

ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲਾ ਸਚੁ ਨਾਉ

# ਵਡਿਆਈ ਵੀਚਾਰੁ

\* ਵਿਚਾਰ ਵਿਚਾਰ ਕੇ, ਖਿੜ-ਖਿੜ ਕੇ  
ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦਾ  
ਸੰਪੂਰਨ ਸਹਿਜ ਪਾਠ ਆਪ ਕਰੀਏ

\* ਸੰਗੀ ਜਨਾਂ ਨਾਲ  
ਰੋਜ਼ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਸਾਂਝੇ ਕਰੀਏ

\* ਸਰਧਾ ਤੇ ਪ੍ਰੇਮ ਨਾਲ  
ਓਤਪੋਤ ਹੋ ਕੇ  
ਗਿਆਨ ਖੜਗ ਧਾਰਨ ਕਰੀਏ



ਇੰਝ ਸਹਿਜੇ-ਸਹਿਜੇ ਸੱਚੇ ਪ੍ਰਭੂ ਵਿੱਚ ਸਮਾਅ ਜਾਈਏ

## ਜੀਵਨ ਦਰਪਣ

ਨਾਮ (ਬਿਨਾ ਜਾਤ ਗੋਤ ਦੇ) \_\_\_\_\_

ਜਨਮ ਮਿਤੀ \_\_\_\_\_ ਕਲਾਸ \_\_\_\_\_

ਪਿਤਾ ਜੀ ਦਾ ਨਾਮ \_\_\_\_\_ ਕਾਰੋਬਾਰ \_\_\_\_\_

ਮਾਤਾ ਜੀ ਦਾ ਨਾਮ \_\_\_\_\_ ਕਾਰੋਬਾਰ \_\_\_\_\_

ਘਰ ਦਾ ਪੂਰਾ ਪਤਾ \_\_\_\_\_

ਮੋਬਾਇਲ \_\_\_\_\_ ਈਮੇਲ \_\_\_\_\_

ਬਾਣੀਆਂ ਕੰਠ - ਕੁਲ \_\_\_\_\_ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਛੱਕਣ ਦੀ ਮਿਤੀ \_\_\_\_\_

ਸਹਿਜ ਪਾਠ ਅੰਗ \_\_\_\_\_ ਮਨਭਾਉਂਦੇ ਫੁਰਮਾਨ ਲਿਖਦੇ ਹੋ? - ਹਾਂ / ਨਹੀਂ

ਕੋਈ 2 ਖਾਸ ਗੁਣ 1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_

ਕੋਈ 2 ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ 1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_

ਮਨਪਸੰਦ ਅਖਬਾਰ ਤੇ TV ਚੈਨਲ \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

ਸ਼ੌਂਕ (hobbies) \_\_\_\_\_

ਗੁਣ (Skills) ✓ਕਰੋ - ਲੈਕਚਰ/ ਕਥਾ/ ਕੀਰਤਨ/ ਤਬਲਾ/ ਗੱਤਕਾ/ ਕੰਪਿਊਟਰ/ ਟਾਈਪਿੰਗ/ ਡਿਜ਼ਾਇਨਿੰਗ /pp/ ਇੰਟਰਨੈੱਟ/ ਈ-ਮੇਲ/ ਪਰੂਫ ਰੀਡਿੰਗ/ Skills/ ਰਿਪੋਅਰ/ ਮਾਰਕੀਟਿੰਗ/ ਡਰਾਈਵਿੰਗ/ ਅਕਾਊਂਟ/ Office Procedures/ ਫੋਟੋਗ੍ਰਾਫੀ/ Movie Making/ ਚਿੱਠੀ-ਪੱਤਰ/ਪੜ੍ਹਾਉਣਾ/ Leadership Skills/ more....

ਜੀਵਨ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ \_\_\_\_\_

ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ \_\_\_\_\_

## Vadeeee Vichar Jotter

by Renuka Sarabjeet Singh

ਜੋਟਰ ਭਾਵ ਜਿਥੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੇ ਨੁਕਤਿਆਂ ਨੂੰ ਕਲਮਬਧ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦਾ ਸਹਿਜ ਪਾਠ ਕਰਦਿਆਂ ਜੋ ਵੀ ਫੁਰਮਾਨ ਮਨ ਨੂੰ ਟੁੰਬਣ ਜਾਂ ਜੋ ਵੀ ਫੁਰਨੇ ਫੁਰਨ ਤੇ ਅਨੁਭਵ ਹੋਣ, ਇਥੇ ਲਿਖ ਲਈਏ। ਨਵੇਂ-ਨਵੇਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੀਏ। ਕਦੇ-ਕਦੇ ਤਾਂ ਇੱਕ ਸ਼ਬਦ ਵਿੱਚ ਹੀ ਮਹਾ ਰਸ ਬਣ ਆਵੇਗਾ।

Concept by

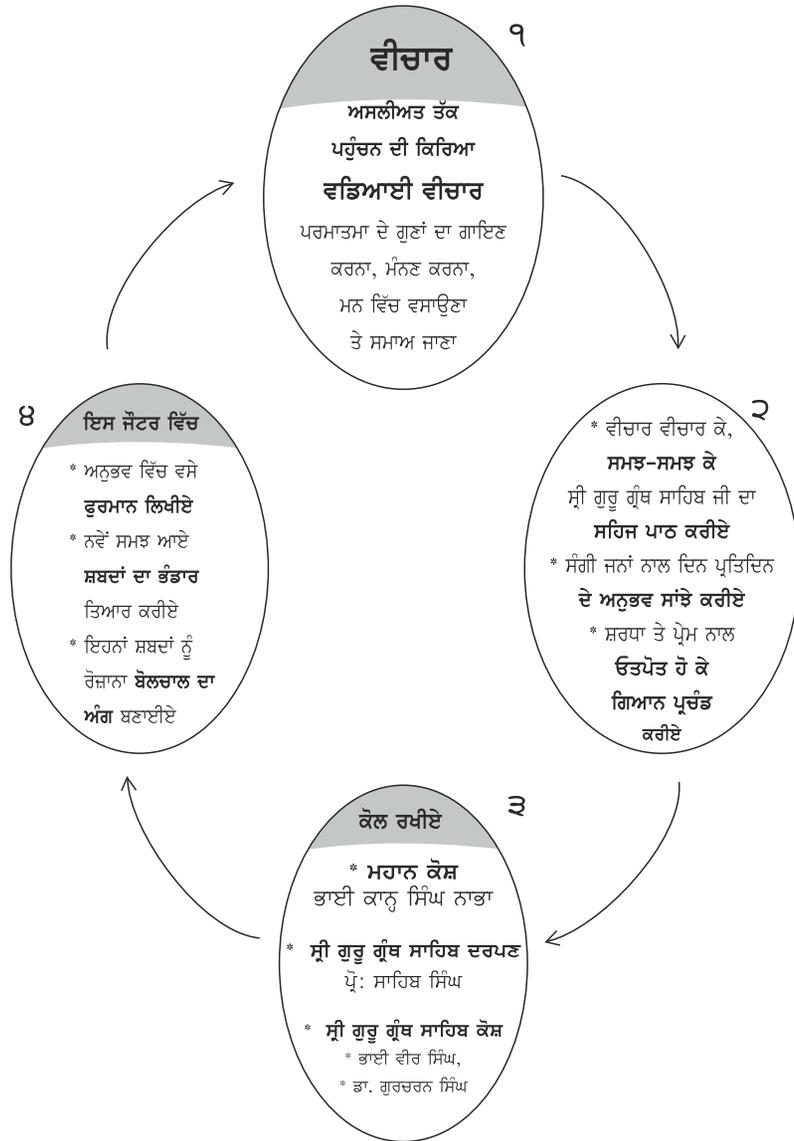
Sukrit Trust - 3454, Phase-2, Dugri, Ludhiana

097813-39898, 0161-6416980, sukrittrust@gmail.com, www.sukrit.org

ਪ੍ਰਿੰਟਿੰਗ ਸੇਵਾ - ਪ੍ਰਿੰਟਵੈਲ. ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ

ਪਹਿਲੀ ਛਾਪ - ਨਵੰਬਰ, 2013

ਵਡਿਆਈ ਵੀਚਾਰ



ਤਤਕਰਾ

1.	ਵਡਿਆਈ ਵੀਚਾਰ	6
2.	ਸਹਿਜ ਪਾਠ - ਕਰੀਏ, ਵੀਚਾਰੀਏ, ਕਮਾਈਏ	8
3.	ਬਾਣੀ ਕੰਠ - ਸਦਾ ਬੈਕੁੰਠ	12
4.	ਚੌਣਵੇਂ ਸੁਆਲ-ਜੁਆਬ (FAQs)	13
5.	ਗੁਰਮੁਖੀ ਅੰਕ	16
6.	ਸਹਿਜ ਪਾਠ ਪ੍ਰਗਤੀ	18
7.	ਨਵੇਂ ਸਮਝੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਭੰਡਾਰ	30
8.	ਮਨ ਭਾਉਂਦੇ ਫੁਰਮਾਨ	40
9.	ਵਡਿਆਈ ਵੀਚਾਰੁ ਅਨੁਭਵ	72
10.	ਪ੍ਰੋਰਣਾਤਮਕ ਪੈਂਤੀ	200
11.	ਮੇਰੀਆਂ ਗਲੂਤੀਆਂ	202
12.	Reminders	204
13.	ਨਾਮ, ਪਤਾ, ਟੈਲੀਫੋਨ	206

ਦੂਖ ਨਿਵਾਰਨ, ਨਾਮ ਧਿਆਵਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦਰ ਦੇ ਦੀਦਾਰ ਕਰਨ ਹਿਤ  
ਆਓ! ਨਿਤ-ਨਿਤ ਕਰੀਏ

## ਵਡਿਆਈ ਵੀਚਾਰੁ

ਜਪੁ ਜੀ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਸਾਨੂੰ ਹੁਕਮ ਹੈ:-

**ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲਾ ਸਚੁ ਨਾਉ ਵਡਿਆਈ ਵੀਚਾਰੁ ॥**

ਭਾਵ ਪ੍ਰਭਾਤ ਵੇਲੇ, ਜਦੋਂ ਸਾਡਾ ਮਨ ਸੰਸਾਰਕ ਕੁਫਕਤਿਆਂ (useless activities) ਤੋਂ ਝੰਮੇਲਿਆਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਸਦਾ ਥਿਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਸਚੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਨਾਮ ਸਿਮਰੀਏ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀਆਂ ਵਡਿਆਈਆਂ ਦੀ ਵੀਚਾਰ ਕਰੀਏ। ਸੋਚੀਏ, ਚਿੰਤਨ ਤੇ ਮੰਨਣ ਕਰੀਏ ਕਿ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਗੁਣ ਕੀ ਕੀ ਹਨ? ਗੁਰਸ਼ਬਦ ਦੇ ਅਰਥ ਕੀ ਹਨ? ਭਾਵ ਅਰਥ ਕੀ ਹਨ? ...

### 1. ਵਡਿਆਈ ਵੀਚਾਰੁ ਕੀ ਹੈ?

**ਵੀਚਾਰੁ** ਦਾ ਭਾਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ - **ਅਸਲੀਅਤ ਤੱਕ ਪੁੱਜਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ।**

‘ਵਡਿਆਈ ਵੀਚਾਰੁ’ ਭਾਵ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਸੋਭਾ ਕਰਨੀ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਨੂੰ ਸਮਝਨਾ, ਵੀਚਾਰਨਾ, ਮਨ-ਬੁਧਿ ਦੇ ਤਲ ਤੋਂ ਹੋਰ ਗਹਿਰਾ ਜਾ ਕੇ ਅਨੁਭਵ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਤੇ ਬਾਣੀ ਦੇ ਅਰਥਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਚੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਗੁਣਗਾਨ ਕਰਨਾ, ਸਮਝ-ਸਮਝ ਕੇ ਸਿਫਤਿ ਸਾਲਾਹ ਕਰਨੀ।

### 2. ਵਡਿਆਈ ਵੀਚਾਰੁ ਕਿਉਂ ਜਰੂਰੀ ਹੈ?

ਸਾਨੂੰ ਹੁਕਮ ਹੈ ਕਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਵਡਿਆਈ ਵੀਚਾਰੁ ਕਰੋ। ਅੱਜ ਅਸੀਂ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਕੀਰਤਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਸੁਣਦੇ ਹਾਂ, ਨਿਤਨੇਮ ਦੇ ਪਾਠ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, 'ਆਸਾ ਕੀ ਵਾਰ' ਦਾ ਕੀਰਤਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਪਰ ਵਡਿਆਈ ਵੀਚਾਰੁ ਤਾਂ ਕਰਦੇ ਹੀ ਨਹੀਂ।

ਚਾਹੀਦਾ ਤਾਂ ਇਹ ਸੀ ਕਿ ਕੀਰਤਨ ਰਾਹੀਂ, ਨਿਤਨੇਮ ਰਾਹੀਂ ਵਡਿਆਈ ਵੀਚਾਰੁ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਪਰ ਸੱਚ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਬਦ ਗਾਏ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ, ਸੁਣੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ, ਪਾਠ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਵਡਿਆਈ ਵੀਚਾਰੁ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੀ। ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕੀ ਪੜ੍ਹ ਰਹੇ ਹਾਂ? ਕੀ ਗਾ ਰਹੇ ਹਾਂ? ਕੀ ਸੁਣ ਰਹੇ ਹਾਂ? ਅੰਤਰੀਵ ਭਾਵ ਕੀ ਹਨ?

## ਇੱਕ ਸਫਲ ਤਜਰਬਾ - ਇੱਕ ਢੰਗ

ਪਿਛਲੇ ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਲੁਧਿਆਣਾ ਵਿਖੇ 5-6 ਵੀਰਾਂ/ਭੈਣਾਂ ਵੱਲੋਂ ‘ਵਡਿਆਈ ਵੀਚਾਰੁ’ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਤਜਰਬਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਕਿਵੇਂ?

1. ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਕੇਵਲ ਅੱਧੇ ਘੰਟੇ ਲਈ ਜੁੜ ਬੈਠਦੇ ਹਨ। ਕੋਈ ਹੋਰ ਉਚੇਚ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ - ਪ੍ਰਕਾਸ਼, ਪ੍ਰਸ਼ਾਦ, ਵਿਛਾਈ...। ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੇਜ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਜਾਂ ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ ਸਰਕਲ ਬਣਾ ਕੇ ਬੈਠ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
2. ਸਭਨਾਂ ਨੂੰ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਸਟੀਕ ਦੀ ਇੱਕ ਇੱਕ ਪੋਥੀ ਦੇ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।
3. ਲੜੀਵਾਰ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਅਰਥ ਕੋਈ ਇੱਕ ਵੀਰ/ਭੈਣ ਪੜ੍ਹਦਾ ਹੈ ਤੇ ਬਾਕੀ ਸੱਜਣ ਕੇਵਲ ਸੁਣਦੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ **ਸੁਆਲ ਵੀ ਪੁਛਦੇ ਹਨ** ਤੇ ਆਪਣੇ **ਵੀਚਾਰ ਵੀ ਦਸਦੇ ਹਨ**।
4. ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਸਟੀਕਾਂ ਵਿੱਚ ਅੱਧੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਅਰਥ underline ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਨੋਟਸ ਵੀ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਲਿੱਖ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।
5. ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਵੀਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਬੋਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਸਗੋਂ ਸਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਸਾਂਝੇ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਹ ਚਰਚਾ ਦਾ ਰੂਪ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਾਂ, ਕੋਈ ਇੱਕ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਸਮੁੱਚੀ ਵਿਚਾਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਦਿਸ਼ਾ ਵੱਲ ਚਲਾਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
6. ਸਮਾਂ ਅੱਧਾ ਘੰਟਾ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਵਧਾਂਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਸਵੇਰ ਵੇਲੇ ਸਭਨਾਂ ਨੇ ਆਪੋ ਆਪਣੀ ਕਿਰਤ-ਵਿਰਤ ਲਈ ਵੀ ਜਾਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਵੀਰ/ਭੈਣ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਨਿਤਨੇਮ ਆਪੋ ਆਪਣਾ ਕਰਕੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਲੇਟ ਹੋਣ ਤੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਜਾ ਕੇ ਸੰਪੂਰਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।
7. ਵਡਿਆਈ ਵੀਚਾਰੁ ਦੀ ਆਰੰਭਤਾ 5 ਵਾਰੀ ਸ਼ਰਧਾ ਤੇ ਵੀਚਾਰ ਸਹਿਤ **ਮੁਸਕੁਰਾ-ਮੁਸਕੁਰਾ** ਕੇ ਮੂਲਮੰਤਰ ਤੇ ਗੁਰਮੰਤਰ ਦੇ ਜਾਪ ਕਰਕੇ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
8. ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਪਿਛਲੇ ਦਿਨ ਦੀ ਕੀਤੀ ਵਿਚਾਰ ਦੀ ਪੁਨਰ ਚਰਚਾ (revision) ਕਰਦੇ ਹਨ ਫਿਰ ਨਵੇਂ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵੀਚਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅੱਜਕਲ 22 ਵਾਰਾਂ ਦੀ ਲੜੀਵਾਰ ਵੀਚਾਰ ਚੱਲ ਰਹੀ ਹੈ।

ਇਹਨਾਂ ਸਭਨਾਂ ਦਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦਾ ਭੋਜਨ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਨਵਾਂ ਗਿਆਨ ਮਿਲੇ, ਨਵੀਂ ਗੱਲ ਸਮਝ ਆਵੇ।

## ਸਹਿਜ ਪਾਠ ਕਰੀਏ, ਵੀਚਾਰੀਏ, ਕਮਾਈਏ

**ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦਾ ਸੰਪੂਰਨ ਪਾਠ ਕਰਨਾ, ਵਿਚਾਰਨਾ।**

ਭਾਵੇਂ ਸਵੇਰੇ ਕਰੀਏ, ਭਾਵੇਂ ਦੁਪਹਿਰੇ, ਸ਼ਾਮੀ ਜਾਂ ਰਾਤੀ।

ਭਾਵੇਂ ਇੱਕ ਅੰਗ (ਪੰਨਾ) ਪੜ੍ਹੀਏ, ਭਾਵੇਂ ਦੋ ਭਾਵੇਂ 4, 5, 7, 10 ...

ਭਾਵੇਂ ਇੱਕ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਭੋਗ ਪਾਈਏ, ਭਾਵੇਂ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ, ਭਾਵੇਂ ਸਾਲ ਵਿੱਚ।

**ਪਰ ਕਰੀਏ ਬੋਲ-ਬੋਲ ਕੇ, ਰੁਕ-ਰੁਕ ਕੇ,**

ਸਮਝ-ਸਮਝ ਕੇ, ਮੁਸਕੁਰਾ-ਮੁਸਕੁਰਾ ਕੇ।

ਜੋ ਫੁਰਮਾਨ ਸਮਝ ਨਾ ਆਵੇ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਪੜ੍ਹੀਏ।

**ਜਿਹਨਾਂ ਤੇ ਮਨ ਟਿਕੇ ਉਹ ਵੀ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਪੜ੍ਹੀਏ**

ਅੱਜ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਨਾ ਕੇਵਲ ਨੌਜਵਾਨ ਸਗੋਂ ਬਜ਼ੁਰਗ, ਬੀਬੀਆਂ ਅਤੇ ਵੀਰ ਵੀ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੀ ਤਾਬਿਆ ਤੇ ਬੈਠ ਕੇ ਨਾ ਹੁਕਮ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਸਹਿਜ ਪਾਠ ਜਾਂ ਅਖੰਡ ਪਾਠ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਪਰੰਪਰਾ ਪ੍ਰਚੱਲਿਤ ਸੀ ਕਿ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਹੋਸ਼ ਸੰਭਾਲਣ ਉਪਰੰਤ ਪੜ੍ਹਨਾ ਲਿਖਣਾ ਸਿਖ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਚਰਨੀਂ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਅੱਜ ਸਾਨੂੰ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਕਈ ਬਜ਼ੁਰਗ ਮਿਲ ਜਾਣਗੇ ਜੋ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਚੌਥੀ-ਪੰਜਵੀਂ-ਛੇਵੀਂ ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਦੇ ਸਮੇਂ ਗੁਰ ਚਰਨੀਂ ਲੱਗ ਗਏ ਸਨ ਅਤੇ ਇਸੇ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਸਹਿਜ ਪਾਠ ਦੇ ਭੋਗ ਵੀ ਪਾ ਲਏ ਸਨ। ਉਪਰੰਤ ਉਹ ਅਖੰਡ ਪਾਠਾਂ ਤੇ ਵੀ ਸੇਵਾ ਕਰਿਆ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਗੁਰੂ ਨਾਲ ਸਾਂਝ ਪਾਉਣ ਦਾ ਇਹ ਇੱਕ ਸੁਚੱਜਾ ਢੰਗ ਹੈ।

ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਸ ਮਹਾਨ ਪਰੰਪਰਾ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਸੁਰਜੀਤ ਕਰੀਏ ਅਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਗੁਰੂ ਨਾਲ ਆਪ ਜੁੜੀਏ ਨਾ ਕਿ ਉਡੀਕ ਕਰੀਏ ਕਿ ਕੋਈ ਭਾਈ ਸਾਹਿਬ ਜਾਂ ਗ੍ਰੰਥੀ ਸਿੰਘ, ਸਾਨੂੰ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦਾ ਪਾਠ ਕਰਕੇ ਸੁਣਾਵੇ। **ਅਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਪ ਹੁਕਮਨਾਮਾ ਲਈਏ ਅਤੇ ਆਪ ਸਹਿਜ ਪਾਠ ਕਰੀਏ।**

ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਇਸ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਨਾ ਦਿੱਤਾ ਤਾਂ ਯਕੀਨਨ ਆਉਂਦੇ ਕੁਝ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਰੀ ਕੌਮ ਪਾਠ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਕੁ-ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਹੀ ਨਿਰਭਰ ਹੋ ਜਾਏਗੀ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪਾਠ ਕਰਨ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਕਿੱਤਾ ਬਣਾਇਆ ਹੋਵੇਗਾ। ਕੌਮ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਆਪ ਕੀਰਤਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲਹਿਰ ਇੰਨੀ ਪ੍ਰਫੁੱਲਤ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਅੱਜ ਵੀ ਅਸੀਂ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀਰਤਨ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ

ਰਾਗੀਆਂ ਨੂੰ ਬੁਲਾਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਕਈ ਗੁਰਦੁਆਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ੍ਰੀ ਅਖੰਡ ਪਾਠ ਸਾਹਿਬ, ਸਹਿਜ ਪਾਠ ਕਰਨ ਲਈ ਰੇਟ ਵੀ ਨੀਯਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਮਹਿੰਗਾਈ ਵੱਧਦੀ ਹੈ ਪਾਠਾਂ ਦੇ ਰੇਟਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਤੇ ਕਿਤੇ ਤਾਂ ਇਹ ਰੇਟ ਵੱਡੇ ਸਾਰੇ ਬੋਰਡ ਤੇ ਲਿਖ ਕੇ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਦੇ ਬਾਹਰ ਵੀ ਲਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਮੈਗਜ਼ੀਨਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਵੀ ਛਾਪੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

**ਗੁਰ ਚਰਨੀਂ ਲੱਗਣਾ ਬਹੁਤ ਅਸਾਨ ਹੈ :**

ਪੁਰਾਤਨ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਸਰੂਪ ਲੜੀਵਾਰ ਹੁੰਦੇ ਸਨ। ਇਸ ਲਈ ਚਰਨੀਂ ਲੱਗਣ ਵਾਲੇ ਸਿੱਖਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਲਗਾਤਾਰ ਸੰਥਿਆ ਲੈਣੀ ਪੈਂਦੀ ਸੀ। ਪਰ ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਸਰੂਪ ਪਦ ਛੇਦ ਹਨ। ਕੋਈ ਵੀ ਜਿਸ ਨੂੰ ਪੰਜਾਬੀ ਪੜ੍ਹਨੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਕੁਝ ਕੁ ਨੁਕਤਿਆਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰੱਖੇ ਤਾਂ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਇੱਕ ਦੋ ਦਿਨਾਂ ਜਾਂ ਹਫਤੇ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਉਪਰੰਤ ਚਰਨੀਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੋ ਸਾਨੂੰ ਸਭ ਨੂੰ ਗੁਰ ਚਰਨੀਂ ਲੱਗਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰ ਉਪਰਾਲੇ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

**ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਅਤੇ ਸੁਖਆਸਨ ਕਰਨਾ:**

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਵੇਰੇ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਸਰੂਪ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣ ਅਤੇ ਰੁਮਾਲਿਆਂ ਪਲਕਾਂ ਸਹਿਤ ਸਜਾਉਣ ਨੂੰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਕਰਨਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬੜੇ ਅਦਬ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਨਾਲ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਸਰੂਪ ਨੂੰ ਦੀਵਾਨ ਹਾਲ ਵਿੱਚ ਲਿਆਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਥੇ ਛੋਟੀਆਂ ਚੱਦਰਾਂ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਗੱਦੀਆਂ ਰੱਖ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੋਵੇਂ ਪਾਸੇ ਪਲਕਾਂ ਪਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਪਰ ਸੋਹਣਾ ਸਵੱਛ ਰੁਮਾਲਾ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਦੀਵਾਨ ਦੀ ਸਮਾਪਤੀ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਨੂੰ ਸੰਤੋਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭਾਵ ਸਰੂਪ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਫਿਰ ਸੋਹਣੇ ਬਸਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਸੁਖਆਸਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਚਰਨੀਂ ਲੱਗਣ ਵਾਲੇ ਵੀਰਾਂ/ਭੈਣਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਅਤੇ ਸੁਖਆਸਨ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਬੜੇ ਗੁਰੂ ਨਾਲ ਵੇਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਉਪਰੰਤ ਕਿਸੇ ਸੂਝਵਾਨ ਦੀ ਹਾਜ਼ਰੀ ਵਿੱਚ ਆਪ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਅਤੇ ਸੁਖਆਸਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

**ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਜਾਣਾ - ਪਹਿਲਾਂ ਤੇ ਹੁਣ :**

ਬਦਲਦੇ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਜਿਥੇ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਬਦਲਾਵ ਆ ਰਹੇ ਹਨ, ਉਥੇ ਨਾਲ

ਹੀ ਸਾਡਾ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਜਾਣ ਦਾ ਢੰਗ ਵੀ ਬਦਲਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਪੁਰਾਣੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵੱਲ ਦੇਖੀਏ ਤਾਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਜਦ ਵੀ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਜਾਂਦੇ ਸਨ ਤਾਂ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਕੀਰਤਨ ਸੁਣਦੇ ਸਨ ਜਾਂ ਆਪ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਤਾਬਿਆ ਤੇ ਬੈਠ ਕੇ ਹੁਕਮਨਾਮਾ ਲੈਂਦੇ ਸਨ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਸਹਿਜ ਪਾਠ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਪਰ ਅੱਜ ਹੁਕਮ ਲੈਣ ਜਾਂ ਸਹਿਜ ਪਾਠ ਕਰਨ ਦੀ ਗੱਲ ਤਾਂ ਦੂਰ ਅਸੀਂ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਮੱਥਾ ਟੇਕ ਕੇ ਹੀ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਪੂਰੀ ਹੋ ਗਈ।

**ਆਓ ਨਿਸ਼ਚਾ ਅਤੇ ਉਪਰਾਲਾ ਕਰੀਏ:**

1. **ਕੌਮ ਵਿਚੋਂ ਕੰਨੇ ਦੀ ਲਾਚਾਰੀ ਕੱਢ ਸਕੀਏ :** ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨ ਦਾ, ਵੀਚਾਰਨ ਦਾ, ਹੁਕਮ ਕੀਤਾ ਹੈ ਪਰ ਅਸੀਂ ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ ਸ੍ਰੀ ਅਖੰਡ ਪਾਠ ਸਾਹਿਬ/ਸਹਿਜ ਪਾਠ ਕਰਾਉਣ ਲੱਗ ਪਏ ਹਾਂ। ਅੰਦੇਸ਼ਾ ਹੈ ਕਿ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਤੋਂ ਅਸੀਂ ਸੱਖਣੇ ਨਾ ਹੋ ਜਾਈਏ।

“ਪਾਠ ਕਰਣਾ” ਤੇ “ਪਾਠ ਕਰਾਣਾ” ਵਿੱਚ ਇਕ ਕੰਨਾ (੧) ਹੀ ਫਾਲਤੂ ਹੈ ਜੋ “ਰ” ਅੱਖਰ ਨੂੰ ਲੱਗਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਸ ਨਿੱਕੇ ਜਿਹੇ ਕੰਨੇ ਨੇ ਕੌਮ ਵਿੱਚ ਇਕ ਦੋਸ਼ ਲੈ ਆਂਦਾ ਹੈ। ਨਿੱਤ ਦਿਹਾੜੇ ਕਈ ਪਾਠੀਆਂ ਦੀਆਂ ਕਮੀਆਂ ਸੁਣਨ ਨੂੰ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸ਼ਰਧਾਲੂਆਂ ਦਾ ਮਨ ਵੀ ਧਰਮ-ਕਰਮ ਤੋਂ ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਉੱਠ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਾਲ ਹੀ ਪਾਠ ਕਰਾਉਣ ਵਾਲੇ ਨਾਲੋਂ ਪਾਠ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਧੇਰੇ ਲਾਗਾ ਖੱਟਦਾ ਹੈ।

**ਆਓ ਨਿਸ਼ਚਾ ਕਰੀਏ ਕਿ ਅਸੀਂ ਛੋਟੇ-ਵੱਡੇ, ਬੁੱਢੇ-ਬੱਚੇ, ਬੀਬੀਆਂ, ਸਾਰੇ ਹੀ ਗੁਰ ਚਰਨੀਂ ਲੱਗਾਂਗੇ ਅਤੇ ਆਪ ਸਹਿਜ ਪਾਠ ਕਰਿਆ ਕਰਾਂਗੇ।** ਇੰਝ ਸਹਿਜੇ ਸਹਿਜੇ ਦੇਸ਼ ਵਿਦੇਸ਼, ਹਰੇਕ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਇਹ ਮੁਹਿੰਮ ਚਲਾਉਣ ਨਾਲ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀਆਂ ਬਰਕਤਾਂ ਨੂੰ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੋ ਜਾਵਾਂਗੇ।

2. **ਨਿੱਤਨੇਮ ਸਹਿਜ ਪਾਠ ਦਾ:** ਚਰਨੀਂ ਲੱਗਣ ਉਪਰੰਤ ਇਹ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਗੁਰਸਿੱਖ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਇਕ-ਦੋ-ਚਾਰ-ਛੇ ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਸਹਿਜ ਪਾਠ ਕਰੇ। ਇੰਝ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਹਿਜ ਪਾਠ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਭੋਗ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਗੁਰਸਿੱਖਾਂ ਨੇ ਤਾਂ ਸਹਿਜ ਪਾਠ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਕਾਪੀ-ਪੈਨ ਨਾਲ ਹੀ ਰੱਖਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਗੁਰਵਾਕਾਂ ਤੇ ਮਨ ਟਿਕਦਾ ਹੈ ਉਹ ਕਾਪੀ ਵਿੱਚ ਲਿਖ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਗੁਨ-ਗੁਨਾਉਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਕੰਠ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

ਇੰਝ ਉਹ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚਲੇ ਰਤਨ-ਜਵਾਹਰ-ਮਾਣਿਕ ਚੁਗ ਚੁਗ ਕੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ

ਵਿੱਚ ਸਹਿਜ ਦਾ ਸੰਚਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਸਹਸਾ ਦਾ ਨਾਸ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਵੇਲੇ ਅਨੰਦ, ਅਨਦੇ ਅਨਦ ਘਣਾ ਤੇ ਸਦਾ ਮਨਿ ਚਾਉ ਜਾਂ ਅਬਿਨਾਸੀ ਖੇਮ ਵਰਗੀਆਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਸਹਿਜ ਪਾਠ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

**ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਬੈਨਰ ਬਣਵਾ ਕੇ ਹਰੇਕ ਗੁਰੂ ਅਸਥਾਨ ਤੇ ਸਮਾਗਮਾਂ ਸਮੇਂ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰੀਏ :**

<b>ਆਓ ! ਗੁਰਬਾਣੀ ਗੁਰੂ ਦੇ ਚਰਨੀਂ ਲੱਗੀਏ</b>	<b>ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਹਿਜ ਪਾਠ ਕਰਦੇ ਹੋ?</b>	<b>ਨਿੱਤਨੇਮ ਸਹਿਜ ਪਾਠ ਦਾ ਵੀ ਕਰੀਏ ਜੀ</b>
<b>ਅਖੰਡ/ਸਹਿਜ ਪਾਠ ਆਪ ਕਰੀਏ ਤੇ ਵੀਚਾਰੀਏ</b>		
<b>ਬਿਨਾਂ ਸਹਿਜ ਪਾਠ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸਹਿਜ ਨਹੀਂ</b>		

**ਭਾਈ ਰੇ ਗੁਰ ਬਿਨੁ ਸਹਜੁ ਨ ਹੋਇ ॥  
ਸਬਦੈ ਹੀ ਤੇ ਸਹਜੁ ਉਪਜੈ  
ਹਰਿ ਪਾਇਆ ਸਚੁ ਸੋਇ ॥੧॥ਰਹਾਉ॥(ਅੰਗ ੬੮)**

ਆਓ, ਗੁਰੂ ਪਿਆਰਿਓ! ਸਾਰੇ ਗੁਰ ਚਰਨੀਂ ਲੱਗੀਏ। ਹਰ ਰੋਜ਼, ਆਪੋ ਆਪਣਾ ਸਹਿਜ ਪਾਠ ਕਰੀਏ।

ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਸਰੂਪ ਤੋਂ, ਸੈਂਚੀਆਂ ਤੋਂ (ਦੋ ਭਾਗ), ਸ਼ਬਦਾਰਥ ਤੋਂ (ਚਾਰ ਭਾਗ) ਜਾਂ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦਰਪਣ ਤੋਂ (ਦਸ ਭਾਗ-ਪ੍ਰੋ ਸਾਹਿਬ ਸਿੰਘ ਕ੍ਰਿਤ), ਕੁਝ ਅੰਗ ਜ਼ਰੂਰ ਸਮਝ ਕੇ ਵਿਚਾਰ ਕੇ ਸਹਿਜ ਨਾਲ ਪਾਠ ਕਰੀਏ।

## ਬਾਣੀ ਕੰਠ - ਸਦਾ ਬੈਕੁੰਠ

ਗੁਰਬਾਣੀ ਕੰਠ ਕਰੀਏ ਜੀਵਨ ਵਿਚੋਂ ਕੁੰਠਾ, ਕਾੜਾ, ਅੰਦੇਸਾ, ਸਹਸਾ, ਤੌਖਲਾ, ਭੈ ਸਭ

ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਣਗੇ।

੧. ਜਪੁ ਜੀ ਸਾਹਿਬ
੨. ਜਾਪੁ ਸਾਹਿਬ
੩. ਸਵੱਯੇ (ਸ੍ਰਾਵਗ ਸੁਧ)
੪. ਚੌਪਈ (ਹਮਰੀ ਕਰੋ)
੫. ਅਨੰਦੁ ਸਾਹਿਬ (ਅੰਗ ੯੧੭)
੬. ਰਹਰਾਸਿ ਸਾਹਿਬ
੭. ਸੋਹਿਲਾ (ਅੰਗ ੧੨)
੮. ਸੁਖਮਨੀ ਸਾਹਿਬ (ਅੰਗ ੨੬੨)
੯. ਆਸਾ ਕੀ ਵਾਰ
੧੦. ਸ਼ਬਦ ਹਜ਼ਾਰੇ
੧੧. ਬਸੰਤ ਕੀ ਵਾਰ (ਅੰਗ ੧੧੯੩)
੧੨. ਚਉਬੋਲੇ ਮ: ੫ (ਅੰਗ ੧੩੬੩)
੧੩. ਮਹਲਾ ੩ ਪਟੀ (ਅੰਗ ੪੩੪)
੧੪. ਦਿਨ ਰੈਣ ਮਹਲਾ ੫ (ਅੰਗ ੧੩੬)
੧੫. ਵਾਰ ਕਬੀਰ ਜੀ (ਅੰਗ ੩੪੪)
੧੬. ਰਾਮਕਲੀ ਕੀ ਵਾਰ (ਸਤੋ ਬਲਵੰਡ) (ਅੰਗ ੯੬੬)
੧੭. ਥਿਤੀ ਕਬੀਰ ਜੀ (ਅੰਗ ੩੪੩)
੧੮. ਸਲੋਕ ਭਗਤ ਕਬੀਰ ਜੀਉ ਕੇ (ਅੰਗ ੧੩੬੪)
੧੯. ਸਲੋਕ ਸੇਖ ਫਰੀਦ ਕੇ (ਅੰਗ ੧੩੭੭)
੨੦. ਬਾਰਹਮਾਹਾ (ਮਾਝ) (ਅੰਗ ੧੩੩)
੨੧. ਬਾਰਹਮਾਹਾ (ਤੁਖਾਰੀ) (ਅੰਗ ੧੧੦੭)
੨੨. ਸਲੋਕ ਮਹਲਾ ੯ (ਅੰਗ ੧੪੨੬)
੨੩. ਰਾਗ ਜੈਜਾਵੰਤੀ (ਅੰਗ ੧੩੫੨)
੨੪. ਰਾਗ ਬੈਰਾੜੀ (ਅੰਗ ੭੧੯)
੨੫. ਸਵਯੇ ਮਹਲੇ ਪਹਿਲੇ ਕੇ (ਅੰਗ ੧੩੮੯)
੨੬. ਸਵੱਯੇ (ਦੀਨਨ ਕੀ)
੨੭. ਚੌਪਈ (ਪ੍ਰਣਵੇ ਆਦਿ)
੨੮. ਸਵਯੇ ਮਹਲੇ ਦੂਜੇ ਕੇ (ਅੰਗ ੧੩੯੧)
੨੯. ਸਵਯੇ ਮਹਲੇ ਤੀਜੇ ਕੇ (ਅੰਗ ੧੩੯੨)
੩੦. ਸਵਯੇ ਮਹਲੇ ਚਉਥੇ ਕੇ (ਅੰਗ ੧੩੯੬)
੩੧. ਸਵਯੇ ਮਹਲੇ ਪੰਜਵੇਂ ਕੇ (ਅੰਗ ੧੪੦੬)
੩੨. ਸਲੋਕ ਸਹਸਕ੍ਰਿਤੀ ਮ: ੧ (ਅੰਗ ੧੩੫੩)
੩੩. ਸਲੋਕ ਸਹਸਕ੍ਰਿਤੀ ਮ: ੫ (ਅੰਗ ੧੩੫੩)
੩੪. ਸਿਧ ਗੋਸਟਿ (ਅੰਗ ੯੩੮)
੩੫. ਬਾਵਨ ਅਖਰੀ (ਅੰਗ ੨੫੦)
੩੬. ਬਾਵਨ ਅਖਰੀ ਕਬੀਰ ਜੀਓ (ਅੰਗ ੩੪੦)
੩੭. ਸਵਯੇ ਸ੍ਰੀ ਮੁਖਬਾਕੁ ਮਹਲਾ ੫ (ਅੰਗ ੧੩੮੫)
੩੮. ਪਹਰੇ ਤੁਖਾਰੀ (ਅੰਗ ੧੧੧੦)
੩੯. ਪਹਰੇ ਸ੍ਰੀ ਰਾਗ (ਅੰਗ ੭੪)
੪੦. ਲਾਵਾਂ (ਅੰਗ ੭੭੩)
੪੧. ਕੁਚਜੀ (ਅੰਗ ੭੬੨)
੪੨. ਸੁਚਜੀ (ਅੰਗ ੭੬੨)
੪੩. ਗੁਣਵੰਤੀ (ਅੰਗ ੭੬੩)
੪੪. ਗਾਥਾ (ਅੰਗ ੧੩੬੦)
੪੫. ਫੁਨਹੇ (ਅੰਗ ੧੩੬੧)
੪੬. ਘੋੜੀਆਂ (ਅੰਗ ੫੭੫)
੪੭. ਰੁਤੀ (ਅੰਗ ੯੨੭)
੪੮. ਸਦੁ (ਅੰਗ ੯੨੩)
੪੯. ਅਲਾਹਣੀਆ (ਅੰਗ ੫੭੮)
੫੦. ਓਅੰਕਾਰ (ਅੰਗ ੯੨੯)
੫੧. ਅਕਾਲ ਉਸਤਤ
੫੨. ਸ਼ਬਦ ਹਜ਼ਾਰੇ ਪਾ: ੧੦
੫੩. ਜਫਰਨਾਮਾ
੫੪. ਆਰਤੀ ਦੇ ਸ਼ਬਦ

## ਸੁਆਲ ਜੁਆਬ

(Frequently Asked Questions - FAQs)

### 1. ਚਰਨੀਂ ਲੱਗਣਾ ਕੀ ਹੈ ?

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੀ ਤਾਬਿਆ ਬੈਠ ਕੇ ਪਾਠ ਕਰਨ ਲਈ ਜਦੋਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ ਅਰਦਾਸ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਚਰਨੀਂ ਲੱਗਣ ਲੱਗੇ ਹਾਂ।

### 2. ਕਿਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਚਰਨੀਂ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ?

ਹੁਣ ਤੋਂ ਕਰੀਬ 60-70 ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਪਰੰਪਰਾ ਪ੍ਰਚੱਲਤ ਸੀ ਕਿ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਹੋਸ਼ ਸੰਭਾਲਣ ਉਪਰੰਤ ਪੜ੍ਹਨਾ ਲਿਖਣਾ ਸਿਖ ਜਾਂਦਾ ਸੀ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਚਰਨੀਂ ਲੱਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਅੱਜ ਵੀ ਸਾਨੂੰ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਕਈ ਬਜ਼ੁਰਗ ਸਜਣ ਮਿਲ ਜਾਣਗੇ ਜੋ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਚੌਥੀ-ਪੰਜਵੀਂ-ਛੇਵੀਂ ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਦੇ ਸਮੇਂ ਹੀ ਗੁਰੂ ਚਰਨੀਂ ਲੱਗ ਗਏ ਸਨ ਅਤੇ ਇਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਸਹਿਜ ਪਾਠ ਦੇ ਭੋਗ ਵੀ ਪਾ ਲਏ ਸਨ। ਉਪਰੰਤ ਸਾਲ ਦੇ ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਉਹ ਅਖੰਡ ਪਾਠਾਂ ਅਤੇ ਸਹਿਜ ਪਾਠਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਿਆ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਗੁਰੂ ਨਾਲ ਸਾਂਝ ਪਾਉਣ ਦਾ ਇਹ ਇਕ ਸੁਚੱਜਾ ਢੰਗ ਹੈ।

### 3. ਕੀ ਪੰਥ ਪ੍ਰਵਾਨਤ ਰਹਿਤ ਮਰਯਾਦਾ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਹੈ ?

ਜੀ ਹਾਂ! ਪੰਥ ਪ੍ਰਵਾਨਤ ਰਹਿਤ ਮਰਯਾਦਾ ਵਿੱਚ ਦਰਜ ਹੈ ਕਿ :-

1. ਹਰ ਇੱਕ ਸਿੱਖ ਸਿੱਖਣੀ, ਬੱਚੇ ਬੱਚੀ ਨੂੰ ਗੁਰਮੁੱਖੀ ਪੜ੍ਹਕੇ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦਾ ਪਾਠ ਸਿਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

2. ਚੰਗਾ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਸਿੱਖ ਆਪਣਾ ਸਾਧਾਰਣ ਪਾਠ (ਸਹਿਜ ਪਾਠ) ਜਾਰੀ ਰੱਖੇ ਤੇ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਮਹੀਨੇ ਮਗਰੋਂ (ਜਾਂ ਜਿਤਨੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕੇ) ਭੋਗ ਪਾਵੇ।

### 4. ਉਚਾਰਨ ਸਬੰਧੀ ਕੀ ਮੁੱਖ ਨੁਕਤੇ ਹਨ ?

ਉਚਾਰਣ ਸੰਬੰਧੀ ਕੁਝ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲਾਂ :-

- 1) ਕਿਸੇ ਵੀ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਅਖੀਰਲੇ ਅੱਖਰ ਨੂੰ ਲੱਗੀ ਸਿਹਾਰੀ ਜਾਂ ਔਂਕੜ ਦਾ ਉਚਾਰਣ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਭਾਵ "ਨਾਨਕੁ" ਅਤੇ "ਨਾਨਕਿ" ਦੋਹਾਂ ਦਾ ਉਚਾਰਣ "ਨਾਨਕ" ਹੀ ਹੋਵੇਗਾ। ਭਾਵੇਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਰਥ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੀ ਹੋਣ।

- 2) ਕਿਸੇ ਵੀ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਲੱਗੀਆਂ ਦੁਲਾਵਾਂ ਜਾਂ ਦੁਲੈਂਕੜ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਉਚਾਰਣ ਕਰਨਾ ਹੈ - ਭਾਵ "ਸੋਚੈ" ਨੂੰ "ਸੋਚੈ" ਹੀ ਪੜ੍ਹੀਏ "ਸੋਚੇ" ਨਹੀਂ। "ਸਾਬੂਣ" ਨੂੰ "ਸਾਬੂਣ" ਹੀ ਪੜ੍ਹੀਏ "ਸਾਬੁਣ" ਨਹੀਂ।
- 3) ਕਿਸੇ ਵੀ ਅੱਖਰ ਨੂੰ ਲੱਗੇ ਕੰਨੇ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਪੜ੍ਹੀਏ-ਭਾਵ 'ਆਪਣਾ' ਨੂੰ 'ਆਪਣਾ' ਹੀ ਪੜ੍ਹੀਏ 'ਅਪਣਾ' ਨਹੀਂ।
- 4) ਜਿਹੜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਅਖੀਰਲੇ ਅੱਖਰ ਤੇ ਟਿੱਪੀ ਲੱਗੀ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਛੋਹ ਧੁਨੀ (ਅਵਾਜ਼) ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹੀਏ :- ਭਾਵ "ਧਰਮ" ਨੂੰ "ਧਰਮੰਛ" ਪੜ੍ਹੀਏ।
- 5) ਹੋਰ ਨੁਕਤੇ ਸਹਿਜੇ ਸਹਿਜੇ ਸੂਝਵਾਨਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਵਿੱਚ ਪਾਠ ਕਰਦਿਆਂ ਆਪ ਮੁਹਾਰੇ ਹੀ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੋਈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

### 5. ਹੁਕਮਨਾਮਾ ਕਿਵੇਂ ਲਈਦਾ ਹੈ ?

ਸਿੱਖ ਰਹਿਤ ਮਰਯਾਦਾ ਅਨੁਸਾਰ, 'ਹੁਕਮ' ਲੈਣ ਲੱਗਿਆਂ ਖੱਬੇ ਪੰਨੇ ਦੇ ਉਤਲੇ ਪਾਸਿਉਂ ਸ਼ਬਦ ਜੋ ਜਾਰੀ ਹੈ, ਮੁੱਢ ਤੋਂ ਪੜ੍ਹਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਉਸ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਮੁੱਢ ਪਿਛਲੇ ਪੰਨੇ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਪੰਨਾ ਪਲਟ ਕੇ ਪੜ੍ਹਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਾਰਾ ਸ਼ਬਦ ਪੜ੍ਹੋ। ਜੇ ਵਾਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪਉੜੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸਲੋਕ ਤੇ ਪਉੜੀ ਪੜ੍ਹਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਜਿੱਥੇ 'ਨਾਨਕ' ਨਾਮ ਆ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਜਿਸ ਤੁਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੂਸਰਾ ਸ਼ਬਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇ ਉਸ ਤੁੱਕ ਤੇ ਸਮਾਪਤੀ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।

### 6. ਕੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਹਿਜ ਪਾਠ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ?

ਇਹ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਗੁਰਸਿੱਖ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਇਕ-ਦੋ-ਚਾਰ-ਛੇ ਅੰਕਾਂ ਦਾ ਸਹਿਜ ਪਾਠ ਕਰੇ। ਇੰਝ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਹਿਜ ਪਾਠ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਭੋਗ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਗੁਰਸਿੱਖਾਂ ਨੇ ਤਾਂ ਸਹਿਜ ਪਾਠ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਕਾਪੀ-ਪੈਨ ਵੀ ਨਾਲ ਹੀ ਰੱਖਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਗੁਰਵਾਕਾਂ ਤੇ ਮਨ ਟਿਕਦਾ ਹੈ ਉਹ ਕਾਪੀ ਵਿੱਚ ਲਿਖ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਗੁਨ ਗੁਨਾਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਕੰਠ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨਵਸ਼ ਸਹਿਜ ਪਾਠ ਰਹਿ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਭਰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ।

### 7. ਕੀ ਸੈਂਚੀਆਂ ਤੋਂ ਸਹਿਜ ਪਾਠ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ?

ਹਾਂ ਜੀ ! ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਸੈਂਚੀਆਂ (ਦੋ ਭਾਗ, ਚਾਰ ਭਾਗ ਜਾਂ ਦੱਸ ਭਾਗ) ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸਤਿਕਾਰ ਨਾਲ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਸਹਿਜ ਪਾਠ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਯਾਦ ਰਹੇ, ਸੰਗਤ ਵਿੱਚ ਕੇਵਲ ਪਾਵਨ ਪੂਰਨ ਗੁਰੂ ਸਰੂਪ ਦਾ ਹੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਕਰੀਏ।

### 8. ਕੀ ਸੈਂਚੀਆਂ ਤੋਂ ਹੁਕਮਨਾਮਾ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ?

ਨਹੀਂ ਜੀ ! ਹੁਕਮਨਾਮਾ ਕੇਵਲ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਸਰੂਪ ਤੋਂ ਹੀ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹਾਂ, ਸੈਂਚੀਆਂ ਤੋਂ ਸ਼ਬਦ ਪੜ੍ਹਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

### 9. ਕੀ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਰੂਪਾਂ ਤੋਂ ਪਾਠ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ?

ਜੀ ਹਾਂ, ਸਹਿਜ ਪਾਠ ਭਾਵੇਂ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ, ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਸਰੂਪ ਤੋਂ ਪਾਠ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸ਼ਹਿਰ ਗਏ ਤਾਂ ਉਥੇ ਜਾ ਕੇ ਵੀ ਸਹਿਜ ਪਾਠ ਜਾਰੀ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### 10. ਸਹਿਜ ਪਾਠ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਸੈਂਚੀਆਂ ਕਿਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੀਏ ?

ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਕਮੇਟੀ ਵੱਲੋਂ ਸਮੁੱਚੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਚਾਰ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਬਦਾਰਥ ਸਹਿਤ ਛਾਪੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਕ ਪਾਸੇ ਬਾਣੀ ਦਾ ਪੂਰਾ ਪੰਨਾ ਹੈ ਤੇ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਕੇਵਲ ਅੱਖੇ ਅੱਖਰਾਂ ਦੇ ਅਰਥ ਹਨ। ਇਹ ਸੈਟ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਤੋਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਇਤਿਹਾਸਕ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਦੇ ਗੁਰਮਤਿ ਲਿਟਰੇਚਰ ਹਾਊਸ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੋ ਭਾਗਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਸੈਂਚੀਆਂ ਵੀ ਲਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

### 11. ਸਹਿਜ ਪਾਠ ਕਿਵੇਂ ਆਰੰਭ ਕਰੀਏ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਭੋਗ ਪਾਈਏ ?

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੀ ਹਜ਼ੂਰੀ ਵਿੱਚ ਕੜਾਹ ਪ੍ਰਸ਼ਾਦਿ ਦੀ ਦੇਗ ਸਜਾ ਕੇ, ਅਨੰਦ ਸਾਹਿਬ (ਛੇ ਪਉੜੀਆਂ) ਦਾ ਪਾਠ ਕਰਕੇ ਅਰਦਾਸ ਕਰੀਏ ਤੇ ਹੁਕਮਨਾਮਾ ਲਈਏ। ਸਹਿਜ ਪਾਠ ਆਰੰਭ ਕਰਨ ਲਈ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਸਰੂਪ ਤੋਂ ਹੀ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 5 ਪਉੜੀਆਂ ਦਾ ਪਾਠ ਕਰੀਏ। ਉਪਰੰਤ ਭਾਵੇਂ ਸਾਰਾ ਪਾਠ ਸੈਂਚੀਆਂ ਜਾਂ ਸ਼ਬਦਾਰਥ ਤੋਂ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਵੇ। ਭੋਗ ਪਾਉਣ ਲਈ ਅੰਗ ੧੪੨੬ ਤੋਂ (ਸਲੋਕ ਮਹਲਾ ੯) ੧੪੩੦ ਤੱਕ ਫਿਰ ਪਾਠ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਸਰੂਪ ਤੋਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤੇ ਅਰਦਾਸ ਕਰਕੇ ਦੇਗ ਵਰਤਾਈ ਜਾਵੇ। ਇੰਝ ਸਹਿਜ ਪਾਠ ਦਾ ਆਰੰਭ ਤੇ ਭੋਗ ਦੋਵੇਂ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਸਰੂਪ ਤੋਂ ਹੀ ਕਰੀਏ।

### ਗੁਰਮੁੱਖੀ ਅੰਕ - Gurmukhi Numerals

੧ <sup>1</sup> ਇੱਕ	੧੧ <sup>11</sup> ਗਿਆਰਾਂ	੨੧ <sup>21</sup> ਇੱਕੀ	੩੧ <sup>31</sup> ਇੱਕਤੀ	੪੧ <sup>41</sup> ਇੱਕਤਾਲੀ	੫੧ <sup>51</sup> ਇਕਵੰਜਾ	੬੧ <sup>61</sup> ਇਕਾਰੂ
੨ <sup>2</sup> ਦੋ	੧੨ <sup>12</sup> ਬਾਰਾਂ	੨੨ <sup>22</sup> ਬਾਈ	੩੨ <sup>32</sup> ਬੱਤੀ	੪੨ <sup>42</sup> ਬਿਤਾਲੀ	੫੨ <sup>52</sup> ਬਵੰਜਾ	੬੨ <sup>62</sup> ਬਾਰੂ
੩ <sup>3</sup> ਤਿੰਨ	੧੩ <sup>13</sup> ਤੇਰਾਂ	੨੩ <sup>23</sup> ਤੇਈ	੩੩ <sup>33</sup> ਤੇਤੀ	੪੩ <sup>43</sup> ਤ੍ਰਿਤਾਲੀ	੫੩ <sup>53</sup> ਤਿਰਵੰਜਾ	੬੩ <sup>63</sup> ਤ੍ਰੇਂਰੂ
੪ <sup>4</sup> ਚਾਰ	੧੪ <sup>14</sup> ਚੌਦਾਂ	੨੪ <sup>24</sup> ਚੌਵੀ	੩੪ <sup>34</sup> ਚੌਤੀ	੪੪ <sup>44</sup> ਚੁਤਾਲੀ	੫੪ <sup>54</sup> ਚੁਰੰਜਾ	੬੪ <sup>64</sup> ਚੌਂਰੂ
੫ <sup>5</sup> ਪੰਜ	੧੫ <sup>15</sup> ਪੰਦਰਾਂ	੨੫ <sup>25</sup> ਪੰਝੀ	੩੫ <sup>35</sup> ਪੈਂਤੀ	੪੫ <sup>45</sup> ਪੰਜਤਾਲੀ	੫੫ <sup>55</sup> ਪਚਵੰਜਾ	੬੫ <sup>65</sup> ਪੈਂਰੂ
੬ <sup>6</sup> ਛੇ	੧੬ <sup>16</sup> ਸੋਲ੍ਹਾਂ	੨੬ <sup>26</sup> ਛੱਬੀ	੩੬ <sup>36</sup> ਛੱਤੀ	੪੬ <sup>46</sup> ਛਿਆਲੀ	੫੬ <sup>56</sup> ਛਿਪੰਜਾ	੬੬ <sup>66</sup> ਛਿਆਰੂ
੭ <sup>7</sup> ਸੱਤ	੧੭ <sup>17</sup> ਸਤਾਰਾਂ	੨੭ <sup>27</sup> ਸਤਾਈ	੩੭ <sup>37</sup> ਸੈਂਤੀ	੪੭ <sup>47</sup> ਸੰਤਾਲੀ	੫੭ <sup>57</sup> ਸਤਵੰਜਾ	੬੭ <sup>67</sup> ਸਤਾਰੂ
੮ <sup>8</sup> ਅੱਠ	੧੮ <sup>18</sup> ਅਠਾਰਾਂ	੨੮ <sup>28</sup> ਅਠਾਈ	੩੮ <sup>38</sup> ਅਠੱਤੀ	੪੮ <sup>48</sup> ਅਠਤਾਲੀ	੫੮ <sup>58</sup> ਅਠਵੰਜਾ	੬੮ <sup>68</sup> ਅਠਾਰੂ
੯ <sup>9</sup> ਨੌਂ	੧੯ <sup>19</sup> ਉੱਨੀ	੨੯ <sup>29</sup> ਉਨੱਤੀ	੩੯ <sup>39</sup> ਉਨਤਾਲੀ	੪੯ <sup>49</sup> ਉਣੰਜਾ	੫੯ <sup>59</sup> ਉਣਾਹਠ	੬੯ <sup>69</sup> ਉਨ੍ਹਤਰ
੧੦ <sup>10</sup> ਦਸ	੨੦ <sup>20</sup> ਵੀਹ	੩੦ <sup>30</sup> ਤੀਹ	੪੦ <sup>40</sup> ਚਾਲੀ	੫੦ <sup>50</sup> ਪੰਜਾਹ	੬੦ <sup>60</sup> ਸੱਠ	੭੦ <sup>70</sup> ਸੱਤਰ

੭੧ <sup>71</sup> ਇਕਹੱਤਰ	੭੬ <sup>76</sup> ਛਹੱਤਰ	੮੧ <sup>81</sup> ਇਕਾਸੀ	੮੬ <sup>86</sup> ਛਿਆਸੀ	੯੧ <sup>91</sup> ਇਕਾਨਵੇਂ	੯੬ <sup>96</sup> ਛਿਆਨਵੇਂ
੭੨ <sup>72</sup> ਬਹੱਤਰ	੭੭ <sup>77</sup> ਸਤ੍ਰੁੱਤਰ	੮੨ <sup>82</sup> ਬਿਆਸੀ	੮੭ <sup>87</sup> ਸਤਾਸੀ	੯੨ <sup>92</sup> ਬਾਨਵੇਂ	੯੭ <sup>97</sup> ਸਤਾਨਵੇਂ
੭੩ <sup>73</sup> ਤਿਹੱਤਰ	੭੮ <sup>78</sup> ਅਠੁੱਤਰ	੮੩ <sup>83</sup> ਤ੍ਰਿਆਸੀ	੮੮ <sup>88</sup> ਅਠਾਸੀ	੯੩ <sup>93</sup> ਤ੍ਰਿਆਨਵੇਂ	੯੮ <sup>98</sup> ਅਠਨਵੇਂ
੭੪ <sup>74</sup> ਚੌਹੱਤਰ	੭੯ <sup>79</sup> ਉਨਾਸੀ	੮੪ <sup>84</sup> ਚੁਰਾਸੀ	੮੯ <sup>89</sup> ਉਣਾਨਵੇਂ	੯੪ <sup>94</sup> ਚੁਰਾਨਵੇਂ	੯੯ <sup>99</sup> ਨੀੜਨਵੇਂ
੭੫ <sup>75</sup> ਪਚੁੱਤਰ	੮੦ <sup>80</sup> ਅੱਸੀ	੮੫ <sup>85</sup> ਪਚਾਸੀ	੯੦ <sup>90</sup> ਨੱਬੇ	੯੫ <sup>95</sup> ਪਚਾਨਵੇਂ	੧੦੦ <sup>100</sup> ਸੌ

### ਸ਼ਬਦ ਵੀਚਾਰ ਵੀ ਸੇਵਾ ਹੈ

ਸਹਿਜ ਪਾਠ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਨਵਾਂ ਸ਼ਹਿਰ ਦੀ ਇੱਕ ਬੱਚੀ ਨੇ ਕਿਹਾ - “ਅੰਕਲ, ਸਾਨੂੰ ਤਾਂ ਹੁਣ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਪੜ੍ਹਨੇ ਲਈ ਹਨ - ਅਸੀਂ ਤਾਂ ਕੇਵਲ ਮੱਥਾ ਟੇਕਣ ਲਈ ਹੀ ਸਮਝਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ।”

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੂੰ ਮੱਥਾ ਟੇਕੀਏ। ਵਧੀਆ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਰੁਮਾਲੇ ਚੜ੍ਹਾਈਏ, ਸਜਾਵਟਾਂ ਵੀ ਕਰੀਏ ਪਰ ਗੁਰੂ ਦੀ ਅਸਲ ਸੇਵਾ ਹੈ ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨੀ, ਵੀਚਾਰਨੀ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਕਮਾਉਣੀ। ਆਓ! ਹੋਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਹੁਣ ਤੋਂ ਸ਼ਬਦ ਵੀਚਾਰ ਦੀ ਵੀ ਸੇਵਾ ਕਰੀਏ।

ਗੁਰ ਕੀ ਸੇਵਾ ਸਬਦਿ ਵੀਚਾਰੁ ॥ (ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ, ਅੰਗ-੨੨੩)







ਸਹਿਜ ਪਾਠ ਪ੍ਰਗਤੀ

ਮਿਤੀ	ਅੰਗ (ਪੰਨਾ)	ਜਿਸ ਫੁਰਮਾਨ ਤੋਂ ਅੱਗੋਂ ਪਾਠ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਸਹਿਜ ਪਾਠ ਕਰਦਿਆਂ ਮਨਭਾਉਂਦੇ ਫੁਰਮਾਨ ਜ਼ਰੂਰ ਲੱਭੀਏ ਤੇ ਲਿਖੀਏ

ਮਿਤੀ	ਅੰਗ (ਪੰਨਾ)	ਜਿਸ ਫੁਰਮਾਨ ਤੋਂ ਅੱਗੋਂ ਪਾਠ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨ ਦੇ ਪੰਜ ਢੰਗ : 1. ਬੋਲ-ਬੋਲ ਕੇ 2. ਰੁਕ-ਰੁਕ ਕੇ 3. ਸਮਝ-ਸਮਝ ਕੇ  
4. ਮੁਸਕੁਰਾ-ਮੁਸਕੁਰਾ ਕੇ 5. ਬਾਰ-ਬਾਰ

ਸਹਿਜ ਪਾਠ ਪ੍ਰਗਤੀ

ਮਿਤੀ	ਅੰਗ (ਪੰਨਾ)	ਜਿਸ ਫੁਰਮਾਨ ਤੋਂ ਅੱਗੋਂ ਪਾਠ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਸਹਿਜ ਪਾਠ ਕਰਦਿਆਂ ਮਨਭਾਉਂਦੇ ਫੁਰਮਾਨ ਜ਼ਰੂਰ ਲੱਭੀਏ ਤੇ ਲਿਖੀਏ

ਮਿਤੀ	ਅੰਗ (ਪੰਨਾ)	ਜਿਸ ਫੁਰਮਾਨ ਤੋਂ ਅੱਗੋਂ ਪਾਠ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨ ਦੇ ਪੰਜ ਢੰਗ : 1. ਬੋਲ-ਬੋਲ ਕੇ 2. ਰੁਕ-ਰੁਕ ਕੇ 3. ਸਮਝ-ਸਮਝ ਕੇ  
4. ਮੁਸਕੁਰਾ-ਮੁਸਕੁਰਾ ਕੇ 5. ਬਾਰ-ਬਾਰ





ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਸ਼ਬਦ-ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ

ਵੇਖਣ, ਪਰਖਣ ਤੇ ਮਾਨਣ  
ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਈਏ।

ਜਿਵੇਂ

ਅਨਦਿਨ - ਹਰ ਰੋਜ਼  
ਤਾਣ - ਤਾਕਤ, ਬਲ  
ਰਾਸਿ - ਪ੍ਰੰਜੀ

ਗਾਵੈ ਕੇ ਜਾਪੈ ਦਿਸੈ ਦੂਰਿ ॥

ਜਾਪੈ - ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ,

ਜਿਵੇਂ ਇੰਝ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਅੱਜ ਬਰਸਾਤ ਹੋਵੇਗੀ।

ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਸ਼ਬਦ-ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ

ਵੇਖਣ, ਪਰਖਣ ਤੇ ਮਾਨਣ  
ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਈਏ।

ਜੇ ਤਿਸੁ ਨਦਰਿ ਨਾ ਆਵਈ ਤਾ ਵਾਤ ਨ ਪੁਛੈ ਕੇ॥

ਵਾਤ - ਖਬਰ, ਸੁਰਤ

ਜਿਵੇਂ ਤੂੰ ਤਾਂ ਮੇਰੀ ਵਾਤ ਹੀ ਨਹੀਂ ਪੁੱਛੀ ..।

ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਸ਼ਬਦ-ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ

ਵੇਖਣ, ਪਰਖਣ ਤੇ ਮਾਨਣ  
ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਈਏ।

ਜਿਵੇਂ

ਆਹਰਿ - ਕੰਮ

(ਜਾ ਆਹਰਿ ਹਰਿ ਜੀਉ ਪਰਿਆ॥)

ਮੰਨੈ ਮਾਰਗਿ ਠਾਕ ਨ ਪਾਇ॥

ਠਾਕ - ਰੋਕ

ਜਿਵੇਂ ਅੱਜ ਪੁਲਿਸ ਨੇ ਥਾਂ-ਥਾਂ ਤੇ ਠਾਕ ਲਾਈ ਹੋਈ ਸੀ।

ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਸ਼ਬਦ-ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ

ਵੇਖਣ, ਪਰਖਣ ਤੇ ਮਾਨਣ  
ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਈਏ।

ਓਵਕ ਓੜਕ ਭਾਲਿ ਥਕੇ ਵੇਦ ਕਹਨਿ ਇਕ ਵਾਤ॥

ਓੜਕ - ਅਖੀਰ, ਅੰਤ

ਜਿਵੇਂ ਚਾਹੇ ਜਿੰਨਾਂ ਮਰਜ਼ੀ ਬਾਹਰ ਘੁੰਮ ਲਉ ਓੜਕ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿਚ ਆ ਕੇ ਹੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।



ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਸ਼ਬਦ-ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ  
ਵੇਖਣ, ਪਰਖਣ ਤੇ ਮਾਨਣ  
ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਈਏ।

Handwriting practice area with a vertical dashed line and horizontal dotted lines.

ਕਾਹੇ ਰੇ ਮਨਿ ਚਿਤਵਹਿ ਉਦਮ...॥

ਚਿਤਵਹਿ - ਸੋਚਣਾ

ਜਿਵੇਂ ਕਈ ਬੰਦੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਚਿਤਵਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਕਰਦੇ ਨਹੀਂ।

ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਸ਼ਬਦ-ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ  
ਵੇਖਣ, ਪਰਖਣ ਤੇ ਮਾਨਣ  
ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਈਏ।

Handwriting practice area with a vertical dashed line and horizontal dotted lines.

ਪੰਕਜ ਮੋਹ ਪਗੁ ਨਹੀਂ ਚਾਲੈ ...

ਪਗ - ਪੈਰ

ਜਿਵੇਂ ਅੱਜ ਬਜ਼ਾਰ ਵਿਚ ਪਗ-ਪਗ ਤੇ ਪੁਲਿਸ ਦਾ ਪਹਿਰਾ ਹੈ।

## ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਸ਼ਬਦ-ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ

ਵੇਖਣ, ਪਰਖਣ ਤੇ ਮਾਨਣ  
ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਈਏ।

ਅਉਧ ਘਟੈ ਦਿਨਸੁ ਰੈਣਾ ਰੇ॥

ਅਉਧ - ਉਮਰ

ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਅਉਧ ਕਿੰਨੀ ਹੋ ਗਈ ਹੈ।

## ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਸ਼ਬਦ-ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ

ਵੇਖਣ, ਪਰਖਣ ਤੇ ਮਾਨਣ  
ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਈਏ।

ਬੰਦਿ ਖਲਾਸੀ ਭਾਣੈ ਹੋਇ ॥

ਖਲਾਸੀ - ਮੁਕਤੀ

ਜਿਵੇਂ ਮੁਖ ਮੰਤਰੀ ਦੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੁਣ ਖਲਾਸੀ ਨਸੀਬ ਹੋਈ ਹੈ।

### ਮਨ ਭਾਉਂਦੇ ਫੁਰਮਾਨ

ਭਾਵੇਂ ਸਮੁੱਚੀ ਬਾਣੀ ਸਾਡੇ ਮਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਮ, ਸ਼ਰਧਾ ਤੇ ਗਿਆਨ ਦੇ ਅਣੀਆਲੇ ਤੀਰਾਂ ਨਾਲ  
 ਸਰਸਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਪਾਠ ਕਰਦਿਆਂ ਜੋ ਵੀ ਸ਼ਬਦ ਜਾਂ ਫੁਰਮਾਨ (ਭਾਵੇਂ ਇੱਕ  
 ਲਾਈਨ ਜਾਂ ਦੋ ਲਾਈਨਾਂ) ਇੱਕ ਦਮ ਸਮਝ ਆਉਣ ਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਹਲੂਣ ਦੇਣ, ਹਿਰਦਾ ਠਾਰ ਹੋਵੇ,  
 ਅਜਿਹੇ ਸਾਰੇ ਮਨ ਭਾਉਂਦੇ ਫੁਰਮਾਨ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਨਾਲ ਦੀ ਨਾਲ ਇਥੇ ਲਿਖੀਏ। ਸਾਰਾ ਦਿਨ  
 ਗੁਣਗੁਣਾਈਏ। ਦਿਵਸ ਸੁਹੇਲਾ ਬਣ ਆਵੇਗਾ।

ਜਦੋਂ ਵੀ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਜਾਈਏ ਜਾਂ ਪਾਠ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਸਮਾਪਤੀ ਤੇ  
 ਇਹ ਜ਼ਰੂਰ ਸੋਚੀਏ - “ਮੈਂ ਅੱਜ ਕਿਹੜੀ ਨਵੀਂ ਗੱਲ ਸਿੱਖੀ ਹੈ?”

*Divine Pills ...*

**Work seldom tires, tension always.**

ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਕਿਤੇ ਵੀ ਕੇਵਲ ਬੈਠ ਕੇ ਭਗਤੀ ਕਰਨ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ,  
 ਕੰਮ ਕਰਦਿਆਂ ਵੀ ਭਗਤੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮਨ ਭਾਉਂਦੇ ਫੁਰਮਾਨ

Lined writing area for page 42.

ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਮੁਥਾਜ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ;  
ਗੁਰੂ ਸਮਰੱਥ ਹੈ! ਬੱਸ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

Divine Pills ...

Prayer can change anything and everything.

Lined writing area for page 43.

ਲਾਭ ਮਿਲੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਗੁਰੂ ਦੀ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ ਪਰ ਜਦੋਂ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਵੇ ਤਾਂ  
ਦੋਸ਼ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹਾਂ - ਨੁਕਸਾਨ ਵੀ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਨਿਆਉਂ ਹੈ, ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਹੈ।





ਮਨ ਭਾਉਂਦੇ ਫੁਰਮਾਨ

.....

ਕਿਤੇ ਅਸੀਂ ਵੀ ਤਾਂ ਨਹੀਂ.....?

ਅੰਦਰਹੁ ਝੂਠੇ ਪੈਜ ਬਾਹਰਿ ਦੁਨੀਆ ਅੰਦਰਿ ਫੈਲੁ ॥

*Divine Pills ...*  
Share your secrets with God trust Him -- He will keep them safe.

.....

God acts through our thoughts. ਪ੍ਰਭੂ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਨੂੰ ਬਣਾਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੋਚ ਦੇ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਸੋਚਾਂਗੇ ਬਣ ਜਾਵਾਂਗੇ”



ਮਨ ਭਾਉਂਦੇ ਫੁਰਮਾਨ

Dotted lines for writing.

ਜੋ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਮਾਨ ਹੈ ਉਹ ਝੂਠ ਹੈ, ਧੂਏ ਦਾ ਪਹਾੜ ਹੈ।

ਜੋ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਮਾਨ ਨਹੀਂ, ਉਹੀ ਸਚਾਈ ਹੈ।

*Divine Pills ...*

**Just think! God can live anywhere. He has chosen your heart!**

Dotted lines for writing.

“ਭਾਣੇ ਨੂੰ ਮਿੱਠਾ ਕਰਕੇ ਮੰਨਣਾ” ਵੀ ਇੱਕ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਹੈ।











ਮਨ ਭਾਉਂਦੇ ਫੁਰਮਾਨ

*Divine Pills ...*

Even if I had a thousand tongues,

I would never be able to express even a tinge of You, my Lord!

ਮਨ ਭਾਉਂਦੇ ਫੁਰਮਾਨ

Lined writing area for the left page.

ਮੈਂ ਸਦਾ ਰਾਵੇ ਪਿਰੁ ਆਪਣਾ ਸਚੜੈ ਸਬਦਿ ਵੀਚਾਰੇ ॥ (ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ, ਅੰਗ-੫੮੪)

Divine Pills ...

O God! My faith in You shall never be broken. Never.

Lined writing area for the right page.

ਸਚੈ ਸਬਦਿ ਵੀਚਾਰੇ ਰੰਗਿ ਰਾਤੀ ਨਾਰੇ ਮਿਲਿ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰੀਤਮੁ ਪਾਇਆ ॥ (ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ, ਅੰਗ-੫੮੪)





How Gurbani touches our day-to-day life.

ਵਡਿਆਈ ਵੀਚਾਰੁ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵੀਚਾਰ/ਭੈਣਾਂ ਦੇ

## ਅਨੁਭਵ

ਆਪਣੇ ਸੱਜਰੇ ਸੁਹੇਲੇ ਅਨੁਭਵ ਇਥੇ ਲਿਖੋ ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਵੀ ਭੇਜੋ ਜੀ ਜਿਵੇਂ:-

- ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਮਨ ਵਿੱਚ ਫੁਰਨਾ ਉਠ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਪਰਮਾਤਮਾ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਹੈ ਜਾਂ ਅਸੀਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹਾਂ। ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਡਿਆਈ ਵੀਚਾਰ ਕਰਦਿਆ ਸੰਗਤ ਵਿੱਚ ਜਦ ਇਹ ਗੱਲ ਕਹੀ ਤਾਂ ਇੱਕ ਮਾਤਾ ਜੀ ਨੇ ਕਿਹਾ - ਦੋਵੇਂ ਗੱਲਾਂ ਠੀਕ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਵੀ ਪਰਮਾਤਮਾ ਹੈ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੋ। ਫੁਰਮਾਨ ਹੈ:-

ਹਰਿ ਮਹਿ ਤਨੁ ਹੈ ਤਨ ਮਹਿ ਹਰਿ ਹੈ ਸਰਬ ਨਿਰੰਤਰਿ ਸੋਇ ਰੇ ॥ (ਅੰਗ-੪੭੦)

- ਸਤਿਗੁਰੁ ਜਿਨੀ ਨ ਸੇਵਿਓ ਸਬਦਿ ਨ ਕੀਤੇ ਵੀਚਾਰੁ ॥

ਅੰਤਰਿ ਗਿਆਨੁ ਨ ਆਇਓ ਮਿਰਤਕੁ ਹੈ ਸੰਸਾਰਿ ॥ (ਅੰਗ ੮੮)

ਕਮਾਲ! ਕਮਾਲ!! ਸਮਝ ਆਈ ਕਿ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵੀਚਾਰ ਕਰਨੀ ਵੀ ਸਤਿਗੁਰ ਦੀ ਸੇਵਾ ਹੈ। ਵੀਚਾਰੁ ਹੀ ਸਤਿਗੁਰ ਦੀ ਸੇਵਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦ ਤੱਕ ਵੀਚਾਰੁ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਤਦ ਤੱਕ ਅੰਦਰ ਗਿਆਨ ਨਹੀਂ ਆਏਗਾ, ਚਾਨਣ ਨਹੀਂ ਹੋਏਗਾ ਤੇ ਐਓ ਜਾਣੀਏ ਕਿ ਜੀਉਂਦੇ ਜੀਅ ਮਰੇ ਵਾਂਗ ਹੋਵਾਂਗੇ। ਕੋਈ ਚਾਅ ਨਹੀਂ, ਅਨੰਦ ਨਹੀਂ, ਹਰ ਵੇਲੇ ਚਿੰਤਾ, ਘਬਰਾਹਟ, ਤੌਖਲਾ...।

ਵਡਿਆਈ ਵੀਚਾਰੁ ਰਾਹੀਂ ਟਿਕਾਅ ਤੇ ਸਹਿਜ ਦੀਆਂ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਹੋਣਗੀਆਂ।

- ਮਾਇਆਧਾਰੀ ਅਤਿ ਅੰਨਾ ਬੋਲਾ...

ਮੈਂ ਹਾਲੀ ਤੱਕ ਇਹੀ ਸਮਝਦਾ ਸੀ ਕਿ ਜਿਸਦੇ ਕੋਲ ਬਹੁਤੀ ਮਾਇਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਹੀ ਅੰਨਾ ਤੇ ਬੋਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਥੇ ਮਾਇਆਧਾਰੀ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਮਾਇਆ ਦਾ ਪਿਆਰ ਹੈ, ਮੋਹ ਹੈ। ਇੱਕ ਗਰੀਬ ਵੀ ਮਾਇਆਧਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਮਾਇਆ ਦੀ ਮਮਤਾ ਵੱਸ ਉਹ ਗੁਰੂ ਕਾ ਸ਼ਬਦ ਨਹੀਂ ਸੁਣਦਾ ਅਤੇ ਸਮਝਦਾ।

ਇੰਝ ਹੀ ਇੱਕ ਅਮੀਰ ਵੀ ਗੁਰੂ ਨਾਲ ਜੁੜ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਨੰਗਾ ਦੋਜਕਿ ਚਾਲਿਆ ਤਾ ਦਿਸੈ ਖਰਾ ਡਰਾਵਣਾ ॥

ਪਹਿਲਾਂ ਸੋਚਦੇ ਸੀ ਕਿ ਜੀਵ ਨੰਗਾ ਆਇਆ ਹੈ ਤੇ ਨੰਗਾ ਹੀ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਤੋਂ ਚਲਾ ਜਾਏਗਾ। ਪਰ ਵਡਿਆਈ ਵੀਚਾਰ ਕਰਕੇ ਪਤਾ ਲਗਾ ਕਿ ਇਥੇ ਨੰਗਾ ਹੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਕੱਪੜੇ ਉਤਾਰਨਾ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਅਵਗੁਣਾਂ ਤੋਂ ਪਰਦੇ ਉਠਾ ਦੇਣਾ ਹੈ। ਅਵਗੁਣ ਜਦ ਸਭ ਨੂੰ ਦਿੱਸੇ ਤਾਂ ਜੀਵ ਭਿਆਨਕ ਤੇ ਡਰਾਉਣਾ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੋਣ ਲੱਗ ਪਿਆ।

- ਪੂਰਬਲੇ ਕਰਮ

ਮੈਂ ਸਮਝਦਾ ਸੀ ਪੂਰਬਲੇ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਪਿਛਲੇ ਜਨਮ ਵਿੱਚ ਕੀਤੇ ਕਰਮ। ਪਰ ਵਡਿਆਈ ਵੀਚਾਰ ਰਾਹੀਂ ਸੋਝੀ ਪਈ ਕਿ ਜੇ ਕਰਮ ਮੈਂ ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ ਕੀਤੇ, ਕਲ ਕੀਤੇ ਜਾਂ ਹੁਣ ਤੋਂ ਦੋ-ਚਾਰ ਸੈਕਿੰਡ ਪਹਿਲਾਂ ਕੀਤੇ ਉਹ ਵੀ ਪੂਰਬਲੇ ਕਰਮ ਬਣ ਗਏ ਹਨ। ਭਾਵ ਜੇ ਹੁਣ ਵੀ ਚੰਗੇ ਕਰਮ ਕਰਨੇ ਆਰੰਭ ਕਰ ਦੇਈਏ ਤਾਂ ਇਹ ਹੀ ਸਾਡੇ ਪੂਰਬਲੇ ਕਰਮ ਬਣ ਜਾਣਗੇ।

- ਵਡਿਆਈ ਵੀਚਾਰੁ ਨਾਲ ਮੇਰੀ ਆਤਮਾ ਬਲਵਾਨ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਨਿੱਕੀ-ਨਿੱਕੀ ਗੱਲ ਤੇ ਮੈਂ ਡੋਲ ਜਾਂਦੀ ਸੀ ਪਰ ਹੁਣ ਸਹਿਜੇ-ਸਹਿਜੇ ਸਹਿਜ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ।

- ਵਡਿਆਈ ਵੀਚਾਰੁ ਰਾਹੀਂ ਮੇਰਾ ਮਨ ਵਿਕਾਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਚਿਆਂ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਵਡਿਆਈ ਵੀਚਾਰੁ ਦੌਰਾਨ ਵੀਚਾਰਿਆ, ਸਮਝਿਆ ਕੋਈ ਨ ਕੋਈ ਫੁਰਮਾਨ ਗੁਣ ਗੁਣਾਂਦੇ ਰਹੀਦਾ ਹੈ ਸੋ ਖੇੜਾ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਦਿਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿੰਨੇ ਸੁਆਸ ਹਨ, ਹੁਣ ਤਾਂ ਵਡਿਆਈ ਵੀਚਾਰੁ ਕਦੇ ਨਾ ਛੁੱਟੀਏ। ਵੇਕਾਰੀ ਵੇੜਿਆ ਮਨ ਵੀ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਆਉਣ ਲੱਗ ਪਿਆ ਹੈ।

## ਵਡਿਆਈ ਵੀਚਾਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵੀਰਾਂ/ਭਿਣਾਂ ਦੇ

### ਅਨੁਭਵ

ਆਪਣੇ ਸੱਜਰੇ ਸੁਹੇਲੇ ਅਨੁਭਵ ਇਥੇ ਲਿਖੋ ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਵੀ ਭੇਜੋ ਜੀ ਜਿਵੇਂ:-

- ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਮਨ ਵਿੱਚ ਫੁਰਨਾ ਉਠ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਪਰਮਾਤਮਾ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਹੈ ਜਾਂ ਅਸੀਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹਾਂ। ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਡਿਆਈ ਵੀਚਾਰ ਕਰਦਿਆਂ ਸੰਗਤ ਵਿੱਚ ਜਦ ਇਹ ਗੱਲ ਕਹੀ ਤਾਂ ਇੱਕ ਮਾਤਾ ਜੀ ਨੇ ਕਿਹਾ - ਦੋਵੇਂ ਗੱਲਾਂ ਠੀਕ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਵੀ ਪਰਮਾਤਮਾ ਹੈ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੋ। ਫੁਰਮਾਨ ਹੈ:-

ਹਰਿ ਮਹਿ ਤਨੁ ਹੈ ਤਨ ਮਹਿ ਹਰਿ ਹੈ ਸਰਬ ਨਿਰੰਤਰਿ ਸੋਇ ਰੇ ॥ (ਅੰਗ-870)

- ਸਤਿਗੁਰੂ ਜਿਨੀ ਨ ਸੇਵਿਓ ਸਬਦਿ ਨ ਕੀਤੇ ਵੀਚਾਰੁ ॥

ਅੰਤਰਿ ਗਿਆਨੁ ਨ ਆਇਓ ਮਿਰਤਕੁ ਹੈ ਸੰਸਾਰਿ ॥ (ਅੰਗ ੮੮)

ਕਮਾਲ! ਕਮਾਲ!! ਸਮਝ ਆਈ ਕਿ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵੀਚਾਰ ਕਰਨੀ ਵੀ ਸਤਿਗੁਰ ਦੀ ਸੇਵਾ ਹੈ। ਵੀਚਾਰੁ ਹੀ ਸਤਿਗੁਰ ਦੀ ਸੇਵਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦ ਤੱਕ ਵੀਚਾਰੁ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਤਦ ਤੱਕ ਅੰਦਰ ਗਿਆਨ ਨਹੀਂ ਆਏਗਾ, ਚਾਨਣ ਨਹੀਂ ਹੋਏਗਾ ਤੇ ਐਓ ਜਾਣੀਏ ਕਿ ਜੀਉਂਦੇ ਜੀਅ ਮਰੇ ਵਾਂਗ ਹੋਵਾਂਗੇ। ਕੋਈ ਚਾਅ ਨਹੀਂ, ਅਨੰਦ ਨਹੀਂ, ਹਰ ਵੇਲੇ ਚਿੰਤਾ, ਘਬਰਾਹਟ, ਤੌਖਲਾ...।

ਵਡਿਆਈ ਵੀਚਾਰੁ ਰਾਹੀਂ ਟਿਕਾਅ ਤੇ ਸਹਿਜ ਦੀਆਂ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਹੋਣਗੀਆਂ।

- ਮਾਇਆਧਾਰੀ ਅਤਿ ਅੰਨਾ ਬੋਲਾ...

ਮੈਂ ਹਾਲੀ ਤੱਕ ਇਹੀ ਸਮਝਦਾ ਸੀ ਕਿ ਜਿਸਦੇ ਕੋਲ ਬਹੁਤੀ ਮਾਇਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਓਹੀ ਅੰਨਾ ਤੇ ਬੋਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਥੇ ਮਾਇਆਧਾਰੀ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਮਾਇਆ ਦਾ ਪਿਆਰ ਹੈ, ਮੋਹ ਹੈ। ਇੱਕ ਗਰੀਬ ਵੀ ਮਾਇਆਧਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਵਡਿਆਈ ਵੀਚਾਰੁ ਰਾਹੀਂ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਪਤਾ ਲੱਗ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।

ਪਹਿਲਾਂ ਲੱਗਦਾ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਜਾਣਦੀ ਹਾਂ ਪਰ ਹੁਣ ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਤਾਂ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਪਤਾ। ਪਹਿਲਾਂ ਮੇਰਾ ਸ਼ੀਸ਼ਾ ਧੁੰਦਲਾ ਸੀ, ਹੁਣ ਸਾਫ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।

- ਵਡਿਆਈ ਵੀਚਾਰੁ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਦ ਵੀ ਪਾਠ ਕਰਦਿਆਂ 'ਮਨਮੁਖ' ਸ਼ਬਦ ਆਉਂਦਾ ਸੀ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੁਜਿਆਂ ਵੱਲ ਜਾਦਾ ਸੀ ਕਿ ਫਲਾਂ-ਫਲਾਂ ਤਾਂ 'ਮਨਮੁਖ' ਹੈ। ਪਰ ਹੁਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚ ਹੀ ਕਿੰਨੇ ਅਉਗਣ ਹਨ।

- ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਨਵਾਂ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਭੁੱਖ ਲੱਗਣ ਲੱਗ ਪਈ ਹੈ। ਮਨ ਨਾਲ ਝਗੜਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਚੰਗੇ-ਮਾੜੇ ਦੀ ਵੀਚਾਰ ਚਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਤੇ

### ਸਫਰ ਤੇ ਜਾਣ ਸਮੇਂ

ਜਦੋਂ ਵੀ ਕਦੇ ਸਫਰ ਤੇ ਜਾਈਏ ਤਾਂ ਬੱਸ/ਗੱਡੀ/ਜਹਾਜ ਵਿੱਚ ਬੈਠੇ ਕੇਵਲ ਬਾਹਰੀ ਕੁਦਰਤੀ ਨਜ਼ਾਰੇ ਹੀ ਨਾਂਹ ਵੇਖੀਏ ਸਗੋਂ ਇਹ ਜੌਟਰ ਵੀ ਨਾਲ ਲੈ ਜਾਈਏ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਵੱਲੋਂ ਲਿਖੇ ਗਏ ਫੁਰਮਾਨ, ਨਵੇਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਭੰਡਾਰ ਤੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨੂੰ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਪੜੀਏ।

ਮਹਾ ਅਨੰਦ ਬਣ ਆਵੇਗਾ।

ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਗੱਡੀ ਦੀ ਸਪੀਡ ਵਧੇਗੀ, ਸਾਡੇ ਅੰਦਰਲੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਵੀ ਵਧੇਗਾ।

ਵਡਿਆਈ  
ਵੀਚਾਰੁ  
ਅਨੁਭਵ

Why worry? God is at your work.

*Divine Pills ...*

ਆਪਣੇ ਫੁਰਨਿਆਂ ਤੇ ਵੀ ਨਜ਼ਰ ਰਖੀਏ, ਇਹ ਫੁਰਨੇ ਹੀ ਸਾਡੀ ਮਨੋ ਅਵਸਥਾ ਘੜਦੇ ਹਨ।

ਹਰਦਮ ਚੜਦੀ ਕਲਾ ਵਿੱਚ ਰਹੀਏ।

ਵਡਿਆਈ  
ਵੀਚਾਰੁ  
ਅਨੁਭਵ

The moment is as it should have been.

*Divine Pills ...*

ਮੰਜ਼ਿਲ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਹੀ ਅਨੰਦ ਨਹੀਂ ਮਿਲਣਾ, ਰਸਤੇ ਵਿੱਚ ਹੀ ਅਨੰਦ ਨੂੰ ਮਾਣੀਏ।

ਹਰ ਪਲ ਨੂੰ ਮਾਣੀਏ।

**ਵਡਿਆਈ  
ਵੀਚਾਰੁ  
ਅਨੁਭਵ**

God always does good. Only we think otherwise.

*Divine Pills ...*

**ਵਡਿਆਈ  
ਵੀਚਾਰੁ  
ਅਨੁਭਵ**

Have faith!

He is always near, very near. you gotta feel Him.

ਗੁਰੂ ਕੇਵਲ ਦੇਖਣ, ਸੁਣਨ, ਵਿਚਾਰਨ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਨਹੀਂ, ਗੁਰੂ ਤਾਂ ਮੰਨਣ ਤੇ ਮਾਨਣ ਲਈ ਹੈ।

ਵਿਸਮਾਦ ਵਿੱਚ ਹੋਈਏ ਤਾਂ 'ਵਿਸਮਾਦ' ਖੋਲਣ ਵਿੱਚ ਬੜਾ ਰਸ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਆ ਹਾ !!

ਵਡਿਆਈ  
ਵੀਚਾਰੁ  
ਅਨੁਭਵ

God never errs.

*Divine Pills ...*

ਮਨ ਨੀਵਾਂ ਤੇ ਮਤਿ ਉੱਚੀ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਉਲਟਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਵਡਿਆਈ  
ਵੀਚਾਰੁ  
ਅਨੁਭਵ

No God no bliss, love God have bliss.

*Divine Pills ...*

ਜੇ ਅਸੀਂ ਹੁਕਮ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਈਏ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਕੋਈ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਨਹੀਂ ਆਵੇਗੀ।

ਵਡਿਆਈ  
ਵੀਚਾਰੁ  
ਅਨੁਭਵ

With God we are wise, without Him, otherwise.

Divine Pills ...

ਜਦੋਂ ਸਾਡੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਸੰਗਤ ਦੀ 'ਵਾੜ' ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਕੋਈ ਦੁੱਖ, ਕਲੇਸ਼,  
ਵਿਕਾਰ ਦਾਖਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ। ਵਾੜ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਾਰੇ ਵਿਕਾਰ ਧਾਵਾ ਬੋਲ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਵਡਿਆਈ  
ਵੀਚਾਰੁ  
ਅਨੁਭਵ

Miseries, Diseases, Misfortunes are also His bounties.

Divine Pills ...

ਪਰਮਾਤਮਾ ਸਭ ਦੇ ਨਾਲ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਨਿਆਂ ਹੀ ਕਰਦਾ ਹੈ।  
ਸਾਨੂੰ ਨਿਆਂ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਕ੍ਰਿਪਾ ਮੰਗਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

**ਵਡਿਆਈ  
ਵੀਚਾਰੁ  
ਅਨੁਭਵ**

Accept pain and pleasure in the same spirit.

*Divine Pills ...*

Pain and pleasure, go hand in hand.

*Divine Pills ...*

**ਵਡਿਆਈ  
ਵੀਚਾਰੁ  
ਅਨੁਭਵ**

ਅਰਦਾਸ ਕਰੀਏ ਕਿ ਜਿਸ ਡੂੰਘਾਈ 'ਚੋਂ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਬਾਣੀ ਨੂੰ ਉਚਾਰਿਆ ਹੈ  
ਉਸੇ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਬਾਣੀ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕੀਏ - ਮਾਣ ਸਕੀਏ।

ਜੇ ਬ੍ਰਹਮ ਨੂੰ ਜਾਣਦਾ ਹੈ, ਗੁਣ ਇੱਕਠੇ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਓਹੀ ਅਸਲੀ ਬ੍ਰਾਹਮਣ ਹੈ।

**ਵਡਿਆਈ  
ਵੀਚਾਰ  
ਅਨੁਭਵ**

Encourage others, you will yourself be encouraged.

*Divine Pills ...*

Praise frequently, criticise rarely, correct regularly.

*Divine Pills ...*

**ਵਡਿਆਈ  
ਵੀਚਾਰ  
ਅਨੁਭਵ**

ਪੂਰੇ ਗੁਰੂ ਨੂੰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਵਾਹੁ-ਵਾਹੁ ਚੰਗੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਧੂਰੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ।

ਅਨਦਿਨ ਜਾਗੈ - ਸਦਾ ਸੁਚੇਤ ਹੋ ਕਿ ਵਿਚਰਣਾ ਤਾਂ ਜੋ ਕੋਈ ਵਿਕਾਰ ਸਾਨੂੰ ਲੁੱਟ ਨਾ ਲਏ।

**ਵਡਿਆਈ  
ਵੀਚਾਰੁ  
ਅਨੁਭਵ**

Life is fragile, handle with loving prayers.

*Divine Pills ...*

Call God. He comes instantly.

*Divine Pills ...*

**ਵਡਿਆਈ  
ਵੀਚਾਰੁ  
ਅਨੁਭਵ**

ਪਛਤਾਵਣਾ = ਪਿਛੋ+ਤਾਵਣਾ, ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਤਪਣਾ।

ਕਿਸੇ ਵਿਚਲੇ ਨੇ ਹੀ ਇਹ ਗੱਲ ਸਮਝ ਲਈ ਤੇ ਮੰਨ ਲਈ ਕਿ  
ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਹੁਕਮ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸਭ ਕੁਝ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।

**ਵਡਿਆਈ  
ਵੀਚਾਰੁ  
ਅਨੁਭਵ**

Think of fearless God, you will also be without fear.

*Divine Pills ...*

Those who thank God, keep on getting His bounties.

*Divine Pills ...*

**ਵਡਿਆਈ  
ਵੀਚਾਰੁ  
ਅਨੁਭਵ**

ਅਸੀਂ ਮਨ ਦੀ ਸਮਾਧੀ ਲਾਉਣੀ ਹੈ, ਸਰੀਰ ਦੀ ਨਹੀਂ।  
ਮਨ ਨੂੰ ਸੁਹਣਾ ਬਣਾਈਏ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਤਨ ਹੀ ਸੰਵਾਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।

'ਵਡਿਆਈ ਵੀਚਾਰ' ਵੀ ਸਿਰਫ ਅਖਰੀ ਗਿਆਨ ਤੱਕ ਹੀ ਸੀਮਤ ਨਾ ਰਹਿ ਜਾਏ।  
ਚੁੰਜ ਚਰਚਾ ਬਣ ਕੇ ਨਾ ਰਹਿ ਜਾਵੇ। ਅਨੁਭਵ ਤੱਕ ਪੁੱਜਣਾ ਹੈ, ਸਮਾਅ ਜਾਣਾ ਹੈ।

ਵਡਿਆਈ  
ਵੀਚਾਰੁ  
ਅਨੁਭਵ

Sick? Body or mind?  
If body, no problem, mind should never be sick.

Anger and danger, go hand in hand.

*Divine Pills ...*

ਵਡਿਆਈ  
ਵੀਚਾਰੁ  
ਅਨੁਭਵ

ਲੋਭ ਮਨ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਝੂਠ ਜਿਹਵਾ ਨੂੰ।

ਪਰਾਇਆ ਰੂਪ ਦੇਖਣਾ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਅਤੇ ਚੁਗਲੀ ਸੁਣਨਾ ਕੰਨਾਂ ਦਾ ਸੂਤਕ (Pollution) ਹੈ।

ਬਾਹਰੀ ਸੂਤਕਾਂ ਤੋਂ ਤਾਂ ਬੱਚਦੇ ਹਾਂ ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਅੰਦਰਲੇ ਸੂਤਕਾਂ ਵੱਲ ਵੀ ਧਿਆਨ ਕਰੀਏ।

ਕਿਸੇ ਦੇ ਬੋਲ-ਕੂਬੋਲ ਸਹਾਰਨਾ ਵੀ ਤਪਾਂ ਸਿਰ ਤੱਪ ਹੈ।

ਵਡਿਆਈ  
ਵੀਚਾਰੁ  
ਅਨੁਭਵ

Rejoice today, worry tomorrow.

*Divine Pills ...*

ਵਡਿਆਈ  
ਵੀਚਾਰੁ  
ਅਨੁਭਵ

Fear not, pray to fearless God.

*Divine Pills ...*

ਮੁਕਤੀ ਦਾ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਰਾਈ ਜਿੰਨਾ ਛੋਟਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡਾ ਮਨ ਹਾਥੀ ਵਰਗਾ ਵਡਾ।  
ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਵੱਡਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ, ਮਨ ਨੂੰ ਹੀ ਨਿਮਰਤਾ ਵਿੱਚ ਲਿਆ ਕੇ ਛੋਟਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ।

ਅਸੀਂ ਗੁਰੂ ਨੂੰ ਤਾਂ ਵਾਹੁ ਗੁਰੂ, ਵਾਹੁ ਗੁਰੂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ  
ਪਰ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਖਲਕਤ ਵਿੱਚ ਅਵਗੁਣ ਲੱਭਦੇ ਹਾਂ।

**ਨਿਤਨੇਮ**

ਸਟੀਕ ਤੋਂ ਵੀ ਕਰੀਏ  
ਵੀਚਾਰੀਏ ਤੇ ਕਮਾਈਏ

Count your blessings, now thank Him.

*Divine Pills ...*

ਅਸੀਂ ਹਰ ਥਾਂ ਅਵਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ!

ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਵਾਹੁ-ਵਾਹੁ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੀਏ। ਬੜਾ ਅਨੰਦ ਆਵੇਗਾ।

**ਗੁਰਬਾਣੀ**

ਪ੍ਰੇਮ ਭਿੱਜੀ ਖੋਜੀ

ਬਿਰਤੀ ਨਾਲ

ਵੀਚਾਰੀਏ ਤੇ ਕਮਾਈਏ

Where there is His Will, there is a way always.

*Divine Pills ...*

ਸੋਨੇ ਦੇ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਨਾਲੋਂ ਚੰਗਾ ਹੈ ਸੋਨੇ ਵਰਗੇ ਗੁਰਸਿੱਖ ਤਿਆਰ ਕਰੀਏ।

ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨ ਦੇ ੫ ਢੰਗ

- ੧. ਬੋਲ-ਬੋਲ ਕੇ
- ੨. ਰੁਕ-ਰੁਕ ਕੇ
- ੩. ਸਮਝ-ਸਮਝ ਕੇ
- ੪. ਮੁਸਕੁਰਾ-ਮੁਸਕੁਰਾ ਕੇ
- ੫. ਬਾਚ-ਬਾਚ

Postpone procrastination.

Divine Pills ...

May Grace be with you always.

Divine Pills ...

ਆਓ!

ਰੋਜ਼ਾਨਾ

ਸਹਿਜ ਪਾਠ

ਕਰੀਏ ਤੇ ਵੀਚਾਰੀਏ

ਪਾਠ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅਨੰਦ ਤਾਂ ਆਵੇ ਪਰ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਨਹੀਂ  
 ਤਾਂ ਸਮਝੋ ਸਿਰਫ ਕੰਨ ਰਸ ਹੈ। ਪਾਠ ਨੂੰ ਵੀਚਾਰੀਏ ਤੇ ਕਮਾਈਏ।

ਮਨ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਨ।

ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੰਦ ਦੇ  
੮ ਪੜਾਅ

- ੧. ਗੁਰਬਾਣੀ ਸੁਣਨੀ
- ੨. ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨੀ
- ੩. ਗੁਰਬਾਣੀ ਗਾਉਣੀ
- ੪. ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਮਝਣੀ

With God, even impossible is I'm possible.

*Divine Pills ...*

.....  
.....  
.....

ਕਿਸੇ ਦੇ ਅਵਗੁਣ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਤਾਂ ਜਦ ਤੱਕ ਚਾਰ ਬੰਦਿਆਂ ਨੂੰ ਦਸ ਨਾ ਦੇਈਏ, ਸਾਨੂੰ ਚੈਨ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ।

ਬਦਲੀਏ ਆਪਣੇ ਇਸ ਸੁਭਾਅ ਨੂੰ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਸਾਡੇ ਪਰਦੇ ਕੱਜਦਾ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਵੀ ਹੋਰਨਾਂ ਦੇ ਪਰਦੇ ਢੱਕੀਏ।

Disturbed?..Perturbed? Smile a while.

*Divine Pills ...*

ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੰਦ ਦੇ  
੮ ਪੜਾਅ

- ੫. ਗੁਰਬਾਣੀ ਕਮਾਉਣੀ
- ੬. ਗੁਰਬਾਣੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨੀ
- ੭. ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣਨਾ
- ੮. ਗੁਰਬਾਣੀ ਰੂਪ ਬਣਨਾ

.....  
.....  
.....

ਗਿਰੇ ਬੰਦੇ ਤੇ ਤਰਸ ਕਰਕੇ ਉਸਨੂੰ ਉਠਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਪਰ

ਜੇ ਕੋਈ ਆਤਮਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਗਿਰ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਵੀ ਤਰਸ ਕਰੀਏ। ਉਸਨੂੰ ਬਦਨਾਮ ਨਾ ਕਰੀਏ।

ਮੂੰਹ ਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹੋ  
ਮਨ ਅਰਥ ਵੀਚਾਰੇ

ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਮੂੰਹ ਨਾਲ ਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹੀਏ,  
ਮਨ ਵਿੱਚ ਅਰਥ-ਵੀਚਾਰ ਚਲਦੀ ਰਹੇ।

Live life in present, its a 'present' especially for you.

Divine Pills ...

Start the day with a smile.

Divine Pills ...

ਸੁਸਤ ਲੋਕ ਕਦੇ  
ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ  
ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਲੋਕ ਕਦੇ  
ਸੁਸਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ

ਮਨ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ ਵਾਲੇ ਗੁਰਸਿੱਖ ਦੀ ਸੰਗਤ ਕਰਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ,  
ਇੰਝ ਦੁਰਮਤਿ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਹੌਂਸਲਾ ਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਘੜੀਏ ਕਿ ਜੋ ਕੋਈ ਵੀ ਸਾਨੂੰ ਮਿਲੇ  
ਉਸ ਦੀ ਦੁਰਮਤਿ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਵੀ ਖੁਸ਼ਬੋ ਆਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

**ਨਿਤਨੇਮ**

ਸਟੀਕ ਤੋਂ ਵੀ ਕਰੀਏ  
ਵੀਚਾਰੀਏ ਤੇ ਕਮਾਈਏ

God is my best friend.

*Divine Pills ...*

ਚੰਗੇ ਗੁਣ ਹੀ ਸਾਡੇ ਸੱਚੇ ਮਿੱਤਰ ਹਨ।

Pray for Divine Grace.

*Divine Pills ...*

**ਗੁਰਬਾਣੀ**

ਪ੍ਰੇਮ ਭਿੱਜੀ ਖੋਜੀ

ਬਿਚਤੀ ਨਾਲ

ਵੀਚਾਰੀਏ ਤੇ ਕਮਾਈਏ

ਹਰ ਪਲ ਸਾਡੇ ਤੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦਾ ਹਮਲਾ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਇੱਕ ਵਾੜ (fence) ਹੈ। ਇੰਝ ਹਮਲਾਵਰਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨ ਦੇ ੫ ਢੰਗ

- ੧. ਬੋਲ-ਬੋਲ ਕੇ
- ੨. ਰੁਕ-ਰੁਕ ਕੇ
- ੩. ਸਮਝ-ਸਮਝ ਕੇ
- ੪. ਮੁਸਕੁਰਾ-ਮੁਸਕੁਰਾ ਕੇ
- ੫. ਬਾਰ-ਬਾਰ

**Beware of praise/self praise, it is a slow poison.**

*Divine Pills ...*

**Befriend God, He never ditches.**

*Divine Pills ...*

ਆਓ!

ਰੋਜ਼ਾਨਾ

**ਸਹਿਜ ਪਾਠ**

**ਕਰੀਏ ਤੇ ਵੀਚਾਰੀਏ**

ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਪੈਣ ਸਮੇਂ ਅਸੀਂ ਖੁਸ਼ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਨਹੀਂ-ਇਹੀ ਸਾਡਾ ਟੈਸਟ ਹੈ।

ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਵੇਲੇ ਸਾਡਾ ਸੁਭਾਅ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਰਿਹਾ - ਇਹੀ ਸਫਲਤਾ ਹੈ।

ਬਾਣੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਮ ਨਾਲ ਤੇ ਖੋਜੀ ਬਿਰਤੀ ਨਾਲ ਪੜੀਏ, ਹਰ ਵੇਲੇ ਕੁਝ ਨਵਾਂ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਚਾਅ ਹੋਵੇ।

ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੰਦ ਦੇ  
੮ ਪੜਾਅ

- ੧. ਗੁਰਬਾਣੀ ਸੁਣਨੀ
- ੨. ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨੀ
- ੩. ਗੁਰਬਾਣੀ ਗਾਉਣੀ
- ੪. ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਮਝਣੀ

*Akalpurakh* is soooooooooo goooooooood.

*Divine Pills ...*

Worldly acclaims are, short lived only.

*Divine Pills ...*

ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੰਦ ਦੇ  
੮ ਪੜਾਅ

- ੫. ਗੁਰਬਾਣੀ ਕਮਾਉਣੀ
- ੬. ਗੁਰਬਾਣੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨੀ
- ੭. ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣਨਾ
- ੮. ਗੁਰਬਾਣੀ ਰੂਪ ਬਣਨਾ

ਬਾਣੀ ਸਾਡੇ ਸੁਭਾਅ ਨੂੰ touch ਕਰੇ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਣ ਝਲਕਣ।

ਵਿਕਾਰ ਬਹੁਤ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਪਰ ਸਾਧਸੰਗਤ ਵਿਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ 'ਵਾੜ' (fence) ਹੈ।

ਮੂੰਹ ਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹੇ  
ਮਨ ਅਰਥ ਵੀਚਾਰੇ

ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਮੂੰਹ ਨਾਲ ਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹੀਏ,  
ਮਨ ਵਿੱਚ ਅਰਥ-ਵੀਚਾਰ ਚਲਦੀ ਰਹੇ।

You love me. I love you. He loves us all. I love this...

Divine Pills ...

Just a reminder...God is ang-sang (near, very near).

Divine Pills ...

ਸੁਸਤ ਲੋਕ ਕਦੇ  
ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ  
ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਲੋਕ ਕਦੇ  
ਸੁਸਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ

ਸੁਰਤ ਜੋੜ ਕੇ ਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨ ਵਾਲੇ ਘੱਟ ਬਿਮਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ,

ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੋਚ ਹੀ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨ ਵਿੱਚ Quality ਦੀ ਅਹਿਮੀਅਤ ਹੈ Quantity ਦੀ ਨਹੀਂ।

**ਨਿਤਨੇਮ**

ਸਟੀਕ ਤੋਂ ਵੀ ਕਰੀਏ  
ਵੀਚਾਰੀਏ ਤੇ ਕਮਾਈਏ

Matter does matter but spirit matters more.

*Divine Pills ...*

I am lucky...I have a God-conscious friend like you.

*Divine Pills ...*

**ਗੁਰਬਾਣੀ**

ਪ੍ਰੇਮ ਭਿੱਜੀ ਖੋਜੀ

ਬਿਰਤੀ ਨਾਲ

ਵੀਚਾਰੀਏ ਤੇ ਕਮਾਈਏ

ਹਰ ਚੰਗੇ ਕੰਮ ਦਾ ਪਹਿਲਾਂ ਮਜ਼ਾਕ ਉਡਦਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਵਿਰੋਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ  
ਫਿਰ ਪ੍ਰਸੰਸਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਕਿਸੇ ਚੰਗੇ ਕੰਮ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਅਸਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।  
ਘਬਰਾਈਏ ਨਾ ਡਟੇ ਰਹੀਏ।

ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨ ਦੇ ੫ ਢੰਗ

- ੧. ਬੋਲ-ਬੋਲ ਕੇ
- ੨. ਰੁਕ-ਰੁਕ ਕੇ
- ੩. ਸਮਝ-ਸਮਝ ਕੇ
- ੪. ਮੁਸਕੁਰਾ-ਮੁਸਕੁਰਾ ਕੇ
- ੫. ਬਾਰ-ਬਾਰ

When all efforts fail trust in Him....  
He can still show a way.

*Divine Pills ...*

**My God is awesome.**

*Divine Pills ...*

**ਆਉ!  
ਰੋਜ਼ਾਨਾ  
ਸਹਿਜ ਪਾਠ  
ਕਰੀਏ ਤੇ ਵੀਚਾਰੀਏ**

“ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰੋ” ਕਹਿਣ ਨਾਲੋਂ ਕਹੀਏ -

“ਆਉ ਅਸੀਂ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰੀਏ।” ਵਧੇਰੇ ਅਸਰ ਹੋਵੇਗਾ।

ਨੋਟਾਂ ਵਾਲਾ ਧਨ ਬੈਕਾਂ, ਕੋਠੀਆਂ, ਕਪੜਿਆਂ, ਕਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

ਨਾਮ ਧਨ ਸਾਡੇ ਸੁਭਾਅ ਵਿੱਚ, ਰੋਜ਼ ਦੇ ਆਚਾਰ-ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੰਦ ਦੇ  
੮ ਪੜਾਅ

- ੧. ਗੁਰਬਾਣੀ ਸੁਣਨੀ
- ੨. ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨੀ
- ੩. ਗੁਰਬਾਣੀ ਗਾਉਣੀ
- ੪. ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਮਝਣੀ

Bad time.....? this too shall pass away.

*Divine Pills ...*

With Lord, all seasons, all days are auspicious.

*Divine Pills ...*

ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੰਦ ਦੇ  
੮ ਪੜਾਅ

- ੫. ਗੁਰਬਾਣੀ ਕਮਾਉਣੀ
- ੬. ਗੁਰਬਾਣੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨੀ
- ੭. ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣਨਾ
- ੮. ਗੁਰਬਾਣੀ ਰੂਪ ਬਣਨਾ

ਦੁਨਿਆਵੀ ਬਾਬੇ ਕੇਵਲ ਅਸੀਸ ਦਿੰਦੇ ਹਨ

ਪਰ ਬਾਣੀ ਗੁਰੂ ਸਾਨੂੰ ਅਵਗੁਣ ਛੱਡ ਕੇ ਗੁਣ ਲੈਣ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਹੁਣ ਤੱਕ ਅਸੀਂ ਜਿੰਨੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਲਈ ਚਿੰਤਾ ਕੀਤੀ,

ਉਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਤਾਂ ਹੋਈਆਂ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਬੇਕਾਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਡਰਦੇ ਰਹੇ।

ਮੂੰਹ ਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹੇ  
ਮਨ ਅਰਥ ਵੀਚਾਰੇ

ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਮੂੰਹ ਨਾਲ ਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹੀਏ,  
ਮਨ ਵਿੱਚ ਅਰਥ-ਵੀਚਾਰ ਚਲਦੀ ਰਹੇ।

Be firm in faith.

Divine Pills ...

Miracles happen.....Just wait and feel.

Divine Pills ...

ਸੁਸਤ ਲੋਕ ਕਦੇ  
ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ  
ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਲੋਕ ਕਦੇ  
ਸੁਸਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ

‘ਵਡਿਆਈ ਵੀਚਾਰ’ ਕਰਨਾ ਇੰਝ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਮਨ ਸਾਫ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ।

ਹੁਣ ਇਸਨੂੰ ਮੈਲਾ ਨਾ ਹੋਣ ਦੇਈਏ। ਸਾਫ ਕੱਪੜੇ ਪਾ ਕੇ ਗੰਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਨਹੀਂ ਬੈਠੀਦਾ।

ਗ੍ਰਿਸਤਿ ਕੁਟੰਬਿ ਪਲੇਟਿਆ ਕਦੇ ਹਰਖੁ ਕਦੇ ਸੋਗੁ ॥ (ਅੰਗ-੨੦)

**ਨਿਤਨੇਮ**

ਸਟੀਕ ਤੋਂ ਵੀ ਕਰੀਏ  
ਵੀਚਾਰੀਏ ਤੇ ਕਮਾਈਏ

Thank Him, for all His actions.

*Divine Pills ...*

Dotted lines for writing.

ਅਸੀਂ ਕੈਸੇ ਢੀਠ ਹਾਂ ਕਿ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਮਰਦਿਆਂ ਵੇਖ ਕੇ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ -

‘ਮੈਂ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਮਰਨਾ।’

Feeling down?...call God.

*Divine Pills ...*

**ਗੁਰਬਾਣੀ**

ਪ੍ਰੇਮ ਭਿੱਜੀ ਖੋਜੀ

ਬਿਰਤੀ ਨਾਲ

ਵੀਚਾਰੀਏ ਤੇ ਕਮਾਈਏ

Dotted lines for writing.

ਜੇ ਪਾਠ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਾਡਾ ਮਨ ਨਹੀਂ ਲੱਗ ਰਿਹਾ, ਅਨੰਦ ਨਹੀਂ ਬਣ ਰਿਹਾ ਤਾਂ ਇਹ  
ਕਿਤੇ ਕਰਮਕਾਂਡ ਤੇ ਬੰਧਨ ਹੀ ਨਾਹ ਬਣ ਜਾਵੇ। ਵਿਚਾਰ ਕੇ ਪੜ੍ਹੀਏ, ਮਨ ਟਿਕੇਗਾ, ਅਨੰਦ ਬਣੇਗਾ।

ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨ ਦੇ ੫ ਢੰਗ

- ੧. ਬੋਲ-ਬੋਲ ਕੇ
- ੨. ਰੁਕ-ਰੁਕ ਕੇ
- ੩. ਸਮਝ-ਸਮਝ ਕੇ
- ੪. ਮੁਸਕੁਰਾ-ਮੁਸਕੁਰਾ ਕੇ
- ੫. ਬਾਰ-ਬਾਰ

Think of God.

Divine Pills ...

Beauty attracts attention, Personality attracts hearts.

Let us .....go God's way.

Divine Pills ...

ਆਓ!  
 ਰੋਜ਼ਾਨਾ  
**ਸਹਿਜ ਪਾਠ**  
 ਕਰੀਏ ਤੇ ਵੀਚਾਰੀਏ

ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।  
 ਅਸੀਂ ਦੁਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਹੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੰਦ ਦੇ  
੮ ਪੜਾਅ

- ੧. ਗੁਰਬਾਣੀ ਸੁਣਨੀ
- ੨. ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨੀ
- ੩. ਗੁਰਬਾਣੀ ਗਾਉਣੀ
- ੪. ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਮਝਣੀ

**Fear of failure?**  
**Involve God. He never fails, will never let you fail.**

.....  
.....

ਅਸਲੀ ਕਮਾਈ ਪੈਸੇ ਕਮਾਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਗੋਂ ਅਸਲੀ ਕਮਾਈ ਹੈ ਅਨੰਦ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ,  
ਸਹਿਜ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ। ਇਹ ਕਮਾਈ ਵੀ ਕਰੀਏ।

**Day by day we are getting shorter in life.**

*Divine Pills ...*

ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੰਦ ਦੇ  
੮ ਪੜਾਅ

- ੫. ਗੁਰਬਾਣੀ ਕਮਾਉਣੀ
- ੬. ਗੁਰਬਾਣੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨੀ
- ੭. ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣਨਾ
- ੮. ਗੁਰਬਾਣੀ ਰੂਪ ਬਣਨਾ

.....  
.....

ਗੁਰੂ ਨੂੰ 'ਵਾਹੁ' ਪਸੰਦ ਹੈ, ਜਗਤ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ, ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਵਾਹੁ ਕਹੀਏ, ਵਾਹ-ਵਾਹ ਕਹੀਏ।







ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੰਦ ਦੇ  
੮ ਪੜਾਅ

- ੧. ਗੁਰਬਾਣੀ ਸੁਣਨੀ
- ੨. ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨੀ
- ੩. ਗੁਰਬਾਣੀ ਗਾਉਣੀ
- ੪. ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਮਝਣੀ

ਤਿਸ ਕਿਆ ਗੁਣਾ ਕਾ ਅੰਤੁ ਨ ਪਾਇਆ ਹਉ ਗਾਵਾ ਸਬਦਿ ਵੀਚਾਰੀ ॥

(ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ, ਅੰਗ-੯੧੧)

ਤਿਨ ਸਾਚੇ ਨਾਮ ਕੀ ਸਦਾ ਭੁਖ ਲਾਗੀ ਗਾਵਨਿ ਸਬਦਿ ਵੀਚਾਰੀ ॥

(ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ, ਅੰਗ-੯੧੧)

ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੰਦ ਦੇ  
੮ ਪੜਾਅ

- ੫. ਗੁਰਬਾਣੀ ਕਮਾਉਣੀ
- ੬. ਗੁਰਬਾਣੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨੀ
- ੭. ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣਨਾ
- ੮. ਗੁਰਬਾਣੀ ਰੂਪ ਬਣਨਾ

ਖੁਸ਼ੀ ਇਸ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਘੰਟੇ ਸਿਮਰਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਬਲਕਿ  
ਇਸ ਵਿੱਚ ਹੈ ਕਿ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਮਨ ਦੇ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੀ ਤਬਦੀਲੀ ਆਈ।

ਮਾਇਆਧਾਰੀ ਉਹ ਨਹੀਂ, ਜੋ ਅਮੀਰ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿਸ ਕੋਲ ਬਹੁਤ ਮਾਇਆ ਹੈ ਬਲਕਿ ਉਹ ਹੈ ਜੋ ਹਰ ਦਮ  
ਮਾਇਆ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦਾ ਹੈ। ਇੰਝ ਗਰੀਬ ਵੀ ਮਾਇਆਧਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਪ੍ਰਭੂ ਨਾਮ ਵਿੱਚ ਭਿੱਜਾ  
ਅਮੀਰ ਵੀ ਮਾਇਆਧਾਰੀ ਹੋਣ ਦੀ ਬਦਨਾਮੀ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕਦਾ ਹੈ।



### ਨਿਤਨੇਮ

ਸਟੀਕ ਤੋਂ ਵੀ ਕਰੀਏ  
ਵੀਚਾਰੀਏ ਤੇ ਕਮਾਈਏ

ਆਪਿ ਜਗਾਏ ਸੇਈ ਜਾਗੇ ਗੁਰ ਕੈ ਸਬਦਿ ਵੀਚਾਰੀ ॥  
(ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ, ਅੰਗ-੯੧੧)

ਸਮਾਨ ਖਰੀਦ ਲਿਆਏ ਪਰ ਵਰਤਿਆ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਸਮਾਨ ਖਰਾਬ ਗਿਆ,  
ਦੁੱਖ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇੰਝ ਹੀ ਇਹ **ਮਨੁੱਖਾ ਜਨਮ** ਐਵੇਂ ਹੀ ਖਰਾਬ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ -  
ਕਿੰਨੇ ਸਾਲ ਵਿਅਰਥ ਚਲੇ ਗਏ, ਕਿੰਨੇ ਦਿਨ ਭਗਤੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ...

ਆਤਮ ਰਾਮੁ ਰਾਮੁ ਹੈ ਆਤਮ ਹਰਿ ਪਾਈਐ ਸਬਦਿ ਵੀਚਾਰਾ ਹੇ ॥  
(ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ, ਅੰਗ-੧੦੩੦)

### ਗੁਰਬਾਣੀ

ਪ੍ਰੇਮ ਭਿੱਜੀ ਖੋਜੀ

ਬਿਰਤੀ ਨਾਲ

ਵੀਚਾਰੀਏ ਤੇ ਕਮਾਈਏ

ਜਦੋਂ ਸਾਡੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ **ਸੰਗਤ ਦੀ 'ਵਾੜ'** ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਕੋਈ ਦੁੱਖ, ਕਲੇਸ਼,  
ਵਿਕਾਰ ਦਾਖਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ। **ਵਾੜ** ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਾਰੇ ਵਿਕਾਰ ਧਾਵਾ ਬੋਲ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨ ਦੇ ੫ ਢੰਗ

- ੧. ਬੋਲ-ਬੋਲ ਕੇ
- ੨. ਰੁਕ-ਰੁਕ ਕੇ
- ੩. ਸਮਝ-ਸਮਝ ਕੇ
- ੪. ਮੁਸਕੁਰਾ-ਮੁਸਕੁਰਾ ਕੇ
- ੫. ਬਾਰ-ਬਾਰ

ਮਾਇਆ ਅਗਨਿ ਜਲੈ ਸੰਸਾਰੇ ॥ ਗੁਰਮੁਖਿ ਨਿਵਾਰੈ ਸਬਦਿ ਵੀਚਾਰੇ ॥  
 ਅੰਤਰਿ ਸਾਂਤਿ ਸਦਾ ਸੁਖੁ ਪਾਇਆ ਗੁਰਮਤੀ ਨਾਮੁ ਲੀਜੈ ਹੇ ॥ (ਅੰਗ-੧੦੪੯)

ਹਰਿ ਕੇ ਭਗਤਿ ਭਰੇ ਭੰਡਾਰਾ ॥  
 ਆਪੇ ਬਖਸੇ ਸਬਦਿ ਵੀਚਾਰਾ ॥ (ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ, ਅੰਗ-੧੦੫੨)

ਆਓ!  
 ਰੋਜ਼ਾਨਾ  
**ਸਹਿਜ ਪਾਠ**  
 ਕਰੀਏ ਤੇ ਵੀਚਾਰੀਏ

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਹਰਿ ਧਨ ਨਹੀਂ, ਉਹੀ ਅਸਲੀ ਕੰਗਾਲ ਹਨ।

ਮਨ ਹਰ ਵੇਲੇ ਹੀ ਬਾਹਰ ਭਟਕਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਟਿਕਾਅ ਲੈਣਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ।

ਹਰ ਦਮ ਹੀ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਬੜਾ ਬੋਲਦਾ ਹੈ। ਸੁਣਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ।

ਇਹ ਆਪਣੀ ਹੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਫਸਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੰਦ ਦੇ  
੮ ਪੜਾਅ

- ੧. ਗੁਰਬਾਣੀ ਸੁਣਨੀ
- ੨. ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨੀ
- ੩. ਗੁਰਬਾਣੀ ਗਾਉਣੀ
- ੪. ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਮਝਣੀ

ਨਿਰਮਲ ਭਗਤਿ ਹੈ ਨਿਰਾਲੀ ॥  
ਮਨੁ ਤਨੁ ਧੋਵਹਿ ਸਬਦਿ ਵੀਚਾਰੀ ॥ (ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ, ਅੰਗ-੧੦੫੯)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ਸੇਵਾ ਤੇ ਸਿਮਰਨ ਵਿੱਚ ਭਾਵਨਾ ਭਰੀ ਹੋਵੇ,  
ਪਰਮਾਤਮਾ ਸਾਡੀ ਭਗਤੀ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਭਾਵਨਾ ਦੇਖਦਾ ਹੈ।

ਹਰਿ ਕਾ ਨਾਮੁ ਮਨਿ ਵਸਿਆ ਗੁਰ ਸਬਦਿ ਵੀਚਾਰਾ ॥  
ਸਚ ਸੰਜਮਿ ਮਤਿ ਉਤਮਾ ਹਰਿ ਲਗਾ ਪਿਆਰਾ ॥ (ਅੰਗ-੧੦੮੭)

ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੰਦ ਦੇ  
੮ ਪੜਾਅ

- ੫. ਗੁਰਬਾਣੀ ਕਮਾਉਣੀ
- ੬. ਗੁਰਬਾਣੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨੀ
- ੭. ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣਨਾ
- ੮. ਗੁਰਬਾਣੀ ਰੂਪ ਬਣਨਾ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ਨਾਨਕ ਕਚੜਿਆ ਸਿਉ ਤੋੜਿ ਢੂਢਿ ਸਜਣ ਸੰਤ ਪਕਿਆ ॥  
ਓਇ ਜੀਵੰਦੇ ਵਿਛੁੜਹਿ ਓਇ ਮੁਇਆ ਨ ਜਾਗੀ ਛੋੜਿ ॥੧॥ (ਅੰਗ ੧੧੦੨)



**ਨਿਤਨੇਮ**

ਸਟੀਕ ਤੋਂ ਵੀ ਕਰੀਏ  
ਵੀਚਾਰੀਏ ਤੇ ਕਮਾਈਏ

ਅਤੁਲੁ ਕਿਉ ਤੋਲੀਐ ਵਿਣੁ ਤੋਲੇ ਪਾਇਆ ਨ ਜਾਇ ॥  
ਗੁਰ ਕੈ ਸਬਦਿ ਵੀਚਾਰੀਐ ਗੁਣ ਮਹਿ ਰਹੈ ਸਮਾਇ ॥ (ਅੰਗ-੧੨੮੨)

**ਗੁਰਬਾਣੀ**

ਪ੍ਰੇਮ ਭਿੱਜੀ ਖੋਜੀ

ਬਿਚਤੀ ਨਾਲ

ਵੀਚਾਰੀਏ ਤੇ ਕਮਾਈਏ

ਸਤਗੁਰੁ ਸੇਵਿ ਮਨੁ ਨਿਰਮਲਾ ਹਉਮੈ ਤਜਿ ਵਿਕਾਰ ॥  
ਆਪੁ ਛੋਡਿ ਜੀਵਤ ਮਰੈ ਗੁਰ ਕੈ ਸਬਦਿ ਵੀਚਾਰ ॥ (ਅੰਗ-੩੪)

ਪਰਮਾਤਮਾ ਹਰ ਪਲ ਸਾਡੇ ਅੰਗ-ਸੰਗ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਅਟਲ ਸੱਚਾਈ ਹੈ।  
ਅਰਦਾਸ ਕਰੀਏ ਕਿ ਹੁਣ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਮਹਿਸੂਸ ਵੀ ਹੋਵੇ।

ਸਾਨੂੰ ਗਲਤ ਫੁਰਨਿਆਂ ਤੋਂ ਹਰ ਵੇਲੇ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।  
ਇਸ ਲਈ ਨਿੱਤ ਅਰਦਾਸ ਕਰਦੇ ਰਹੀਏ।

ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨ ਦੇ ੫ ਢੰਗ

- ੧. ਬੋਲ-ਬੋਲ ਕੇ
- ੨. ਰੁਕ-ਰੁਕ ਕੇ
- ੩. ਸਮਝ-ਸਮਝ ਕੇ
- ੪. ਮੁਸਕੁਰਾ-ਮੁਸਕੁਰਾ ਕੇ
- ੫. ਬਾਰ-ਬਾਰ

ਇਸੁ ਜੁਗ ਮਹਿ ਰਾਮ ਨਾਮਿ ਨਿਸਤਾਰਾ ॥  
 ਵਿਰਲਾ ਕੇ ਪਾਏ ਗੁਰ ਸਬਦਿ ਵੀਚਾਰਾ ॥ (ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ, ਅੰਗ-੧੬੦)

ਸੋਚੀਏ ! ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ  
 ਹੋਏਗੀ !! ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ

ਹਰਿ ਪ੍ਰੀਤਿ ਪਿਆਰੇ ਸਬਦਿ ਵੀਚਾਰੇ ਤਿਸ ਹੀ ਕਾ ਸੋ ਹੋਵੈ ॥  
 ਪੁੰਨ ਦਾਨ ਅਨੇਕ ਨਾਵਣ ਕਿਉ ਅੰਤਰ ਮਲੁ ਧੋਵੈ ॥ (ਅੰਗ-੨੪੩)

ਆਓ !  
 ਰੋਜ਼ਾਨਾ  
**ਸਹਿਜ ਪਾਠ**  
 ਕਰੀਏ ਤੇ ਵੀਚਾਰੀਏ

ਕੰਮ ਚੋਰ ਆਪਣੀ ਸੁਸਤੀ ਨੂੰ ਕਿਸਮਤ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ



ਮੂੰਹ ਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹੋ  
ਮਨ ਅਰਥ ਵੀਚਾਰੇ

ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਮੂੰਹ ਨਾਲ ਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹੀਏ,  
ਮਨ ਵਿੱਚ ਅਰਥ-ਵੀਚਾਰ ਚਲਦੀ ਰਹੇ।

ਜਿੱਤਿਆ ਉਹ ਨਹੀਂ ਜੋ ਕਹਿ ਗਿਆ  
ਜਿੱਤਿਆ ਉਹ ਹੈ ਜੋ ਸਹਿ ਗਿਆ

ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ - ਬਦਾਸੀਸ ?  
ਜਾਹ ਤੂੰ ਵਿਹਲਾ ਹੋ ਜਾਵੇਂ।

ਸੁਸਤ ਲੋਕ ਕਦੇ  
ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ  
ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਲੋਕ ਕਦੇ  
ਸੁਸਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ

ਬਿਬੇਕ = ਬਿਬ + ਏਕ = ਦੁਚਿੱਤਾ ਪਨ ਦੂਰ ਹੋ ਕੇ ਇੱਕ ਵਿਚਾਰ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਸਮਝ ਆ ਜਾਵੇ

ਸੰਸਾਰ = ਸੰਸਾ ਦਾ ਘਰ

**ਨਿਤਨੇਮ**

ਸਟੀਕ ਤੋਂ ਵੀ ਕਰੀਏ  
ਵੀਚਾਰੀਏ ਤੇ ਕਮਾਈਏ

ਜੇ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚ ਗੁਣ ਵੱਧ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਵਗੁਣ ਘੱਟ ਰਹੇ ਹਨ  
ਤਾਂ ਸਮਝੋ ਭਗਤੀ ਕਬੂਲ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੋ ਰਹੇ ਹਾਂ।

ਭਉਜਲ = ਭਉ + ਜਲ = ਡਰ ਦਾ ਸਾਗਰ

We are Spiritual Beings,  
now-a-days on Human journey

**ਗੁਰਬਾਣੀ**  
ਪ੍ਰੇਮ ਭਿੱਜੀ ਖੋਜੀ  
ਬਿਚਤੀ ਨਾਲ  
ਵੀਚਾਰੀਏ ਤੇ ਕਮਾਈਏ

ਖੁਦਾ = ਜੋ ਖੁਦ ਭਾਵ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਹੈ - ਸੈਭੰ ਹੈ।

ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨ ਦੇ ੫ ਢੰਗ

- ੧. ਬੋਲ-ਬੋਲ ਕੇ
- ੨. ਰੁਕ-ਰੁਕ ਕੇ
- ੩. ਸਮਝ-ਸਮਝ ਕੇ
- ੪. ਮੁਸਕੁਰਾ-ਮੁਸਕੁਰਾ ਕੇ
- ੫. ਬਾਰ-ਬਾਰ

Prayer may or may not change the things.  
 But prayer changes you for the things.

Pains and Problems are inevitable.  
 But to be miserable is optional.

ਆਓ!  
 ਰੋਜ਼ਾਨਾ  
**ਸਹਿਜ ਪਾਠ**  
 ਕਰੀਏ ਤੇ ਵੀਚਾਰੀਏ

ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੰਦ ਦੇ  
੮ ਪੜਾਅ

- ੧. ਗੁਰਬਾਣੀ ਸੁਣਨੀ
- ੨. ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨੀ
- ੩. ਗੁਰਬਾਣੀ ਗਾਉਣੀ
- ੪. ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਮਝਣੀ

ਇੱਕ ਡਾਕਟਰ ਸਾਹਿਬ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਦਵਾਈ ਦੇ ਕੇ ਕਹਿ ਰਹੇ ਸਨ :  
ਇਹ ਦੋ ਗੋਲੀਆਂ ਸਵੇਰੇ ਨਿਤਨੇਮ ਦੇ ਪਾਠ ਤੋਂ ਬਾਅਦ,  
ਇਹ ਦੁਪਹਿਰੇ ਤੇ ਇਹ ਤਿੰਨ ਗੋਲੀਆਂ ਸ਼ਾਮੀ ਰਹਰਾਸਿ ਸਾਹਿਬ  
ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲੈਣੀਆਂ

ਕਰਮ = ਕੰਮ

ਕਰਮ = ਬਖਸ਼ਿਸ਼ (ਬਹੁਤਾ ਕਰਮ ਲਿਖਿਆ ਨਾ ਜਾਇ)

ਅਧਿਆਪਨ

ਦੁਨੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸਭ ਕਿਰਤਾਂ ਵਿਚੋਂ ਉਤਮ ਕਿਰਤ ਹੈ।

ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੰਦ ਦੇ  
੮ ਪੜਾਅ

- ੫. ਗੁਰਬਾਣੀ ਕਮਾਉਣੀ
- ੬. ਗੁਰਬਾਣੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨੀ
- ੭. ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣਨਾ
- ੮. ਗੁਰਬਾਣੀ ਰੂਪ ਬਣਨਾ

ਸੁਮਾਰ = ਹਿਸਾਬ, ਲੇਖਾ

ਬੇਸੁਮਾਰ = ਲੇਖਾ ਨਾ ਹੋ ਸਕੇ



**ਨਿਤਨੇਮ**

ਸਟੀਕ ਤੋਂ ਵੀ ਕਰੀਏ  
ਵੀਚਾਰੀਏ ਤੇ ਕਮਾਈਏ

Where willingness is Great  
Difficulties cannot be great.

A bond of spiritual unity can link  
the entire mankind.

**ਗੁਰਬਾਣੀ**  
ਪ੍ਰੇਮ ਭਿੱਜੀ ਖੋਜੀ  
ਬਿਚਤੀ ਨਾਲ  
ਵੀਚਾਰੀਏ ਤੇ ਕਮਾਈਏ

ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨ ਦੇ ੫ ਢੰਗ

- ੧. ਬੋਲ-ਬੋਲ ਕੇ
- ੨. ਰੁਕ-ਰੁਕ ਕੇ
- ੩. ਸਮਝ-ਸਮਝ ਕੇ
- ੪. ਮੁਸਕੁਰਾ-ਮੁਸਕੁਰਾ ਕੇ
- ੫. ਬਾਰ-ਬਾਰ

ਐਨੀ ਮਿਹਨਤ ਕਰੋ ਕਿ ਵਿਤਕਰੇ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਅੱਗੇ ਨਿਕਲੋ।

ਸਾਰੇ ਗੁਣ ਤੇ ਗਿਆਨ ਪਰਮਾਤਮਾ ਤੋਂ ਹੀ ਆਂਦਾ ਹੈ।

ਆਓ!  
 ਰੋਜ਼ਾਨਾ  
**ਸਹਿਜ ਪਾਠ**  
 ਕਰੀਏ ਤੇ ਵੀਚਾਰੀਏ



ਮੂੰਹ ਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹੇ  
ਮਨ ਅਰਥ ਵੀਚਾਰੇ

ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਮੂੰਹ ਨਾਲ ਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹੀਏ,  
ਮਨ ਵਿੱਚ ਅਰਥ-ਵੀਚਾਰ ਚਲਦੀ ਰਹੇ।

Happiness is a state of activity.

Failure is not the worst thing.  
The very worst is not to try.

ਸੁਸਤ ਲੋਕ ਕਦੇ  
ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ  
ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਲੋਕ ਕਦੇ  
ਸੁਸਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ

ਵਹਿਮ = ਭੁਲੇਖਾ, ਭਰਮ

ਫਹਿਮ = ਸਮਝ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਰਮ ਫਹਿਮੇ - ਹੇ ਪ੍ਰਭੂ ਤੂੰ ਬੜੀ ਵੱਡੀ ਸਮਝ ਵਾਲਾ ਹੈਂ।

ਵਾਹ = ਅਸਚਰਜਤਾ

ਵਾਹ = ਵਹਿਣ, ਨਾਲੇ (ਨਦੀਆ ਅਤੇ ਵਾਹ ਪਵਹਿ ਸਮੁੰਦਿ ਨ ਜਾਣੀਅਹਿ॥)



ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨ ਦੇ ੫ ਢੰਗ

- ੧. ਬੋਲ-ਬੋਲ ਕੇ
- ੨. ਰੁਕ-ਰੁਕ ਕੇ
- ੩. ਸਮਝ-ਸਮਝ ਕੇ
- ੪. ਮੁਸਕੁਰਾ-ਮੁਸਕੁਰਾ ਕੇ
- ੫. ਬਾਰ-ਬਾਰ

Confidence is the companion of success.

Ingredients of good life :  
Learning, Earning & Yearning

ਆਓ!  
ਰੋਜ਼ਾਨਾ  
ਸਹਿਜ ਪਾਠ  
ਕਰੀਏ ਤੇ ਵੀਚਾਰੀਏ

ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੰਦ ਦੇ  
੮ ਪੜਾਅ

- ੧. ਗੁਰਬਾਣੀ ਸੁਣਨੀ
- ੨. ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨੀ
- ੩. ਗੁਰਬਾਣੀ ਗਾਉਣੀ
- ੪. ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਮਝਣੀ

Success is a journey not a destination.

ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੰਦ ਦੇ  
੮ ਪੜਾਅ

- ੫. ਗੁਰਬਾਣੀ ਕਮਾਉਣੀ
- ੬. ਗੁਰਬਾਣੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨੀ
- ੭. ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣਨਾ
- ੮. ਗੁਰਬਾਣੀ ਰੂਪ ਬਣਨਾ

When we are willing and eager, God joins in.

ਸੁਕ੍ਰਿਤ = ਸੁ + ਕ੍ਰਿਤ = ਚੰਗੇ + ਕੰਮ = ਚੰਗੀ ਕਿਰਤ

ਸਹਜਿ = ਸਹ + ਜ = ਨਾਲ + ਜੰਮਿਆ = ਜੋ ਸੁਭਾਅ ਜਨਮ ਤੋਂ ਹੈ



**ਨਿਤਨੇਮ**

ਸਟੀਕ ਤੋਂ ਵੀ ਕਰੀਏ  
ਵੀਚਾਰੀਏ ਤੇ ਕਮਾਈਏ

Genius is one percent inspiration &  
ninty-nine percent Perspiration.

**ਗੁਰਬਾਣੀ**

ਪ੍ਰੇਮ ਭਿੱਜੀ ਖੋਜੀ

ਬਿਚਤੀ ਨਾਲ

ਵੀਚਾਰੀਏ ਤੇ ਕਮਾਈਏ

Failure is success if we learn from it.

ਬੇਪਰਵਾਹ = ਬੇ + ਪਰਵਾਹ = ਨਹੀਂ ਹੈ ਪਰਵਾਹ ਕਿਸੇ ਦੀ

ਅਪਾਰ = ਅ+ਪਾਰ = ਪਾਰ ਨਹੀਂ ਪੁੱਜ ਸਕਦੇ

ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨ ਦੇ ੫ ਢੰਗ

- ੧. ਬੋਲ-ਬੋਲ ਕੇ
- ੨. ਰੁਕ-ਰੁਕ ਕੇ
- ੩. ਸਮਝ-ਸਮਝ ਕੇ
- ੪. ਮੁਸਕੁਰਾ-ਮੁਸਕੁਰਾ ਕੇ
- ੫. ਬਾਰ-ਬਾਰ

Some people cause happiness wherever they go;  
other whenever they go.

Positive attitudes create a chain reaction of  
Positive thoughts.

ਆਓ!  
ਰੋਜ਼ਾਨਾ  
ਸਹਿਜ ਪਾਠ  
ਕਰੀਏ ਤੇ ਵੀਚਾਰੀਏ

**ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੰਦ ਦੇ  
੮ ਪੜਾਅ**

- ੧. ਗੁਰਬਾਣੀ ਸੁਣਨੀ
- ੨. ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨੀ
- ੩. ਗੁਰਬਾਣੀ ਗਾਉਣੀ
- ੪. ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਮਝਣੀ

**ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਵਿਚਾਰ**

ਵੱਡੀਆਂ ਮੁਸੀਬਤਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਹੱਲ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

.....

**ਆਲਸੀ ਨਹੀਂ  
ਕਿਰਤੀ ਬਣੀਏ।**

**ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੰਦ ਦੇ  
੮ ਪੜਾਅ**

- ੫. ਗੁਰਬਾਣੀ ਕਮਾਉਣੀ
- ੬. ਗੁਰਬਾਣੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨੀ
- ੭. ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣਨਾ
- ੮. ਗੁਰਬਾਣੀ ਰੂਪ ਬਣਨਾ

.....

**ਮੂੰਹ ਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹੇ  
ਮਨ ਅਰਥ ਵੀਚਾਰੇ**

ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਮੂੰਹ ਨਾਲ ਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹੀਏ,  
ਮਨ ਵਿੱਚ ਅਰਥ-ਵੀਚਾਰ ਚਲਦੀ ਰਹੇ।

ਮਹਾਨ ਆਦਰਸ਼ਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸਮਰਪਿਤ ਹੋ ਜਾਈਏ,  
ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ।

ਸਰਸੇ = ਸ + ਰਸੇ = ਰਸ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ

ਅੱਜ ਦਾ ਕੰਮ ਅੱਜ ਹੀ ਕਰੀਏ  
ਕੱਲ੍ਹ ਤੇ ਕਿਉਂ ਪਾਈਏ?

ਸੁਸਤ ਲੋਕ ਕਦੇ  
ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ  
ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਲੋਕ ਕਦੇ  
ਸੁਸਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ

ਮੁੱਚ = ਵੱਡਾ, ਸਾਰਾ

ਸਚਮੁੱਚ = ਪੂਰਾ ਸੱਚ



ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨ ਦੇ ੫ ਢੰਗ

- ੧. ਬੋਲ-ਬੋਲ ਕੇ
- ੨. ਰੁਕ-ਰੁਕ ਕੇ
- ੩. ਸਮਝ-ਸਮਝ ਕੇ
- ੪. ਮੁਸਕੁਰਾ-ਮੁਸਕੁਰਾ ਕੇ
- ੫. ਬਾਰ-ਬਾਰ

ਚੰਗੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣਾ ਹੀ ਕਾਫੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਸੁਯੋਗ ਅਧਿਆਪਕ  
 ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗੇ ਸੁਆਲ ਪੁਛਣ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਇੱਕ ਮਾਂ ਰੋਜ਼ ਆਪਣੀ ਬੱਚੀ ਨੂੰ ਪੁੱਛਦੀ ਸੀ,  
 “ਅੱਜ ਤੂੰ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਕੀ-ਕੀ ਸੁਆਲ ਪੁੱਛੇ?”  
 ਪਹਿਲੀ ਅਧਿਆਪਕ ਮਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

**ਆਓ!**  
**ਰੋਜ਼ਾਨਾ**  
**ਸਹਿਜ ਪਾਠ**  
**ਕਰੀਏ ਤੇ ਵੀਚਾਰੀਏ**

ਅੱਖ ਦੇ 15 ਫੋਰ = 1 ਵਿਸਾ      15 ਵਿਸੁਏ = 1 ਚਸਾ  
 30 ਚਸੇ = 1 ਪਲ                  60 ਪਲ = 1 ਘੜੀ  
 ਸਾਢੇ ਸਤ ਘੜੀਆਂ = 1 ਪਹਰ      8 ਪਹਰ = 1 ਦਿਨ-ਰਾਤ  
 15 ਥਿਤਾਂ; 7 ਵਾਰ; 12 ਮਹੀਨੇ; 6 ਰੁੱਤਾਂ

ਨੀਂਦ, ਆਲਸ ਤੇ ਭੁੱਖ  
 ਜਿੰਨਾ ਵਧਾਓ ਵੱਧ ਜਾਣਗੇ - ਜਿੰਨਾ ਘਟਾਓ ਘੱਟ ਜਾਣਗੇ



ਮੂੰਹ ਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹੇ  
ਮਨ ਅਰਥ ਵੀਚਾਰੇ

ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਮੂੰਹ ਨਾਲ ਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹੀਏ,  
ਮਨ ਵਿੱਚ ਅਰਥ-ਵੀਚਾਰ ਚਲਦੀ ਰਹੇ।

Readers are Leaders

ਪੜ੍ਹਨ ਵਾਲੇ ਹੀ ਚੰਗੇ ਆਗੂ ਬਣਦੇ ਹਨ।

Matter does matter  
But Spirit matters more.

ਚੰਗਾ ਅਧਿਆਪਕ ਦਿਮਾਗ ਖੋਲ੍ਹਦਾ ਹੈ ਤੇ  
ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਗਹਿਰਾਈਆਂ ਨੂੰ ਛੋਂਹਦਾ ਹੈ।

ਸੁਸਤ ਲੋਕ ਕਦੇ  
ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ  
ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਲੋਕ ਕਦੇ  
ਸੁਸਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ

Don't just talk the talk but also walk the walk

**ਨਿਤਨੇਮ**

ਸਟੀਕ ਤੋਂ ਵੀ ਕਰੀਏ  
ਵੀਚਾਰੀਏ ਤੇ ਕਮਾਈਏ

ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸੋਚਨ ਲਈ ਕਹੀਏ।  
ਸੋਚਨ ਦਾ Home Work ਵੀ ਦੇਈਏ।

If you weep, your problem will heap.  
If you laugh, your problems will be off.

**ਗੁਰਬਾਣੀ**

ਪ੍ਰੇਮ ਭਿੱਜੀ ਖੋਜੀ

ਬਿਰਤੀ ਨਾਲ

ਵੀਚਾਰੀਏ ਤੇ ਕਮਾਈਏ

ਕੇਵਲ ਪੜ੍ਹਾਉਣਾ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ  
ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਜਾਗ ਲਾਉਣੀ  
ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜ਼ਰੂਰੀ, ਮਹਾਨ ਤੇ ਔਖਾ ਕਾਰਜ ਹੈ।

Some people are wise,  
others are otherwise.

ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨ ਦੇ ੫ ਢੰਗ

- ੧. ਬੋਲ-ਬੋਲ ਕੇ
- ੨. ਰੁਕ-ਰੁਕ ਕੇ
- ੩. ਸਮਝ-ਸਮਝ ਕੇ
- ੪. ਮੁਸਕੁਰਾ-ਮੁਸਕੁਰਾ ਕੇ
- ੫. ਬਾਰ-ਬਾਰ

ਚੰਗੇ ਅਧਿਆਪਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸੁਆਲ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਕਿਸੇ ਸੰਕਲਪ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਈਏ।

ਆਓ!  
ਰੋਜ਼ਾਨਾ  
**ਸਹਿਜ ਪਾਠ**  
ਕਰੀਏ ਤੇ ਵੀਚਾਰੀਏ

ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੰਦ ਦੇ  
੮ ਪੜਾਅ

- ੧. ਗੁਰਬਾਣੀ ਸੁਣਨੀ
- ੨. ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨੀ
- ੩. ਗੁਰਬਾਣੀ ਗਾਉਣੀ
- ੪. ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਮਝਣੀ

ਆਪਣੀ ਕਲਾਸ ਨੂੰ ਮੈਂ ਇਵੇਂ ਪੜ੍ਹਾਉਂਦੀ ਹਾਂ,  
ਜਿਵੇਂ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਬੇਟੀ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਾ ਰਹੀ ਹਾਂ।

ਪੈਸੇ ਕਮਾਉਣੇ ਸੌਖੇ ਹਨ ਪਰ ਕਿਸੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ  
ਬਦਲਾਅ ਲਿਆਉਣਾ ਅਤਿਅੰਤ ਔਖਾ ਹੈ।

ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੰਦ ਦੇ  
੮ ਪੜਾਅ

- ੫. ਗੁਰਬਾਣੀ ਕਮਾਉਣੀ
- ੬. ਗੁਰਬਾਣੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨੀ
- ੭. ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣਨਾ
- ੮. ਗੁਰਬਾਣੀ ਰੂਪ ਬਣਨਾ

ਮੂੰਹ ਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹੇ  
ਮਨ ਅਰਥ ਵੀਚਾਰੇ

ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਮੂੰਹ ਨਾਲ ਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹੀਏ,  
ਮਨ ਵਿੱਚ ਅਰਥ-ਵੀਚਾਰ ਚਲਦੀ ਰਹੇ।

ਹਰੇਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਤਿਕਾਰ ਦੇਈਏ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰੀਏ ਕਿ  
ਉਹ ਵੀ ਕੁਝ ਮਹਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਧਰਮ ਕਾ ਜੈਕਾਰ

ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ  
ਸਿੱਖਣਾ ਨਹੀਂ ਛੱਡਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਸੁਸਤ ਲੋਕ ਕਦੇ  
ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ  
ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਲੋਕ ਕਦੇ  
ਸੁਸਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ

7 ਤੇ 9 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੇ ਵੀ ਧਰਮ ਨਹੀਂ ਹਾਰਿਆ।

ਅੱਜ ਅਸੀਂ ਵੀ ਪ੍ਰਣ ਕਰੀਏ - ਧਰਮ ਨਹੀਂ ਹਾਰਨਾ, ਸਿੱਖੀ ਕਮਾਉਣੀ ਹੈ।

## ਪ੍ਰਣਤਮਕ ਪੈਂਤੀ

- ੳ - ਉੜਾ ਉੱਠ ਸਵੇਰੇ ਜਾਗ  
ਅ - ਐੜਾ ਆਲਸ ਨੀਂਦ ਤਿਆਗ  
ੲ - ਈੜੀ ਕਰ ਇਸ਼ਨਾਨ ਪਿਆਰੇ  
ਸ - ਸੱਸਾ ਸਾਫ ਦੰਦ ਕਰ ਸਾਰੇ
- ਹ - ਹਾਹਾ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਗੁਟਕਾ ਲੈ ਕੇ  
ਕ - ਕਕਾ ਕਰ ਲੈ ਪਾਠ ਤੂੰ ਬਹਿ ਕੇ  
ਖ - ਖੱਖਾ ਖੁਸ਼ੀ-ਖੁਸ਼ੀ ਪੜ੍ਹ ਬਾਣੀ  
ਗ - ਗੱਗਾ ਗਿਆਨਵਾਨ ਹੋ ਪ੍ਰਾਣੀ
- ਘ - ਘੱਘਾ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਨਾ ਬਹਿ ਜੀਂ  
ਙ - ਙੰਙਾ ਵਾਂਗ ਨਾ ਖਾਲੀ ਰਹਿ ਜੀ  
ਚ - ਚੱਚਾ ਚੱਲ ਤੂੰ ਗੁਰੂ ਦੁਆਰੇ  
ਛ - ਛੱਛਾ ਛੱਡ ਦੇ ਅਉਗਣ ਸਾਰੇ
- ਜ - ਜੱਜਾ ਜਗਤ ਗੁਰੂ ਨੂੰ ਵੇਖ  
ਝ - ਝੱਝਾ ਝੁਕ ਕੇ ਮੱਥਾ ਟੇਕ  
ਞ - ਞੰਞਾ ਞਾਣੀ ਞਾਣ ਪਿਆਰਾ  
ਟ - ਟੈਂਕਾ ਟੁੱਟੀ ਗੰਢਣਹਾਰਾ

- ਠ - ਠੱਠਾ ਠੋਕਰ ਨਾ ਤੂੰ ਖਾਵੀਂ  
ਡ - ਡੱਡਾ ਡੋਲ ਨਾ ਕਿਧਰੇ ਜਾਵੀਂ  
ਢ - ਢੱਢਾ ਢੱਕੇ ਪੜਦੇ ਤੇਰੇ  
ਣ - ਣਾਣਾ ਜਾਣੀ ਚਾਰ ਚੁਫੇਰੇ
- ਤ - ਤੱਤਾ ਤਿਆਗ ਤੂੰ ਮੇਰੀ ਮੇਰੀ  
ਥ - ਥੱਥਾ ਥੋੜੀ ਜਿੰਦਗੀ ਤੇਰੀ  
ਦ - ਦੱਦਾ ਦਿਲ ਨਾ ਕਦੇ ਦੁਖਾਵੀਂ  
ਧ - ਧੱਧਾ ਧਿਆਨ ਨਾਮ ਵਿੱਚ ਲਾਵੀਂ
- ਨ - ਨੰਨਾ ਨਿੰਦਿਆ ਚੁਗਲੀ ਛੱਡਦੇ  
ਪ - ਪੱਪਾ ਪਾਪ ਦਿੱਲੋਂ ਤੂੰ ਕੱਢਦੇ  
ਫ - ਫੱਫਾ ਫੇਰ ਨੀ ਏਥੇ ਆਉਣਾ  
ਬ - ਬੱਬਾ ਬਾਅਦ 'ਚ ਪਉ ਪਛਤਾਉਣਾ
- ਭ - ਭੱਭਾ ਭਲਾ ਸਰਬੱਤ ਦਾ ਲੋਚੀਂ  
ਮ - ਮੰਮਾ ਮਾੜਾ ਕਦੇ ਨਾ ਸੋਚੀਂ  
ਯ - ਯੱਯਾ ਯਾਦ ਮੌਤ ਨੂੰ ਰੱਖੀਂ  
ਰ - ਰਾਰਾ ਰੱਬ ਵਸਾ ਲੈ ਅੱਖੀਂ
- ਲ - ਲੱਲਾ ਲੱਗ ਜਾ ਗੁਰਾਂ ਦੇ ਲੜ ਤੂੰ  
ਵ - ਵੱਵਾ ਵਿੱਦਿਆ ਰੱਜ ਰੱਜ ਪੜ੍ਹ ਤੂੰ  
ੜ - ਝਾੜਾ ਝਾੜ ਨਾ ਰੱਖੀਂ ਕੋਈ, ਸਭ ਦੇ ਅੰਦਰ ਮਾਲਕ ਸੋਈ।





ਨਾਮ ਤੇ ਪਤਾ

ਟੈਲੀਫੋਨ

ਨਾਮ ਤੇ ਪਤਾ

ਟੈਲੀਫੋਨ

