मन-तन शीतल और सुखी हो गया है। इस लिए वाहिगुरू जी को सदा याद रक्खें।

बिलावलु महला ५॥ अंग 81

रोगु मिटाइआ आपि प्रभि उपजिआ सुखु सांति॥
वड परतापु अचरज रूपु हरि कीनी् दाति॥१॥

अर्थ: वाहिगुरू जी ने आप मेरा रोग काट दिया है और अब मेरे अंदर सुख और शांति आ गई है। वाहिगुरू जी बड़े प्रताप और आश्चर्य स्वरूप वाले है।

गुरि गोविंदि क्रिपा करी राखिआ मेरा भाई॥
हम तिस की सरणागती जो सदा सहाई॥१॥रहाउ॥

अर्थ: गुरू प्रमेश्वर ने आप कृपा करके मेरी रक्षा की है। मैने तो उस सदा सहायता करने वाले वाहिगुरू जी का ही सहारा लिया है।

बिरथी कदे न होवई जन की अरदासि॥
नानक जोरु गोविंद कापूरगुणतासि॥२॥१३॥७७॥

अर्थ: भरोसे से की गई अरदास कभी व्यर्थ नहीं जाती। क्योंकि गुरू नानक जी कहते हैं कि हर जगह वाहिगुरू जी का ही हुक्म चलता है।

बाणी गुरू गुरू है बाणी विचि बाणी अंम्रितु सारे॥
गुरु बाणी कहै सेवकु जनु मानै परतखि गुरू निसतारे॥

अउखधु खाइओ हरि को नाउ॥
सुख पाए दुख बिनसिआ थाउ॥१॥ अंग 378

अर्थ: जिसने भी वाहिगुरू जी के नाम की दवाई इस्तेमाल की है उसको सभी सुख मिल गए हैं और उसके दुखों का थां-टिकाना ही मिट गया है।

रागु बिलावलु महला ५ दुपदे घरु ५ ੴ सतिगुरप्रसादि॥817

अवरि उपाव सभि तिआगिआ
दारू नामु लइआ॥
ताप पाप सभि मिटे रोग
सीतल मनु भइआ॥१॥

अर्थ: जिस मनुष्य ने अन्य प्रयास और आशायें छोड़ कर सिर्फ वाहिगुरू जी के पवित्र नाम की दवा ही इस्तेमाल की है उसके ताप, पाप और सारे रोग नाश हो गए हैं। उसका मन शांत हो गया है।

गुरु पूरा आराधिआ सगला दुखु गइआ॥
राखनहारै राखिआ आपनी करि मइआ॥ १॥रहाउ॥

अर्थ: पूरे गुरू को आराधने से सारे दुख दूर हो गए हैं और सदा रक्षा करने वाले वाहिगुरू जी ने अपनी कृपा करके उसे, दुखों-कलेशों से भी बचा लिया है।

बाह पकड़ि प्रभि काढिआ
कीना अपनइआ॥
सिमरि सिमरि मन तन सुखी
नानक निरभइआ॥ २॥ १॥ ६५॥

अर्थ: प्रभू प्रमेश्वर ने आप उसकी बाँह पकड़ कर उसको अपना बना लिया है। हे नानक वाहिगुरू जी का स्मिरन कर-कर के उसका मन-तन सुखी होने से उसके सारे डर और चिंताएँ ख़त्म हो गयी हैं।

दीन दरद दुख भंजना घटि घटि नाथ अनाथ॥
सरणि तुमा्री आइओ नानक के प्रभसाथ॥१॥

अर्थ: कण-कण में बस रहे वाहिगुरू जी आप अनाथों और बे-सहारों के दुख-दर्द नाष कर देते हो। इसी लिए मैं सतिगुरू नानक साहिब जी का दामन थाम कर आप की शरण में आया हूँ।

परमेसरु आपि होआ रखवाला॥
सांति सहज सुख खिन महि उपजे
मनु होआ सदा सुखाला॥रहाउ॥ अंग 622

अर्थ: वाहिगुरू जी ने आप मेरी रक्षा की है। मेरे मन को छिन में सहज और सुख-शांति मिल गई है। मेरा मन हमेशा के लिए प्रसन्न हो गया है।

भैरउ महला ५॥
ऊठत सुखीआ बैठत सुखीआ॥
भउ नही लागै जां ऐसे बुझीआ॥१॥ अंग 1136

अर्थ: गुरबाणी अनुसार जीवन जीने वाला गुरसिक्ख निर्भय होता है क्योंकि वह समझ लेता है कि:

राखा एकु हमारा सुआमी॥
सगल घटा का अंतरजामी॥१॥रहाउ

अर्थ: हमारे सभी जीवों के रखवाले वाहिगुरू जी आप हैं और वह सभी के मन की जानते हैं।

सोइ अचिंता जागि अचिंता॥
जहा कहां प्रभू तूं वरतंता॥२॥

अर्थ: इसके लिए वह गुरसिक्ख सदा निश्चिंत सोता है और जागता हुआ अपने काम करता भी निश्चिंत ही रहता है। वह यह बात पल्ले बांध लेता है कि सभ कुछ वाहिगुरू जी आप ही कर रहे हैं।

घरि सुखि वसिआ बाहरि सुखु पाइआ॥
कहु नानक गुरि मंत्रु द्रिड़ाइआ॥३॥२॥

अर्थ: उस गुरसिक्ख के शरीर में सुख बस गया है और दुनिया में भी उसको सुख ही मिलता है क्योंकि उसने गुरू उपदेश दृढ़ कर लिया है।

नाम-गुरबाणी के कौतक

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 progression. 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 accidently 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. Oph-

thalmologists 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 en-

joyed 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 seem 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
हफ़तावारी संगत का वेरवा

Brampton: every Sunday 4: 00 to 6: 00PM
Nanksar 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 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.

For any information please contact:
Head office
Avtar Singh Thind 905-230-5977.
wwwDukhbhnjanteranaam.com
Email: info@dukhbhanjanteranaam.com