ੴ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫ਼ਤਿਹ

ਗੁਰਮਤਿ ਐਲੀਮੈਂਟਰੀ ਕੋਰਸ

GURMAT ELEMENTARY COURSE

(CORRESPONDENCE COURSE)

LESSON 4

---- ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ ----

ਗੁਰਮਤਿ ਗਿਆਨ ਮਿਸ਼ਨਰੀ ਕਾਲਜ

ਪੰਜਾਬੀ ਬਾਗ਼, ਲੁਧਿਆਣਾ-141013

ਫੋਨ : 0161-2521700

E-mail: gurmatgian@rediffmail.com

Web: www.gurmatgian.org

ਸਭ ਹੱਕ ਗੁਰੂ ਪੰਥ ਦੇ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ। ਧਰਮ ਪ੍ਰਚਾਰ ਤੇ ਪ੍ਰਸਾਰ ਲਈ ਕੋਈ ਵੀ ਇਸਨੂੰ ਹਵਾਲੇ ਸਹਿਤ ਛਪਵਾ ਕੇ ਵੰਡ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੁਲਾਈ 2020

20/- ਰੁਪਏ

ਤਤਕਰਾ

ਵਿਸ਼ਾ ਸੂਚੀ **ਪੰਨਾ**

ਇਤਿਹਾਸ

1. ਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਸਾਹਿਬ ਜੀ 3

2. ਤਪਾ 5

3. ਭਾਈ ਹੰਦਾਲ ਜੀ 8

4. ਮਾਤਾ ਗੰਗਾ ਜੀ 10

5. ਬਾਬਾ ਬੰਦਾ ਸਿੰਘ ਬਹਾਦਰ 14

6. ਭਾਈ ਤਾਰਾ ਸਿੰਘ 'ਵਾਂ' 21

ਫਿਲਾਸਫ਼ੀ

7. ਲੰਗਰ 23

8. ਕੀਰਤਨ 29

ਸ਼ਬਦ-ਵੀਚਾਰ

9. ਜਿਸਿ ਕੇ ਸਿਰ ਉਪਰ ਤੂੰ ਸੁਆਮੀ 32

10. ਏ ਸ੍ਰਵਨੁ ਮੇਰਿਓ... 34

11. ਗੁਰ ਸਤਿਗੁਰ ਕਾ ਜੋ ਸਿਖ ਅਖਾਏ... 34

12. ਘਰਿ ਬਾਹਰਿ ਤੇਰਾ ਭਰਵਾਸਾ... 36

13. ਮਾਨੁਖ ਕੀ ਟੇਕ ਬ੍ਰਿਥੀ ਸਭਿ ਜਾਨ... 37

ਜੀਵਨ ਵਿਕਾਸ

14. ਗੁਰਮਤਿ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਸਰੀਰ 38

15. ਸਮੇਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ 44

ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ 47

ਨੋਟ:- ਇਤਿਹਾਸ ਵਿਚ ਆਈਆਂ ਮਿਤੀਆਂ ਨਾਨਕਸ਼ਾਹੀ ਕੈਲੰਡਰ 2003 ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ।

ਇਤਿਹਾਸ

1. ਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਸਾਹਿਬ ਜੀ

ਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਜੀ ਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਲਾਹੌਰ (ਪਾਕਿਸਤਾਨ) ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਬਾਜ਼ਾਰ ਚੂਨਾ ਮੰਡੀ ਵਿਖੇ 9 ਅਕਤੂਬਰ ਸੰਨ 1534 ਨੂੰ ਹੋਇਆ। ਆਪ ਦੇ ਪਿਤਾ ਬਾਬਾ ਹਰਦਾਸ ਜੀ ਤੇ ਮਾਤਾ ਦਇਆ ਕੌਰ ਜੀ ਸਨ। ਆਪ, ਕਿਉਂ ਕਿ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਦੇ ਘਰ ਪਹਿਲੇ ਜੰਮੇ ਪੁੱਤਰ ਸਨ, ਇਸ ਲਈ ਪਲੇਠੀ ਦਾ ਪੁੱਤਰ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਸਭ ਆਪ ਨੂੰ ਜੇਠਾ ਕਰਕੇ ਸੱਦਣ ਲੱਗੇ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਆਪ ਜੀ ਦਾ ਨਾਮ ਹੀ ਜੇਠਾ ਜੀ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਹੋ ਗਿਆ। ਆਪ ਅਜੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਦੇ ਸਨ ਕਿ ਆਪ ਜੀ ਦੀ ਮਾਤਾ ਜੀ ਚਲਾਣਾ ਕਰ ਗਏ। ਸਤ ਸਾਲ ਦੇ ਹੋਏ ਤਾਂ ਪਿਤਾ ਹਰਦਾਸ ਜੀ ਵੀ ਚੜ੍ਹਾਈ ਕਰ ਗਏ। ਆਪ ਦੇ ਨਾਨਕੇ, ਪਿੰਡ ਬਾਸਰਕੇ (ਜ਼ਿਲਾ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ) ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ। ਆਪ ਦੀ ਨਾਨੀ ਆਪ ਨੂੰ ਪਿੰਡ ਬਾਸਰਕੇ ਲੈ ਆਈ। ਬਾਸਰਕੇ (ਗੁਰੂ) ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਵੀ ਆਪ ਨੂੰ ਮਿਲੇ ਅਤੇ ਧੀਰਜ ਤੇ ਹੌਂਸਲਾ ਦਿੱਤਾ।

ਬਾਸਰਕੇ ਆ ਕੇ ਆਪ ਨੇ ਛੋਟੀ ਉਮਰੇ ਘੁੰਗਣੀਆਂ ਵੇਚਣੀਆਂ ਆਰੰਭ ਕੀਤੀਆਂ। ਪੰਜ ਸਾਲ ਨਾਨੀ ਜੀ ਕੋਲ ਹੀ ਟਿਕੇ ਰਹੇ। ਸੰਨ 1546 ਵਿਚ (ਗੁਰੂ) ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਨੇ ਗੁਰੂ ਅੰਗਦ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਹੁਕਮ ਨਾਲ ਗੋਇੰਦਵਾਲ ਵਸਾਇਆ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਕਈ ਅੰਗਾਂ-ਸਾਕਾਂ ਨੂੰ ਗੋਇੰਦਵਾਲ ਨਾਲ ਲੈ ਆਏ। ਜੇਠਾ ਜੀ ਵੀ ਆਪਣੀ ਨਾਨੀ ਸਮੇਤ ਗੋਇੰਦਵਾਲ ਆ ਵਸੇ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਆਪ ਦੀ ਉਮਰ 12 ਸਾਲ ਦੀ ਸੀ। ਗੋਇੰਦਵਾਲ ਆ ਕੇ ਘੁੰਗਣੀਆਂ ਵੇਚਣ ਦਾ ਕੰਮ ਜਾਰੀ ਰਿਹਾ ਅਤੇ ਉਚੇਚਾ ਸਮਾਂ ਕੱਢ ਕੇ ਗੁਰੂ ਸੰਗਤ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਦੇ ਰਹੇ। (ਗੁਰੂ) ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਨਾਲ ਨੇੜਤਾ ਵਧਦੀ ਗਈ। ਸੰਨ 1552 ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਨੂੰ ਗੁਰਿਆਈ ਮਿਲੀ।

ਸੰਨ 1553 ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਨੇ ਆਪਣੀ ਸਪੁੱਤਰੀ ਬੀਬੀ ਭਾਨੀ ਜੀ ਦਾ ਆਨੰਦ ਕਾਰਜ ਜੇਠਾ ਜੀ ਨਾਲ ਕਰ ਦਿਤਾ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਆਪ ਜੀ ਦੀ ਉਮਰ 19 ਸਾਲ ਦੀ ਸੀ। ਬੀਬੀ ਭਾਨੀ ਜੀ ਦੀ ਕੁਖੋਂ, ਬਾਬਾ ਪ੍ਰਿਥੀਚੰਦ, ਬਾਬਾ ਮਹਾਂਦੇਵ ਤੇ (ਗੁਰੂ) ਅਰਜਨ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੇ ਜਨਮ ਲਿਆ।

ਜਦੋਂ ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਵਿਰੁੱਧ ਅਕਬਰ ਬਾਦਸ਼ਾਹ ਕੋਲ ਲਾਹੌਰ ਵਿਖੇ 1557 ਈ: ਵਿਚ ਕਾਜ਼ੀਆਂ, ਮੌਲਵੀਆਂ, ਬ੍ਰਾਹਮਣਾਂ ਨੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਤਾਂ ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਦੇ ਹੁਕਮ ਨਾਲ (ਗੁਰੂ) ਰਾਮਦਾਸ ਜੀ ਲਾਹੌਰ ਗਏ ਤੇ ਅਕਬਰ ਬਾਦਸ਼ਾਹ ਨੂੰ ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਦੇ ਆਦਰਸ਼ ਐਸੇ ਮਿੱਠੇ ਤੇ ਸੁਚੱਜੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਪੂਰੀ ਤਸੱਲੀ ਹੋ ਗਈ ਅਤੇ ਉਹ ਗੋਇੰਦਵਾਲ ਵਿਖੇ ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਆਇਆ।

ਆਪ, ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਦੇ ਭਾਵੇਂ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਜੋਂ ਜਵਾਈ ਲਗਦੇ ਸਨ ਪਰੰਤੂ ਸਭ ਦੁਨਿਆਵੀ ਰਿਸ਼ਤੇ ਭੁਲਾ ਕੇ, ਗੁਰੂ ਦੇ ਸਿੱਖ ਹੋ ਕੇ ਸੇਵਾ ਕਰਦੇ ਰਹੇ। ਜਦੋਂ ਗੋਇੰਦਵਾਲ ਬਾਉਲੀ ਦੀ ਸੇਵਾ ਹੋਈ ਤਾਂ ਆਪ ਨੇ ਬਾਕੀ ਸਿੱਖਾਂ ਵਾਂਗ ਟੋਕਰੀ ਢੋਣ, ਗਾਰੇ, ਮਿੱਟੀ,

ਚੂਨੇ, ਦੀ ਸੇਵਾ ਦਾ ਕੰਮ ਕੀਤਾ। ਬਾਬਾ (ਗੁਰੂ) ਰਾਮਦਾਸ ਜੀ ਨੇ ਸੇਵਾ ਕਰ ਕਰਕੇ ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਦਾ ਮਨ ਰਿੱਝਾ ਲਿਆ। ਸਿੱਖੀ ਆਸ਼ੇ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝ ਲਿਆ ਤੇ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਸਿੱਖੀ ਦੇ ਸਾਂਚੇ ਵਿਚ ਢਾਲ ਲਿਆ।

ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਨੇ ਸਿੱਖੀ ਦੇ ਪ੍ਰਚਾਰ ਨੂੰ ਵਧਦਾ ਵੇਖ ਕੇ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਕਿ ਨਵਾਂ ਧਰਮ ਪ੍ਰਚਾਰ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਗੋਇੰਦਵਾਲ ਤੋਂ ਬਦਲਿਆ ਜਾਵੇ। ਮਾਝੇ (ਰਾਵੀ-ਬਿਆਸ ਦਰਿਆਵਾਂ ਵਿਚਕਾਰਲਾ ਇਲਾਕਾ) ਵਿਚ ਥਾਂ ਪਸੰਦ ਕਰਕੇ (ਜਿਸ ਥਾਂ ਹੁਣ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਹੈ) ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਨੇ (ਗੁਰੂ) ਰਾਮਦਾਸ ਜੀ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਕਾ ਚੱਕ ਵਸਾਉਣ ਦਾ ਕੰਮ ਸੌਂਪਿਆ।

ਆਪ ਨੇ ਬਾਬਾ ਬੁੱਢਾ ਜੀ ਨੂੰ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਸੰਨ 1570 ਵਿਚ ਨਗਰ ਦੀ ਨੀਂਹ ਰੱਖੀ। ਨਵਾਂ ਧਰਮ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕੇਂਦਰ ਤੇ ਸ਼ਹਿਰ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਪੰਨ ਹੋਈ ਪਾਣੀ ਦੀ ਲੋੜ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖ ਕੇ ਪਹਿਲਾਂ ਸੰਤੋਖਸਰ ਸਰੋਵਰ ਦੀ ਖੁਦਾਈ ਆਰੰਭੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਰੋਵਰ ਵੀ ਸਥਾਪਤ ਕੀਤੇ ਗਏ। ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਪਿੰਡ ਦਾ ਨਾਮ 'ਚੱਕ ਰਾਮਦਾਸ' ਜਾਂ 'ਰਾਮਦਾਸ ਪੁਰ'' ਰੱਖ ਦਿੱਤਾ। 1588 ਵਿਚ ਜਦ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਸਰੋਵਰ ਤਿਆਰ ਹੋ ਗਿਆ ਤਾਂ ਇਸ ਸ਼ਹਿਰ ਦਾ ਨਾਮ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਰੱਖ ਦਿੱਤਾ।

ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਨੇ 16 ਸਤੰਬਰ 1574 ਵਿਚ ਸਾਰੀ ਸੰਗਤ ਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਜੀ ਨੂੰ ਗੁਰਿਆਈ ਦੇ ਦਿਤੀ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਜੀ, ਗੁਰੂ ਅੰਗਦ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਤੇ ਆਪਣੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਤੇ ਭਗਤਾਂ ਦੀ ਬਾਣੀ ਦੀ ਪੋਥੀ (ਗੁਰੂ) ਰਾਮਦਾਸ ਜੀ ਨੂੰ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਦਿਤੀ। ਜਦੋਂ ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਨੇ (ਗੁਰੂ) ਰਾਮਦਾਸ ਜੀ ਅੱਗੇ ਮੱਥਾ ਟੇਕਿਆ ਤਾਂ ਆਪ ਵੈਰਾਗ ਵਿਚ ਬੋਲ ਉਠੇ, ਪਾਤਸ਼ਾਹ! ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਮੈਂ ਲਾਹੌਰ ਦੀਆਂ ਗਲੀਆਂ ਵਿਚ ਕੱਖਾਂ ਵਾਂਗ ਰੁਲਣ ਵਾਲਾ ਸੀ। ਮੇਰੀ ਯਤੀਮ ਦੀ ਬਾਂਹ ਫੜਨ ਲਈ ਕੋਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਪਾਤਸ਼ਾਹ! ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਹੀ ਮਿਹਰ ਹੈ ਕਿ ਤੂੰ ਮੇਰੇ ਵਰਗੇ ਕੀੜੇ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਤੱਕਿਆ ਤੇ ਮੈਨੂੰ ਯਤੀਮ ਨੂੰ ਅੱਜ ਅਰਸ਼ਾਂ ਤੇ ਪਹੁੰਚਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ''

ਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਜੀ ਨੇ ਗੁਰੂ ਬਣਨ ਪਿਛੋਂ, ਮਾਝੇ ਵਿਚ, ਸਿੱਖੀ ਦੇ ਪਰਚਾਰ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿਤਾ। 22 ਮੰਜੀਆਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਮਸੰਦ* (*ਮਸਨਦ-ਗੱਦੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਰੱਖਣ ਵਾਲਾ) ਪ੍ਰਥਾ ਕਾਇਮ ਕੀਤੀ। ਉਚੇ ਸੁੱਚੇ ਗੁਰਸਿੱਖ ਆਪਣੀ ਕਿਰਤ-ਕਾਰ ਕਰਦੇ, ਮਸੰਦਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਨਿਭਾਉਣ ਲਗੇ, ਕਾਰ-ਭੇਟ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਤੇ ਸਿੱਖੀ ਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕਰਨਾ, ਮਸੰਦਾਂ ਦਾ ਕੰਮ ਸੀ। ਗੁਰੂ ਕੇ ਚੱਕ ਵਿਖੇ ਆਪ ਨੇ ਵਸੋਂ ਕਰਾਉਣੀ ਆਰੰਭੀ।

ਇਸ ਲਈ ਆਪ ਨੇ ਥਾਂ-ਥਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕੰਮਾਂ ਕਿੱਤਿਆਂ ਵਾਲੇ ਬੰਦੇ ਮੰਗਵਾ ਕੇ ਇੱਥੇ ਵਸਾਏ। ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਾਰ ਵਿਹਾਰ ਗੁਰੂ ਕੇ ਚੱਕ ਵਿਖੇ ਹੋਣ ਲੱਗਾ। ਸੰਨ 1577 ਵਿਚ ਆਪ ਨੇ ਸਰੋਵਰ (ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ) ਖੁਦਵਾਇਆ। ਜਿਸ ਨੂੰ ਮਗਰੋਂ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੇ ਸੰਪੂਰਨ ਕੀਤਾ।

ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ, ਗੁਰੂ ਅੰਗਦ ਸਾਹਿਬ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਦੀ ਬਾਣੀ ਤੇ ਭਗਤਾਂ ਦੀ ਬਾਣੀ ਆਪ ਜੀ ਪਾਸ ਮੌਜੂਦ ਸੀ। ਆਪ ਜੀ ਨੇ ਬਾਣੀ ਉਚਾਰੀ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਲਿਖ ਕੇ ਸੰਭਾਲਦੇ ਰਹੇ। ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੇ 19 ਰਾਗਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ 11 ਹੋਰ ਨਵੇਂ ਰਾਗਾਂ ਵਿਚ ਭੀ ਬਾਣੀ ਉਚਾਰੀ। ਇਉਂ ਸੰਗੀਤ ਅਤੇ ਲੈਅ ਦੇ ਪੱਖੋਂ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਸਿੱਖੀ ਦੇ ਕੌਮੀ ਸਭਿਆਚਾਰ ਤੇ ਵੱਡੀ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ।

ਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਜੀ ਦੇ ਤਿੰਨ ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦੇ ਸਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਪੁੱਤਰ ਬਾਬਾ ਪ੍ਰਿਥੀਚੰਦ, ਕੰਮ-ਕਾਜ, ਆਮਦਨ ਖਰਚ, ਆਏ ਗਏ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਵਾਲਾ, ਚੁਸਤ ਤੇ ਕਾਰ ਵਿਹਾਰ ਵਿਚ ਬੜਾ ਯੋਗ ਸੀ, ਪਰ ਆਤਮਕ ਗੁਣਾਂ ਤੋਂ ਸੱਖਣਾ ਸੀ। ਦੂਸਰੇ ਪੁੱਤਰ ਬਾਬਾ ਮਹਾਂਦੇਵ ਜੀ, ਮਸਤ ਸਾਧੂ ਸੁਭਾ ਦੇ ਉਪਰਾਮ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਸਨ ਅਤੇ ਬਹੁਤੇ ਸੰਸਾਰੀ ਕੰਮਕਾਰ ਵਿਚ ਰੁਚੀ ਨਹੀਂ ਸਨ ਰੱਖਦੇ। ਤੀਸਰੇ ਪੁਤਰ (ਗੁਰੂ) ਅਰਜਨ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਵਿਚ ਗੁਰਸਿੱਖੀ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਗੁਣ ਸਨ। ਉਹ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਲਾਇਕ ਸਨ। ਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਜੀ ਨੇ 16 ਸਤੰਬਰ ਸੰਨ 1581 ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੂੰ ਗੁਰਿਆਈ ਨਾਲ ਸਿੱਖ ਕੌਮ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਗੋਇੰਦਵਾਲ ਸਾਹਿਬ ਵਿਖੇ ਬਖਸ਼ੀ। ਪਹਿਲੇ ਪਾਤਸ਼ਾਹੀਆਂ ਅਤੇ ਭਗਤਾਂ ਸਮੇਤ ਆਪਣੀ ਬਾਣੀ ਗੋਇੰਦਵਾਲ ਸਾਹਿਬ ਵਿਖੇ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਸਾਹਿਬ ਨੂੰ ਸੌਂਪ ਦਿਤੀ। ਆਪ 16 ਸਤੰਬਰ ਸੰਨ 1581 ਨੂੰ ਜੋਤੀ ਜੋਤ ਸਮਾ ਗਏ।

***

2. ਤਪਾ

ਮਤਾਂ-ਮਤਾਂਤਰਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ ਕਿ ਤੱਪ ਕਰਨ ਨਾਲ ਰੱਬ ਅਤੇ ਸਵਰਗ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤਪੀ ਮਹਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਆਮ ਲੋਕ ਇਸ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਿਚ ਫਸ ਕੇ ਤਪ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਪੂਜਾ ਮਾਨਤਾ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਤੱਪ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹਠੀ ਲੋਕ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਅਸਹਿ ਕਸ਼ਟ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਧੁੱਪ ਵਿਚ ਅੱਗ ਅੱਗੇ ਬੈਠਣਾ, ਠੰਡੀਆਂ ਰਾਤਾਂ ਵਿਚ ਬਰਫੀਲੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਤੇ ਜਾ ਬੈਠਣਾ, ਘੰਟਿਆਂ ਬੱਧੀ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਖੜੇ ਹੋਣਾ, ਮੋਨ ਧਾਰਨ ਕਰਨਾ, ਭੋਰਿਆਂ ਵਿਚ ਬੈਠਣਾ ਆਦਿਕ। ਜਿੰਨਾ ਕੋਈ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਰੜਾ ਤੱਪ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਤਨੀ ਹੀ ਵੱਧ ਉਸਦੀ ਪੂਜਾ ਮਾਨਤਾ ਅਣਜਾਣ ਲੋਕ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਲੋਕ ਜਦੋਂ ਇਕ ਥਾਂ ਬੈਠ ਕੇ ਤੱਪ ਕਰਦੇ ਕਾਹਲੇ ਪੈ ਜਾਂਦੇ, ਤਾਂ ਤੀਰਥਾਂ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਤੇ ਨਿਕਲ ਪੈਂਦੇ। ਪਰ ਗੁਰਮਤਿ ਦਾ ਰਾਹ, ਤੱਪ ਨੂੰ ਪ੍ਰਵਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਬਲਕਿ ਗੁਰਮਤਿ ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚਲਣਾ ਹੀ ਤੱਪ ਹੈ। ਯਥਾ :-

ਗੁਰ ਸੇਵਾ, ਤਪਾਂ ਸਿਰਿ ਤਪੁ ਸਾਰੁ ॥ (ਪੰਨਾ 423)

ਇਤਿਹਾਸ ਵਿਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਕ ਤਪਾ ਇਕ ਵਾਰ ਗੋਇੰਦਵਾਲ ਆਇਆ ਤਾਂ ਇਥੇ ਅੰਨ ਪਾਣੀ ਦਾ ਸੁੱਖ ਦੇਖ ਕੇ ਆਪਣੀ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦਾ ਖਿਆਲ ਕਰਦਿਆਂ ਬਿਆਸਾ ਕਿਨਾਰੇ ਹੀ ਡੇਰਾ ਪਾ ਲਿਆ। ਉਹ ਦੇਖਦਾ ਕਿ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਤੱਪ ਕੀਤਿਆਂ ਸਿੱਖ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮੁਕਤੀ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚਲ ਰਿਹਾ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਗੋਂ ਬੜੇ

ਖੁਸ਼ ਅਤੇ ਸਹਿਜ ਸੁਭਾਅ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਗੁਣਗਾਣ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਘਰ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਾਰ ਵਿਹਾਰ ਵੀ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਕਰੀ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਸਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਪ੍ਰਤੀ ਹੈਰਾਨੀ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਈਰਖਾ ਵੀ ਉਠੀ ਕਿ ਮੈਂ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਇਤਨੇ ਤੱਪ ਕੀਤੇ, ਪਰ ਇਤਨੀ ਮਾਨਤਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲੀ ਜਿਤਨੀ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਨੂੰ ਸਹਿਜ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦਿਆਂ ਹੀ ਮਿਲ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਗੁੱਸੇ ਅਤੇ ਈਰਖਾ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਪੀਤਾ ਇਕ ਦਿਨ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਕੋਲ ਆ ਗਿਆ। ਦਰਬਾਰ ਸਜਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਤਿਆਗੀ ਸਾਧੂ ਵੇਖਕੇ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਆਦਰ ਨਾਲ ਬਿਠਾਇਆ। ਹਾਲ ਚਾਲ ਪੁੱਛਕੇ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਸੇਵਾ ਪੁੱਛੀ ਤਾਂ ਤਪੇ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਜੀ ਵਿਚਕਾਰ ਜੋ ਬਚਨ ਬਿਲਾਸ ਉਸ ਸਮੇਂ ਹੋਏ ਉਹ ਗੁਰਮਤਿ ਮਾਰਗ ਦੀ ਸੋਝੀ ਦੇਣ ਲਈ ਚਾਨਣ ਮੁਨਾਰੇ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਬਸ਼ਰਤੇ ਕਿ ਅਸੀਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਨਾ ਰੱਖੀਏ।

ਤਪਾ :- ਅਗਰ ਆਪ ਜੀ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕੁਝ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ।

ਗੁਰੂ ਜੀ :- ਸਰੀਰ ਵੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਵੀ। ਸਭ ਕੁਝ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਪਿਆਰੀ ਸਾਧ ਸੰਗਤ ਦੇ ਹੀ ਅਰਪਣ ਹੈ। ਜੋ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਰਸਨਾ ਤੋਂ ਉਚਰਾਉਣਾ ਚਾਹਣਗੇ ਉਚਰਵਾ ਲੈਣਗੇ। ਆਪ ਜੀ ਨਿੰਸਕੋਚ ਪੁੱਛੋ।

ਤਪਾ :- ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਤੱਪ ਕੀਤੇ ਹਨ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਵੀ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਪਰ ਮੈਂ ਦੇਖਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਆਪਦੇ ਸਿੱਖ ਬਹੁਤ ਹੰਕਾਰੀ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਬੇਦ ਪੁਰਾਣ ਜਾਂ ਤੱਪ ਆਦਿਕ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮੰਨਦੇ ਨਾ ਹੀ ਤੀਰਥ ਯਾਤਰਾ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਮੰਨਦੇ ਹਨ। ਸਿਰਫ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਯਾਦ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪ ਜੀ ਜੋ ਹੁਕਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਸਨੂੰ ਮੰਨ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤਾਂ ਧਰਮ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗਤੀ ਕਿਵੇਂ ਹੋਵੇਗੀ? ਇਹ ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਜਨਮ ਹੀ ਗਵਾ ਰਹੇ ਹਨ।

ਗੁਰੂ ਜੀ :- ਤਪਾ ਜੀ ! ਇਹ ਤੀਰਥ ਯਾਤਰਾ ਅਤੇ ਤਪ ਕਰੀਦੇ ਕਿਸ ਲਈ ਹਨ?

ਤਪਾ :- ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅੰਤ ਵਿਚ ਸਵਰਗ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਥੋਂ ਦੇ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਸੁੱਖ ਨਸੀਬ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਗੁਰੂ ਜੀ :- ਤਾਂ ਤੇ ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਹਿੰਗਾ ਸੌਦਾ ਹੈ। ਸਵਰਗ ਦੇ ਸੁੱਖ ਵੀ ਸਦੀਵੀ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਸੁੱਖਾਂ ਵਾਂਗ ਮੁੱਕ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸੁੱਖਾਂ ਲਈ ਇਤਨਾ ਕਸ਼ਟ ਸਹਾਰਣਾ ਤਾਂ ਸੱਚਮੁਚ ਹੀ ਮਹਿੰਗਾ ਸੌਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਿੱਖਾਂ ਨੂੰ ਨਾਸ਼ਵਾਨ ਸੁੱਖਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੀ ਥਾਂ ਸਰਬ ਸੁੱਖਾਂ ਦੇ ਮਾਲਕ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਰਾਹ ਪਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਜੋ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਖੇੜਾ ਸਦੀਵ ਹੋਣ। ਸਿੱਖ ਆਤਮ ਧਿਆਨੀ ਹੋ ਕੇ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰੋਂ ਹੀ ਉਸ ਸਰਬ ਵਿਆਪਕ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਨੂੰ ਪਹਿਚਾਣਦਾ ਹੈ। ਸੱਚ ਦੇ ਰਾਹ ਤੁਰਨਾ ਹੀ ਧਰਮ ਹੈ। ਆਪ ਹੀ ਦੱਸੋ ਕਿ ਇਤਨੇ ਕਸ਼ਟਾਂ ਅਤੇ ਤਪਾਂ ਨੇ ਆਪਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਸਗੋਂ ਹਉਂਮੈ ਅਤੇ ਈਰਖਾ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ? ਕੀ ਕਦੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਨੂੰ ਆਪ ਨੇ ਸ਼ਰਧਾ

ਨਾਲ ਜਾਂ ਪ੍ਰੇਮ ਨਾਲ ਯਾਦ ਕੀਤਾ ਹੈ? ਸਾਰੇ ਦਾ ਸਾਰਾ ਧਿਆਨ ਆਪ ਜੀ ਦਾ ਆਪਣੀ ਹੱਠ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਮਾਨਤਾ ਵਧਾਉਣ ਵਿਚ ਹੈ। ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਜਾਵੇ ਵੀ ਤਾਂ ਕਿਵੇਂ? ਉਸ ਪ੍ਰਤੀ ਸ਼ੁਕਰਾਨਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਮ ਭਾਵ ਉਠੇ ਵੀ ਤਾਂ ਕਿਵੇਂ? ਸਿਰਫ ਹੰਕਾਰ ਹੀ ਵੱਧ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ ?

ਤਪਾ :– ਆਪ ਜੀ ਦਾ ਕਿਹਾ ਤਾਂ ਸੱਚ ਹੈ, ਪਰ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਘਰ ਦੇ ਕਾਰ ਵਿਹਾਰ ਕਰਦੇ ਗ੍ਰਿਹਸਤ ਭੋਗਦੇ ਮਾਇਆ ਦਾ ਵਿਹਾਰ ਕਰਦੇ ਸਿੱਖ ਆਤਮ ਧਿਆਨੀ ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ?

ਗੁਰੂ ਜੀ :– ਸਿੱਖਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਸਮਝਾਂਉਂਦੇ ਹੀ ਇਹ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਜੱਗ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਘਰ ਤੇ ਹਰੀਕ ਜੀਵ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਹੀ ਰੂਪ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਵਸਣ ਵਾਲੇ ਘਰ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਜੀਅ ਵੀ ਉਸੇ ਦਾ ਹੀ ਰੂਪ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਘਰ-ਬਾਹਰ ਤਿਆਗ ਕੇ ਅਸੀਂ ਕਿਸਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਸੋ, ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਛੱਡਣਾ, ਸਹਿਜ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦਿਆਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਤਪਾ :– ਇਹ ਤਾਂ ਠੀਕ ਹੈ। ਪਰ ਇਨਸਾਨੀ ਮਨ ਚੰਚਲ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਬਾਰ ਬਾਰ ਤਿਲਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਕੀ ਹੱਲ ਹੈ?

ਗੁਰੂ ਜੀ :– ਇਸ ਦਾ ਹੱਲ ਨਿਯਮ ਬੱਧ ਸਤਸੰਗਤ ਹੈ। ਸਤਸੰਗਤ ਸੱਚ ਦੇ ਰਾਹ ਦੇ ਪਾਧੀਆਂ ਲਈ ਚਾਨਣ ਮੁਨਾਰਾ ਤਾਂ ਹੈ ਹੀ, ਪਰ ਬਿਖੜੇ ਸਮੇਂ, ਮਨ ਦੀ ਤਿਲਕਣ ਅਤੇ ਭਟਕਣ ਸਮੇਂ ਸਤਸੰਗੀ ਦੀ ਬਾਂਹ ਫ਼ੜ ਕੇ ਮੁੜ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਵੱਲ ਮੋੜ ਵੀ ਲਿਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਿੱਖਾਂ ਨੂੰ ਹੱਠ ਅਭਿਆਸੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਨਾਮ ਅਭਿਆਸੀ ਹੋਣ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਦਿਨ ਭਰ ਦੇ ਕਾਰ ਵਿਹਾਰ ਵਿਚੋਂ ਵੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੂੰ ਹੀ ਵਾਹ ਕਹਿਣਾ ਅਤੇ ਉਸੇ ਦੀ ਸਿਫਤ ਕਰਨਾ ਹੀ ਸਿੱਖਾਂ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਹੈ। ਇਹੀ ਸ਼ਰਧਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਹੀ ਸਹਿਜ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਤਪਾ :– ਪਰ ਇਸ ਅਭਿਆਸ ਲਈ ਵੀ ਤਾਂ ਬਾਰ ਬਾਰ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਗੁਰੂ ਜੀ :– ਉਸ ਲਈ ਸਿੱਖਾਂ ਕੋਲ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਵਲੋਂ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨਾਂ ਦੇ ਮੁਖੋਂ ਉਚਾਰਣ ਕਰਵਾਈ ਧੁਰ ਕੀ ਬਾਣੀ ਹੈ। ਜੋ ਇਸ ਅਭਿਆਸ ਨੂੰ ਨਿਯਮ ਬੱਧ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਿੱਖ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਸੰਗਤੀ ਰੂਪ ਵਿਚ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਕੇ ਇਸ ਬਾਣੀ ਦਾ ਗਾਇਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਰਾਗ ਅਤੇ ਭਾਵ ਦੋਵੇਂ ਮਿਲ ਕੇ ਜੋ ਸਰੂਰ ਬਖਸ਼ਦੇ ਹਨ ਉਹ ਬਿਆਨ ਤੋਂ ਬਾਹਰਾ ਹੈ।

ਤਪਾ ਸਭ ਕੁਝ ਸਮਝ ਕੇ ਪ੍ਰੇਮ ਭਾਵ ਵਿਚ ਆ ਗਿਆ ਪਰ ਫਿਰ ਇਕ ਸ਼ੰਕਾ ਮਨ ਵਿਚ ਆਇਆ।

ਤਪਾ:– ਕੀ ਸਾਡੇ ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਵਿਚ ਸਾਰੀ ਲਿਖੀ ਹੋਈ ਤੀਰਥ ਮਹਿਮਾ ਵਿਅਰਥ ਹੈ?

ਗੁਰੂ ਜੀ :– ਕਬੀਰ ਸਾਹਿਬ ਫੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ: ''ਕਹਿ ਕਬੀਰ ਹਉ ਭਇਆ ਉਦਾਸੁ ॥ ਤੀਰਥੁ ਬਡਾ ਕਿ ਹਰਿ ਕਾ ਦਾਸੁ ॥ ''

ਤਪਾ:– ਹਾਂ ਜੀ! ਇਹ ਤਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਅਸਲ ਤੀਰਥ ਤਾਂ ਹਰੀ ਦੇ ਪਿਆਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਹੀ ਹਨ। ਤੀਰਥ ਤਾਂ ਹਰੀ ਦੇ ਦਾਸ ਹੀ ਪਵਿੱਤਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਗੁਰੂ ਜੀ :– ਫਿਰ ਹਰੀ ਦੇ ਪਿਆਰ ਵਾਲੇ ਹੀ ਬਣੀਏ। ਐਵੇਂ ਹਰੀ ਦੇ ਹੀ ਦਿੱਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਵਾਧੂ ਕਸ਼ਟ ਨਾ ਦਈਏ। ਇਹ ਵੀ ਉਸੇ ਦਾ ਹੀ ਟਿਕਾਣਾ ਹੈ। ਸਹਿਜ ਵਿਚ ਰਹਿ ਕੇ ਹਰ ਸਮੇਂ ਉਸ ਮਾਲਕ ਦੀ ਯਾਦ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ ਹੀ ਸੱਚ ਦਾ ਰਾਹ ਹੈ। ਅਸਲ ਤੀਰਥ ਤਾਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਨੂੰ ਸਦਾ ਯਾਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਸਦਾ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਹੁਕਮ ਵਿਚ ਹੀ ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ ਸ਼ੁਭ ਗੁਣੀ ਪਿਆਰੇ ਲੋਕ ਹੀ ਹਨ। ਕਸ਼ਟਾਂ ਨਾਲ ਤੱਪ ਸਾਧ ਕੇ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਬਣਦਾ। ਸਗੋਂ:

ਤੀਰਥੁ ਪੂਰਾ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੋ ਅਨਦਿਨੁ ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਧਿਆਏ ॥
ਓਹੁ ਆਪਿ ਛੁਟਾ ਕੁਟੰਬ ਸਿਉ ਦੇ ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਸਭ ਸ੍ਰਿਸਟਿ ਛਡਾਏ॥

(ਪੰਨਾ-140)

ਤਪਾ :– (ਬਹਿਬਲ ਹੋ ਕੇ ਗੁਰੂ ਚਰਨਾਂ ਤੇ ਲਿਪਟ ਕੇ) ਜੀਅ ਦਾਨ ਦਿਓ ਦਾਤਾ ਜੀ। ਦਿਉ ਨਾ ਜੀਅ ਦਾਨ।

ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਅਸੀਸਾਂ ਦੇ ਕੇ ਪਿਆਰ ਦੇ ਕੇ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਦਾ ਗਿਆਨ ਕਰਵਾ ਕੇ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਇਕ ਹੱਠੀ ਤਪੇ ਨੂੰ ਸਹਿਜ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਮਹਾਨਤਾ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾ ਦਿੱਤਾ ਤਾਂ ਤਪੇ ਦਾ ਜੀਵਨ ਅਗੋਂ ਤੋਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਰਜ਼ਾ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਉਦੇਸ਼ ਸਹਿਜ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੀ ਹੋ ਗਿਆ। ਅਸਲ ਵਿਚ ਤਾਂ ਸਾਰੀ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦਾ ਜੀਵਨ ਉਦੇਸ਼ ਇਹੀ ਹੈ। ਪਰ ਲੋੜ ਬਿਬੇਕ ਬੁੱਧ ਨਾਲ ਸੱਚ ਦੇ ਰਾਹ ਦੇ ਧਾਰਣੀ ਹੋਣ ਦੀ ਹੈ।

***

3. ਭਾਈ ਹੰਦਾਲ ਜੀ

ਤੀਜੇ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਸਾਹਿਬ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਨੇ ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਦੇ ਪ੍ਰਚਾਰ ਲਈ 22 ਮੰਜੀਆਂ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤੀਆਂ। ਇਹ ਮੰਜੀਆਂ ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਦੇ ਪ੍ਰਚਾਰ ਦੇ ਮੁੱਖ ਕੇਂਦਰ (ਸੈਂਟਰ) ਸਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕੇਂਦਰਾਂ ਦੇ ਮੁਖੀਆਂ ਨੂੰ ਮੰਜੀਦਾਰ ਜਾਂ ਮੁੱਖ ਪ੍ਰਚਾਰਕ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਮੰਜੀਦਾਰ (ਪ੍ਰਚਾਰਕ) ਗੁਰਮਤਿ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦੀ ਡੂੰਘੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਸਨ ਅਤੇ ਗੁਰਮਤਿ ਅਨੁਸਾਰ ਉਚਾ-ਸੁੱਚਾ ਅਮਲੀ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਜੀ ਵਲੋਂ ਤੋਰੇ ਸੱਚ ਦੇ ਮਿਸ਼ਨ ਨੂੰ ਸਤਿਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ ਆਪਣੇ-ਆਪਣੇ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿਚ ਗੁਰਮਤਿ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਰਾਹੀ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਸਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਮੰਜੀਦਾਰ (ਪ੍ਰਚਾਰਕ) ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦਾ ਗੁਣਗਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਸਫਲ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ ਪ੍ਰਚਾਰਕ ਦੀ ਸੇਵਾ ਸੌਂਪਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਤਿਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਨੇ ਆਪ ਇਹਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੁਰਮਤਿ ਦੀ ਚੰਗੀ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਦਿੱਤੀ ਸੀ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਚਾਰਕਾਂ ਵਿਚ ਇਕ ਭਾਈ ਹੰਦਾਲ ਜੀ ਸਨ ਭਾਈ ਹੰਦਾਲ ਜੀ ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਜੀ ਦੇ ਅਨਿੰਨ ਸੇਵਕ ਸਨ। ਜਦੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗੁਰਮਤਿ ਸੰਬੰਧੀ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਪੂਰੀ

ਹੋਈ ਤਾਂ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੇ ਆਪ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੰਜੀ ਦੀ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਦਿੱਤੀ।

ਜਨਮ ਬਾਰੇ:- ਭਾਈ ਹੰਦਾਲ ਜੀ ਦਾ ਜਨਮ ਮਾਤਾ ਸੁੱਖੀ ਜੀ ਦੀ ਕੁੱਖ ਤੋਂ ਪਿਤਾ ਗਾਜੀ ਦੇ ਘਰ ਹੋਇਆ। ਇਨ੍ਹਾ ਦੀ ਸ਼ਾਦੀ ਹਮਜੇ ਚਾਹਲ ਦੀ ਪੁੱਤਰੀ ਬੀਬੀ ਉਤਮੀ ਜੀ ਨਾਲ ਹੋਈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਘਰ ਇਕ ਪੁੱਤਰ ਹੋਇਆ ਜਿਸਦਾ ਨਾਮ ਬਿਧੀ ਚੰਦ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ। ਭਾਈ ਹੰਦਾਲ ਜੀ ਜਿਲ੍ਹਾ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਦੇ ਨਗਰ ਜੰਡਿਆਲੇ ਦੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਸਨ। ਇਕ ਵਾਰ ਭਾਈ ਹੰਦਾਲ ਜੀ ਸਤਿਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਲਈ ਗੋਇੰਦਵਾਲ ਆਏ ਤੇ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਹੀ ਹੋ ਕੇ ਰਹਿ ਗਏ। ਭਾਈ ਸਾਹਿਬ ਸੁਭਾਓ ਤੋਂ ਬੜੇ ਨੇਕ, ਅਤੇ ਮਿਠ ਬੋਲੜੇ ਅਤੇ ਸਹਜ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਸ਼ਰਧਾਵਾਨ ਸਿੱਖ ਸਨ। ਇਥੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਸਤਿਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਜੀ ਪਾਸੋਂ ਸਿੱਖੀ ਦੀ ਦਾਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਉਪਰੰਤ ਸੇਵਾ ਅਤੇ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨਾ ਹੀ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਮਕਸਦ ਬਣ ਚੁੱਕਾ ਸੀ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਗੁਰੂ ਦਰਬਾਰ ਵਿਚ ਉਪਦੇਸ਼ ਸੁਣਕੇ-ਦ੍ਰਿੜ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਉਸ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਬਣਾ ਰਹੇ ਸਨ, ਨਾਲ ਹੀ ਗੁਰੂ ਕੇ ਲੰਗਰ ਵਿਚ ਲੰਗਰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੀ ਸੇਵਾ ਵੀ ਬੜੇ ਹੀ ਸੁਚੱਜੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਿਭਾ ਰਹੇ ਸਨ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਜੀ ਦੀ ਰਹਿਨੁੰਮਾਈ ਹੇਠ ਭਾਈ ਹੰਦਾਲ ਜੀ ਗੁਰਮਤਿ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣੂ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਸਨ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਭਾਈ ਹੰਦਾਲ ਜੀ ਦੀ ਗੁਰਮਤਿ ਪੱਖੀ ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਸੂਝ-ਬੂਝ ਅਤੇ ਅਮਲੀ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜੰਡਿਆਲੇ ਦੇ ਇਲਾਕੇ ਦੀ ਪ੍ਰਚਾਰ ਸੇਵਾ ਸੌਂਪ ਦਿਤੀ, ਉਸ ਇਲਾਕੇ ਦਾ ਮੰਜੀਦਾਰ ਥਾਪ ਦਿਤਾ। ਜੰਡਿਆਲਾ ਭਾਈ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਆਪਣਾ ਇਲਾਕਾ ਸੀ, ਉਥੇ ਆਪ ਨੇ ਗੁਰਮਤਿ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਦੇ ਕੇ ਪੂਰੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ ਸਿੱਖੀ ਪ੍ਰਤੀ ਸ਼ਰਧਾ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਉਤਪੰਨ ਕੀਤਾ। ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਦੇ ਜੋਤੀ ਜੋਤਿ ਸਮਾਉਣ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ ਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਜੀ ਗੁਰ ਗੱਦੀ ਤੇ ਬਿਰਾਜਮਾਨ ਹੋਏ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਸਾਰੇ ਮੰਜੀਦਾਰ (ਪ੍ਰਚਾਰਕ) ਆਪੋ-ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ ਗੁਰਮਤਿ ਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਚੰਗੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ। ਜਿਥੇ ਇਹ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਚਾਰਕ ਗੁਰਮਤਿ ਦਾ ਚੰਗੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕਰਦੇ ਸਨ, ਉਥੇ ਉਹ ਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਜੀ ਮਹਾਰਾਜ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨਾਂ ਲਈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਗੁਰਮਤਿ ਪਰਚਾਰ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਵੀ ਗੁਰੂ ਦਰਬਾਰ ਵਿਚ ਦੇਣ ਲਈ ਆਉਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ। ਕੁਝ ਦਿਨ ਉਥੇ ਰਹਿਕੇ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਤੋਂ ਗੁਰਮਤਿ ਪ੍ਰਚਾਰ ਲਈ ਹੋਰ ਅਗਵਾਈ ਲੈਂਦੇ ਅਤੇ ਸੇਵਾ ਸਿਮਰਨ ਵਿਚ ਜੁੜੇ ਰਹਿੰਦੇ। ਭਾਈ ਹੰਦਾਲ ਜੀ ਵੀ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਦੀ ਪ੍ਰਚਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਰਿਪੋਰਟ ਲੈ ਕੇ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨਾਂ ਲਈ ਗੋਇੰਦਵਾਲ ਆਏ। ਗੁਰੂ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਜੀ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨਾਂ ਕਰਕੇ ਨਿਹਾਲ ਹੋ ਗਏ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਵੀ ਦਿੱਤੀ। ਕੁੱਝ ਦਿਨ ਉਥੇ ਰਹਿਕੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਗੁਰੂ ਦਰਬਾਰ ਵਿਚ ਹਾਜ਼ਰੀ ਭਰਦੇ ਅਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਂਗ ਹੀ ਲੰਗਰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਦੇ।

ਸਤਿਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਜੀ ਮਹਾਰਾਜ ਆਪ ਲੰਗਰ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਇਕ ਦਿਨ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਲੰਗਰ ਵਿਚ ਗਏ ਤਾਂ ਭਾਈ ਹੰਦਾਲ ਜੀ ਆਟਾ ਗੁੰਨਣ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰ

ਰਹੇ ਸਨ ਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸਤਿਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਜੀ ਮਹਾਰਾਜ ਦੇ ਚਰਣਾਂ ਵਿਚ ਪ੍ਰੀਤ ਜੁੜੀ ਮੂੰਹ ਤੋਂ ਨਿਰੰਜਣ-ਨਿਰੰਜਣ ਕਹੀ ਜਾ ਰਹੇ ਸਨ। ਇਸ ਧੁਨ ਵਿਚ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਆਉਣ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੀ ਨਾ ਚਲਿਆ। ਅਚਾਨਕ ਹੀ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਨੂੰ ਲੰਗਰ ਵਿਚ ਦੇਖ ਕੇ ਛੇਤੀ ਨਾਲ ਉਠੇ ਤੇ ਬਿਨਾਂ ਹੱਥ ਧੋਤਿਆਂ ਹੀ ਆਟੇ ਨਾਲ ਲਿਬੜੇ ਹੱਥ ਪਿਛੇ ਕਰਕੇ ਸ਼ਰਧਾਪੂਰਵਕ ਅਤੇ ਨਿਮਾਣਾ ਜਿਹੇ ਹੋ ਕੇ ਗੁਰੂ ਚਰਣਾਂ ਤੇ ਮੱਥਾ ਟੇਕਿਆ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਭਾਈ ਹੰਦਾਲ ਜੀ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਜਾਣਦੇ ਸਨ ਕਿ ਭਾਈ ਜੀ ਗੁਰਮਤਿ ਦੀ ਚੰਗੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਗੁਰੂ ਪ੍ਰਤੀ ਪ੍ਰੇਮ-ਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਅਥਾਹ ਸ਼ਰਧਾ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੇ ਭਾਈ ਜੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥੀਂ ਮੋਢਿਆਂ ਤੋਂ ਫੜ ਕੇ ਉਠਾਇਆ ਤੇ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਲਾਇਆ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਲੋਂ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਗੁਰਮਤਿ ਪ੍ਰਚਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਉਪਮਾ ਨੂੰ ਸਲਾਹਿਆ। ਭਾਈ ਹੰਦਾਲ ਜੀ ਕੁੱਝ ਦਿਨ ਗੁਰੂ ਚਰਨਾਂ ਵਿਚ ਰਹਿ ਕੇ ਮੁੜ ਆਪਣੇ ਨਗਰ ਜੰਡਿਆਲੇ ਚਲੇ ਗਏ। ਭਾਈ ਹੰਦਾਲ ਜੀ ਨੇ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ ਇਤਨਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕੀਤਾ ਕਿ ਜੰਡਿਆਲੇ ਦਾ ਨਾਮ ਹੀ "ਜੰਡਿਆਲਾ ਗੁਰੂ ਕਾ" ਪੈ ਗਿਆ। ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਭਾਈ ਹੰਦਾਲ ਜੀ ਗੁਰਮਤਿ ਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਸੰਮਤ 1705 (ਸੰਨ 1648 ਈ:) ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਚਰਨਾਂ ਵਿਚ ਜਾ ਬਿਰਾਜੇ।

***

4. ਮਾਤਾ ਗੰਗਾ ਜੀ

ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਨੇ ਔਰਤ ਨੂੰ ਬਰਾਬਰੀ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾਇਆ ਸਗੋਂ ਗੁਰੂ ਘਰ ਦੀ ਹਰ ਸੇਵਾ ਵਿਚ ਬਰਾਬਰ ਦਾ ਭਾਈਵਾਲ ਵੀ ਬਣਾਇਆ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਘਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਰੁੱਤਬਾ ਮਿਲਿਆ, ਜੋ ਅੱਜ ਤੱਕ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਹੋਰ ਕਿਤੇ ਵੀ ਔਰਤ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕਿਆ। ਇਸ ਦੇ ਫਲਸਰੂਪ ਗੁਰੂ ਘਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੇ ਵੀ ਹਰ ਕੰਮ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਸਿਆਣਪ ਤੇ ਦੂਰਦ੍ਰਿਸ਼ਟਤਾ ਵਿਖਾਈ ਹੈ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੇ ਘੜਣ ਲਈ ਵਧੀਆ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਘਾੜਤ ਦਿੰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਦਾ ਸਬੂਤ ਦਿਤਾ ਹੈ। ਸੇਵਾ ਚਾਹੇ ਲੰਗਰ ਦੀ ਹੋਵੇ, ਉਸਾਰੀ ਦੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਦੁਖੀਆਂ ਬਿਮਾਰਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਦੀ। ਹਰ ਸੇਵਾ ਵਿਚ ਮਾਤਾ ਤ੍ਰਿਪਤਾ ਜੀ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਮਾਤਾ ਸਾਹਿਬ ਕੌਰ ਜੀ ਤੱਕ ਸਭ ਨੇ ਪੂਰੀ ਸ਼ਾਨ ਨਾਲ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਿਭਾਈ। ਇਸੇ ਲੜੀ ਵਿਚ ਪੰਚਮ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਜੀ ਦੇ ਮਹਿਲ ਮਾਤਾ ਗੰਗਾ ਜੀ ਵੀ ਸ਼ੁਸ਼ੋਭਤ ਹਨ। ਆਪ ਜੀ ਦਾ ਜਨਮ ਗੁਰੂ ਘਰ ਦੇ ਪਿਆਰ ਵਾਲੇ ਗੁਰਸਿੱਖ ਭਾਈ ਸੰਗਤ ਰਾਇ ਦੇ ਘਰ ਪਿੰਡ ਮਊ, ਤਹਿ ਫਿਲੌਰ, ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਜਲੰਧਰ ਵਿਖੇ ਹੋਇਆ।

ਆਪ ਜੀ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਮੁਖ ਰਖਦਿਆਂ ਆਪ ਜੀ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੇ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨਾਲ ਸਗਾਈ ਕੀਤੀ। ਜਦ ਆਪ ਜੀ ਦੇ ਆਨੰਦ ਕਾਰਜ ਲਈ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਸੰਗਤਾਂ ਸਮੇਤ ਪਿੰਡ ਮਊ ਆਏ ਤਾਂ ਜਾਤ ਅਭਿਮਾਨੀਆਂ ਨੇ ਇਹ ਗੱਲ ਨਾ ਚੰਗੀ ਲਗੀ ਕਿ ਇਕ ਉੱਚ ਕੁਲ ਦੇ ਘਰ ਢੁੱਕਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਨੀਵੀਂ ਜਾਤ ਦੇ ਬੰਦੇ ਬਰਾਤੀ ਹੋਣ (ਕਿਉਂਕਿ

ਗੁਰੂ ਕੀਆਂ ਸੰਗਤਾਂ ਵਿਚ ਹਰ ਜਾਤ ਦੇ ਕੁਲ ਦੇ ਤੇ ਮਹਜ਼ਬ ਦੇ ਸਿੱਖ ਸਨ)। ਪਿੰਡ ਦੇ ਚੋਧਰੀਆਂ/ਬ੍ਰਹਮਣਾਂ ਨੇ ਇਹ ਆ ਕੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸਾਡੇ ਪਿੰਡ ਦਾ ਰਿਵਾਜ ਹੈ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਨੀਂਗਰ (ਲਾੜਾ) ਕਿੱਲਾ ਪੁੱਟਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਪਿੰਡ ਦੀ ਧੀ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸੇ ਸਮੇਂ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੁਆਰਾ ਇਕੋ ਹੱਲੇ ਵਿਚ ਜੰਡ ਦਾ ਕਿੱਲਾ, ਜੋਕਿ ਜੜ੍ਹਾਂ ਸਮੇਤ ਸੀ, ਨੂੰ ਪੁੱਟ ਕੇ ਜ਼ਾਤ ਅਭਿਮਾਨੀਆਂ ਦੀ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਨੂੰ ਨੀਵਾਂ ਦਿਖਾਉਣ ਦੀ ਚਾਲ ਨੂੰ ਜ਼ਬਰਦਸਤ ਮਾਤ ਦਿੱਤੀ। ਆਪ ਜੀ ਦਾ ਆਨੰਦ ਕਾਰਜ 20 ਜੂਨ 1589 ਨੂੰ ਹੋਇਆ।

ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੀ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਸਦਕਾ ਮਾਤਾ ਗੰਗਾ ਜੀ ਨੇ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਗੁਥਲੀ ਅਤੇ ਸੇਵਾ ਦੀ ਮੂਰਤ ਬਣ ਕੇ ਜਿਵੇਂ ਗੁਰੂ ਘਰ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕੀਤੀ, ਉਹ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀ ਹਰ ਔਰਤ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਸਰੋਤ ਹੈ। ਮਾਤਾ ਗੰਗਾ ਜੀ ਦੀ ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਦੇ ਕੁਝ ਕੁ ਖਾਸ ਗੁਣ:-

ਸੇਵਾ ਅਤੇ ਸਮਰਪਣ:- ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੀ ਜੀਵਨ ਸਾਥਣ ਬਣ ਕੇ ਜਦੋਂ ਮਾਤਾ ਗੰਗਾ ਜੀ ਗੁਰੂ ਘਰ ਵਿਚ ਆਏ ਤਾਂ ਬੀਬੀ ਭਾਨੀ ਜੀ ਵਰਗੀ ਸੁਘੜ ਅਤੇ ਪਿਆਰੀ ਮਾਤਾ ਦਾ ਪਿਆਰ ਵੀ ਨਾਲ ਹੀ ਮਿਲਿਆ। ਜ਼ਰਾ ਵਿਚਾਰ ਕੇ ਦੇਖੀਏ ਤਾਂ ਬੀਬੀ ਭਾਨੀ ਜੀ ਵਰਗੀ ਮਾਂ ਦਾ ਪਿਆਰ ਪਾ ਕੇ, ਕੀ ਕੋਈ ਵੀ ਬੱਚੀ ਸੇਵਾ ਭਾਵ ਤੋਂ ਨਿਰਲੇਪ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਸੀ ? ਇਹੀ ਕੁੱਝ ਮਾਤਾ ਗੰਗਾ ਜੀ ਨਾਲ ਹੋਇਆ। ਕੁੱਝ ਤਾਂ ਆਪ ਜੀ ਵੈਸੇ ਵੀ ਸੰਸਕਾਰੀ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚੋਂ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਬੜੇ ਸਮਰਪਿਤ ਸੁਭਾਅ ਦੇ ਸਨ ਤੇ ਰਹਿੰਦੀ ਕਸਰ ਬੀਬੀ ਭਾਨੀ ਜੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਜਾਚ ਭਰਪੂਰ ਗੁਣਾਂ ਅਤੇ ਪੰਚਮ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਵਰਗੇ ਪਤੀ ਦੀ ਪਿਆਰੀ ਸੰਗਤ ਨੇ ਪੂਰੀ ਕਰ ਦਿੱਤੀ। ਨਤੀਜਾ ਇਹ ਹੋਇਆ ਕਿ ਮਾਤਾ ਗੰਗਾ ਜੀ ਨੇ ਗੁਰੂ ਘਰ ਦੇ ਵਡੇਰੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਪੰਚਮ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਦੀ ਸਹਿਯੋਗਣ ਬਣ ਕੇ ਬਰਾਬਰੀ ਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਨਿਭਾਈਆਂ।

ਜਦੋਂ 1595 ਨੂੰ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਬੜਾ ਸਖ਼ਤ ਕਾਲ ਆ ਪਿਆ। ਖੇਤੀਆਂ ਸੁੱਕਣ ਲੱਗੀਆਂ, ਲੋਕ ਭੁੱਖੇ ਮਰਨ ਲੱਗੇ। ਅਗਿਆਨਤਾ ਵਿਚ ਫੱਸੇ ਲੋਕ ਅਜਿਹੇ ਵੇਲਿਆਂ ਵਿਚ ਯੱਗ ਹਵਨ ਅਤੇ ਮੁਸਲਮਾਨ ਪੀਰਾਂ-ਫਕੀਰਾਂ ਦੇ ਚੱਕਰਾਂ ਵਿਚ ਫਸ ਜਾਂਦੇ ਸਨ। ਐਸੇ ਸਮੇਂ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਾਗਰੂਕ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਵੀ ਸੀ ਅਤੇ ਕਾਲ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਲਈ ਸਿੰਚਾਈ ਦੇ ਚੰਗੇ ਸਾਧਨ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਵੀ। ਸੋ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੇ ਕਾਲ ਪੀੜਤ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿਚ ਫੇਰੀਆਂ ਕਰਨ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਣਾਇਆ। ਸੰਗਤਾਂ ਸਮੇਤ ਆਪ ਜੀ ਨੇ ਪ੍ਰਚਾਰ ਦੌਰਾ ਅਰੰਭ ਕੀਤਾ। ਥਾਂ ਥਾਂ ਤੇ ਖੂਹ ਖੁਦਵਾਏ। ਛੇਹਰਟਾ (ਛੇ ਹਰਟਾਂ ਵਾਲਾ ਖੂਹ) ਉਸ ਸਮੇਂ ਦੀ ਯਾਦਗਾਰ ਅੱਜ ਵੀ ਹੈ। ਮਾਤਾ ਗੰਗਾ ਜੀ ਵੀ ਨਾਲ ਹੀ ਚੱਲ ਪਏ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਆਪ ਜੀ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਨਾਜ਼ੁਕ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚੋਂ ਲੰਘ ਰਹੇ ਸਨ। ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨੇੜੇ ਸੀ ਪਰ ਆਪ ਜੀ ਨੇ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨਾ ਕਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਜਾ ਕੇ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦਿੱਤੀ। ਇਸ ਫੇਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਹੀ 5-7-1595 (ਨਾਨਕਸ਼ਾਹੀ ਕੈਲੰਡਰ ਅਨੁਸਾਰ)ਵਿਚ ਹੀ 'ਗੁਰੂ ਕੀ ਵਡਾਲੀ' ਵਿਖੇ ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦੇ ਹਰਿਗੋਬਿੰਦ (ਛੇਵੇਂ ਪਾਤਸ਼ਾਹ) ਜੀ ਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਹੋਇਆ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੇ ਅਕਾਲਪੁਰਖ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਜੋ ਸ਼ਬਦ

ਉਚਾਰਿਆ, ਉਹ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਆਸਾ ਰਾਗ ਵਿਚ ਪੰਨਾ 396 ਤੇ ਸੁਭਾਇਮਾਨ ਹੈ। "ਸਤਿਗੁਰ ਸਾਚੈ ਦੀਆ ਭੇਜਿ.....ਗੁਰੁ ਨਾਨਕੁ ਤੁਠਾ ਕੀਨੀ ਦਾਤਿ"।

ਬਾਬਾ ਪ੍ਰਿਥੀ ਚੰਦ ਜੀ ਨੇ ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦੇ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਲਈ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਤੋਂ ਇਕ ਦਾਈ ਦੇ ਥਨਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਹਿਰ ਲਵਾ ਕੇ ਭੇਜਿਆ ਪਰ ਵਡਾਲੀ ਪਹੁੰਚਣ ਤੱਕ ਉਸ ਜ਼ਹਿਰ ਦੇ ਤੇਜ ਅਸਰ ਕਾਰਨ ਦਾਈ ਆਪ ਹੀ ਮਰ ਗਈ ਅਤੇ ਮਰਦੀ-ਮਰਦੀ ਮਾਤਾ ਗੰਗਾ ਜੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਿਥੀਚੰਦ ਦੀ ਸਾਰੀ ਕਰਤੂਤ ਦੱਸ ਗਈ। ਫਿਰ ਬਾਬਾ ਪ੍ਰਿਥੀ ਚੰਦ ਨੇ ਇਕ ਸਪੇਰੇ ਨੂੰ ਸਿਖਾ ਕੇ ਭੇਜਿਆ ਕਿ ਉਹ ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦੇ ਨੂੰ ਸੱਪ ਲੜਾ ਸਕੇ। ਸੱਪ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਉਪਰ ਡੰਗ ਨਹੀਂ ਚਲਾਂਦੇ। ਕੁੱਝ ਰੌਲਾ ਵੀ ਪੈ ਗਿਆ ਤੇ ਸਪੇਰੇ ਨੇ ਪ੍ਰਿਥੀਚੰਦ ਦੀ ਸਾਰੀ ਪੋਲ ਖੋਲ੍ਹ ਦਿੱਤੀ।

1597 ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਸਾਹਿਬ ਪਰਿਵਾਰ ਸਮੇਤ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਵਾਪਸ ਆਏ। ਪ੍ਰਿਥੀ ਚੰਦ ਨੇ ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦੇ ਦੇ ਇਕ ਖਿਡਾਵੇ ਰਾਹੀਂ ਦਹੀਂ ਵਿਚ ਜ਼ਹਿਰ ਮਿਲਾ ਖਵਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਪਰ ਬਾਲ ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦੇ ਨੇ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਕਾਰਨ ਚੀਕ ਚਿਹਾੜਾ ਪਾ ਦਿੱਤਾ। ਖਿਡਾਵਾ ਫੜਿਆ ਗਿਆ ਪਰ ਹੋਈ ਬੇਇੱਜ਼ਤੀ ਕਾਰਨ ਉਸ ਦੇ ਢਿੱਡ ਵਿਚ ਅਜਿਹਾ ਦਰਦ ਹੋਇਆ ਕਿ ਉਥੇ ਹੀ ਮਰ ਗਿਆ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਬਹੁਤਾ ਚਿਰ ਇੱਥੇ ਨਾ ਰਹਿ ਸਕੇ ਕਿਉਂਕਿ ਸਖਤ ਔੜ ਕਾਰਨ ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਦਾਣੇ ਦੀ ਸਖਤ ਕਮੀ ਭਾਵੇਂ ਪਿੰਡਾਂ ਵਿਚ ਪੂਰੀ ਹੋ ਗਈ ਪਰ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਦੇ ਹਲਾਤ ਬਹੁਤ ਵਿਗੜ ਗਏ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੇ ਲਾਹੌਰ ਜਾਣ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਣਾ ਲਿਆ, ਕਿਉਂਕਿ ਲਾਹੌਰ ਵਿਚ ਕਾਲ ਦਾ ਅਸਰ ਇਤਨਾ ਵੱਧ ਕੇ ਪਿਆ ਸੀ ਕਿ ਗਲ਼ੀਆਂ ਬਾਜ਼ਾਰ ਮੁਰਦਿਆਂ ਨਾਲ ਭਰੇ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ। ਪ੍ਰਿਥੀ ਚੰਦ ਦੀ ਉਪਰੋਕਤ ਕਰਤੂਤ ਤੇ ਵੀ ਗਿਲਾ ਕੀਤੇ ਬਗੈਰ ਸਾਰਾ ਪਰਿਵਾਰ ਫਿਰ ਬਿਪਤਾ ਮਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਲਈ ਤੁਰ ਪਿਆ। ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਸਾਰਾ ਪਰਿਵਾਰ ਸੰਗਤਾਂ ਸਮੇਤ ਕਾਲ ਪੀੜਤਾਂ ਦੀ ਮੱਦਦ ਵਿਚ ਜੁੱਟਿਆ ਰਿਹਾ।

ਕਾਲ ਕਾਰਨ ਪਸਰੀ ਗ਼ਰੀਬੀ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਕਾਰਨ ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਲਦੀ ਹਮਲਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਹਾਲ ਮਾਝੇ ਦੇ ਕਮਜ਼ੋਰਾਂ ਦਾ ਵੀ ਹੋਇਆ। ਚੇਚਕ ਵਰਗੀ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਬਿਮਾਰੀ ਘਰ-ਘਰ ਡੇਰਾ ਲਾ ਕੇ ਬੈਠ ਗਈ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੇ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਵੀ ਕਰਵਾਇਆ। ਮਾਤਾ ਜੀ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਮੋਢੇ ਨਾਲ ਮੋਢਾ ਜੋੜ ਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗ਼ਰੀਬ ਬਿਮਾਰਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਵਿਚ ਦਿਨ ਰਾਤ ਰੁੱਝੇ ਰਹਿੰਦੇ। ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਇਕ ਜਿੰਦਾ ਸ਼ਹੀਦੀ ਹੀ ਸੀ ਜਿਥੇ ਪੈਰ ਪੈਰ ਤੇ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਕਾਰਨ ਮੌਤ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋਵੇ ਉਥੇ ਇਹ ਸਾਰਾ ਪਰਿਵਾਰ, ਸਮੇਤ ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦੇ ਦੇ, ਸੇਵਾ ਲਈ ਸਮਰਪਿਤ ਰਹੇ ਤਾਂ ਇਸ ਵਿਚ ਨਿਸ਼ਚੇ ਹੀ ਸੰਗਤਾਂ ਅਤੇ ਮਾਤਾ ਜੀ ਦੇ ਸੇਵਾ ਭਾਵ ਅਤੇ ਧੀਰਜ ਦਾ ਵੱਡਾ ਹੱਥ ਰਿਹਾ। ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦੇ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦਿਨੀ ਚੇਚਕ ਦਾ ਹਮਲਾ ਵੀ ਹੋਇਆ। ਇਸੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ 1600 ਈ: ਵਿਚ ਕਰਤਾਰਪੁਰ ਵਿਖੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਇਕ ਖੂਹ ਵੀ ਖੁਦਵਾਇਆ ਜਿਸ ਦਾ ਨਾਂ ਅੱਜਕੱਲ ਗੰਗਸਰ ਹੈ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਵੀ ਆਪ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦਿਆਂ ਸੰਗਤਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਦਾ

ਕੋਈ ਮੌਕਾ ਨਾ ਖੁੰਝਾਉਂਦੇ। ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਕਈ ਵਾਰ ਬਾਹਰ ਪੁਤਲੀਘਰ ਜਾਂ ਸਰ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਠਹਿਰੀਆਂ ਸੰਗਤਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਚੁਪ-ਚਾਪ ਕਰ ਆਉਂਦੇ। ਇਕ ਵਾਰ ਰਾਤੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਨਿਮਰਤਾ ਦਾ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਿਆ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਸੰਗਤਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਲਈ ਮਾਤਾ ਜੀ ਨੂੰ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਗਏ। ਸੰਗਤਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਸ਼ਾਦਾ ਪਾਣੀ ਛਕਾ ਕੇ ਦੋਵੇਂ ਜੀਅ ਸੰਗਤਾਂ ਦੀ ਮੁੱਠੀਚਾਪੀ ਵਿਚ ਲੱਗ ਗਏ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਬੰਦਿਆਂ ਦੀ ਤੇ ਮਾਤਾ ਜੀ ਬੀਬੀਆਂ ਦੀ। ਸਵੇਰੇ ਜਦ ਸੰਗਤਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਰਾਤੀਂ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਤੇ ਮਾਤਾ ਜੀ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮੁੱਠੀਚਾਪੀ ਕਰਦੇ ਰਹੇ ਤਾਂ ਸੰਗਤਾਂ ਦੇ ਸਿਰ ਸਤਿਕਾਰ ਨਾਲ ਝੁੱਕ ਗਏ। ਐਸੀਆਂ ਬੇਅੰਤ ਘਟਨਾਵਾਂ ਆਪ ਜੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਵਾਪਰਦੀਆਂ ਰਹੀਆਂ। ਹਰਿਮੰਦਰ ਦੀ ਉਸਾਰੀ, ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੀ ਸੰਪਾਦਨਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵੱਡੇ-ਵੱਡੇ ਕਾਰਜ ਹੁੰਦੇ ਰਹੇ ਤੇ ਮਾਤਾ ਜੀ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਮੋਢੇ ਨਾਲ ਮੋਢਾ ਜੋੜ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਪਾਉਂਦੇ ਰਹੇ। ਲੰਗਰ ਦਾ ਸੁਯੋਗ ਪ੍ਰਬੰਧ ਆਪ ਜੀ ਦੀ ਸੇਵਾ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਅਗਵਾਈ ਦੀ ਯੋਗਤਾ:- ਮਾਤਾ ਜੀ ਨਿਰੇ ਤਿਆਗ ਅਤੇ ਸੇਵਾ ਦੇ ਪੁੰਜ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਨ, ਸਗੋਂ ਵਕਤ ਬੇ-ਵਕਤ ਸੰਗਤਾਂ ਦੀ ਯੋਗ ਅਗਵਾਈ ਵੀ ਕਰਦੇ ਰਹੇ। ਜਦੋਂ ਪੰਚਮ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਜਹਾਂਗੀਰ ਦੇ ਹੁਕਮ ਨਾਲ ਸ਼ਹੀਦ ਕੀਤੇ ਤਾਂ ਆਪ ਜੀ ਹਰ ਹੋਣੀ ਲਈ ਤਿਆਰ ਸਨ। ਸਿੱਖੀ ਦੇ ਫੈਲ ਚੁੱਕੇ ਬੂਟੇ ਦੀ ਆਪ ਨੇ ਹਰ ਸੰਭਵ ਪਾਲਣਾ ਕੀਤੀ। ਅਫਸੋਸ ਨਾਲ ਭਰੀਆਂ, ਪਿਆਰ ਭਰੀਆਂ ਸੰਗਤਾਂ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਪਤੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਰਜ਼ਾ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਵਿਰਲਾਪ ਕਰਨ ਲਈ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬੀਬੀਆਂ ਨੂੰ ਪੰਚਮ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਜੀ ਵਲੋਂ ਕੀਤੀ ਨਸੀਹਤ ਅਨੁਸਾਰ ਸਿਰਫ ਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਣ ਅਤੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਹੁਕਮ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਕੀਤੀ। ਇਸ ਨੂੰ ਸੂਰਜ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਵਿਚ ਇਉਂ ਕਲਮ ਬੱਧ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ:-

ਇਸ ਬਿਰਲਾਪਤਿ ਆਵਤਿ ਨਾਰੀ। ਪ੍ਰਵਿਸ਼ੈ ਗੰਗਾ ਸਦਨ ਮਝਾਰੀ।
ਸ੍ਰੀ ਅਰਜਨ ਕੈ ਗੁਣ ਬਹੁ ਕਹੈਂ। ਕਮਲ ਬਿਲੋਚਨ ਤੇ ਜਲ ਬਹੈਂ।
ਸਭਿ ਹਿਨਿ ਕੋ ਸਨਮਾਨ ਮਹਾਨ। ਪ੍ਰਥਮ ਰਾਖ ਪੁਨ ਕਰਹਿ ਬਖਾਨ।
ਸ੍ਰੀ ਗੰਗਾ ਸ਼ੁਭ ਮਤ ਮਹਿ ਸਯਾਨੀ। ਕਰਹੁ ਨ ਸ਼ੋਕ ਸੁਨਾਵਹੁ ਬਾਨੀ।
ਜਗ ਗੁਰ ਕੀ ਆਗਿਆ ਜਿਮ ਹੋਇ। ਕੈਸੇ ਕਰਹਿ ਉਲੰਘਣ ਸੋਇ।

ਛੇਵੇਂ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਦੀ ਪਿੱਠ ਤੇ ਰਹਿ ਕੇ ਗੁਰਗੱਦੀ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਨਿਭਾਉਣ ਵਿਚ ਭਰਪੂਰ ਸਹਿਯੋਗ ਦਿੱਤਾ। ਜ਼ਰਾ ਵੀਚਾਰੀਏ ਤਾਂ ਘਰ ਵਿਚ ਪ੍ਰਿਥੀਚੰਦ ਵਰਗੇ ਦੁਸ਼ਮਣ ਸਨ ਤੇ ਬਾਹਰ ਜਹਾਂਗੀਰ ਵਰਗੇ ਵਿਰੋਧੀ। ਮਾਤਾ ਜੀ ਨੇ ਬਿਨਾਂ ਡੋਲੇ ਹਰ ਮੌਕੇ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਿਆ। ਛੇਵੇਂ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਦੀ ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਘਾੜਤ ਮਾਤਾ ਜੀ ਦੀ ਸੁਯੋਗ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਮੂੰਹੋਂ ਬੋਲਦੀ ਤਸਵੀਰ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਛੇਵੇਂ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਦੇ ਗਵਾਲੀਅਰ ਵਿਖੇ ਨਜ਼ਰਬੰਦ ਹੋ ਜਾਣ ਸਮੇਂ ਵੀ ਆਪ ਜੀ ਨੇ ਪਿੱਛੋਂ ਸੰਗਤਾਂ ਨੂੰ ਸਦਾ ਹੀ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਵਾਂਗ ਹੀ ਗੁਰਸਿੱਖਾਂ ਨੂੰ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਗੁਰੂ ਘਰ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਬੜੀ ਸੁਯੋਗਤਾ ਨਾਲ ਸੰਭਾਲੀ

ਰੱਖਿਆ।

ਖਿਮਾ ਸ਼ੀਲਤਾ:- ਮਾਤਾ ਜੀ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਜਿਥੇ ਸਮਰਪਿਤ ਅਤੇ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਸੀ ਉਥੇ ਰੱਜ ਕੇ ਖਿਮਾਸ਼ੀਲ ਵੀ ਸੀ। ਇਕਲੌਤੇ ਪੁੱਤਰ ਉੱਤੇ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਜਾਨੀ ਹਮਲੇ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਾਬਾ ਪ੍ਰਿਥੀ ਚੰਦ ਨੂੰ ਆਪ ਜੀ ਨੇ ਕਦੀ ਮੰਦਾ ਬੋਲ ਵੀ ਨਹੀਂ ਬੋਲਿਆ ਤੇ ਦਿਲੋਂ ਮਾਫ ਕਰਦੇ ਰਹੇ। ਜਹਾਂਗੀਰ ਛੇਵੇਂ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਨੂੰ ਰਿਹਾਅ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਦੋਂ ਆਪਣੀ ਗਲਤੀ ਲਈ ਮੁਆਫ਼ੀ ਮੰਗਣ ਆਪ ਜੀ ਕੋਲ ਆਇਆ ਤਾਂ ਪਤੀ ਦੇ ਕਾਤਲ ਨੂੰ ਇਤਨੀ ਸਹਿਜਤਾ ਨਾਲ ਮੁਆਫ਼ ਕਰ ਦੇਣ ਵਰਗਾ ਗੁਣ ਆਪ ਜੀ ਵਰਗੀ ਮਾਤਾ ਵਿਚ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮਾਤਾ ਗੰਗਾ ਜੀ ਗੁਰੂ ਪਤਨੀ, ਗੁਰੂ ਮਾਂ ਤੇ ਸਿੱਖ ਸੰਗਤ ਦੀ ਪੂਜਨੀਕ ਹਸਤੀ ਸਨ। ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 22 ਸਾਲ ਜੀਵਤ ਰਹੇ। ਮਾਤਾ ਗੰਗਾ ਜੀ ਗੁਰੂ ਮਹਿਲਾਂ ਵਿਚ ਅਜਿਹੀ ਹਸਤੀ ਸਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਦੇ ਮਹਾਨ ਗ੍ਰੰਥ ਦੀ ਸੰਪਾਦਨਾ ਹੋਈ, ਤਾਲ ਸਰੋਵਰ ਬਣੇ , ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮਰਯਾਦਾ ਹੋਂਦ ਵਿਚ ਆਈ, ਨਗਰ ਤਜ਼ਾਰਤ ਕੇਂਦਰ ਬਣੇ, ਸਿੱਖ ਚੰਗੇ ਸ਼ਹਿਰੀ ਤੇ ਵਾਪਾਰੀ ਬਣੇ, ਸਿੱਖ ਸੈਨਾ ਤਿਆਰ ਹੋਈ ਤੇ ਸਿਖ ਬੀਰ ਸੈਨਿਕ ਬਣੇ। ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਦੇ ਆਂਤ੍ਰਿਕ ਤੇ ਬਾਹਰੀ ਰੂਪ ਦੀ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਰੂਪਰੇਖਾ ਮਾਤਾ ਗੰਗਾ ਜੀ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਹੀ ਤਿਆਰ ਹੋਈ। ਮਾਤਾ ਗੰਗਾ ਜੀ ਨੂੰ ਸਿੱਖ ਸੰਸਥਾ ਨੂੰ ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਪ੍ਰਵਾਨ ਚੜ੍ਹਦਿਆਂ ਵੇਖਣ ਦਾ ਮਾਣ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ।

ਆਪ ਜੀ ਮਾਰਚ 1628 ਵਿਚ ਬਕਾਲੇ ਵਿਖੇ ਚੌਧਰੀ ਮੇਹਰੇ ਦੀ ਨਵੀਂ ਬਣੀ ਹਵੇਲੀ ਵਿਚ ਉਸ ਦੇ ਸੱਦੇ ਤੇ ਚਰਨ ਪਾਉਣ ਗਏ ਤਾਂ ਉਥੇ ਹੀ ਆਪ ਜੀ ਚੜ੍ਹਾਈ ਕਰ ਗਏ।

***

5. ਬਾਬਾ ਬੰਦਾ ਸਿੰਘ ਬਹਾਦਰ

ਮੁੱਢਲਾ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਮਿਲਾਪ:- ਜੀਵਨ ਉਦੇਸ਼ ਦੀ ਭਾਲ ਵਿਚ ਭਟਕਦਾ ਇਕ ਸਮਰੱਥ ਮਨੁੱਖ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਅਰਥ ਕਰਮ ਕਾਂਡਾਂ ਵਿਚੋਂ ਲੰਘਦਾ ਜਦੋਂ ਸੱਚ ਦੇ ਨੇੜੇ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਅੰਦਰ ਆਈ ਅਚਨਚੇਤ ਤਬਦੀਲੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਇਕ ਇਨਕਲਾਬ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਾਬਾ ਬੰਦਾ ਸਿੰਘ ਬਹਾਦਰ ਦਾ ਜੀਵਨ ਕੁਲ ਮਨੁੱਖਤਾ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਸ੍ਰੋਤ ਹੈ। ਇਕ ਮਨੁੱਖ ਅੱਤ ਦਾ ਬਹਾਦਰ ਹੁੰਦਿਆਂ ਵੀ ਇਕ ਜਾਨਵਰ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਤੋਂ ਹੀ ਉਦਾਸੀ ਤੇ ਵੈਰਾਗੀ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜਦੋਂ ਉਸਦਾ ਦਸ਼ਮੇਸ਼ ਪਿਤਾ ਜੀ ਵਰਗੇ ਪੂਰੇ ਗੁਰੂ ਨਾਲ ਮਿਲਾਪ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਓਹੀ ਵੈਰਾਗੀ ਇਨਸਾਨ ਅੱਤ ਦੀ ਬਹਾਦਰੀ ਨਾਲ ਜ਼ਾਲਮਾਂ ਨੂੰ ਸੋਧਣ ਨਿਕਲ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਬਾਬਾ ਬੰਦਾ ਸਿੰਘ ਬਹਾਦਰ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਿੱਖ ਕੌਮ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਮਹਾਨ ਸ਼ਖਸ਼ੀਅਤਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਹਨ। ਬਾਬਾ ਜੀ ਨੇ ਕੌਮ ਨੂੰ ਉਸ ਅਤਿ ਦੇ ਬਿਖੜੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਅਗਵਾਈ ਬਖਸ਼ੀ ਜਦੋਂ ਹਕੂਮਤ ਸਿੱਖਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਤਮ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਸੀ। ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਬਾਬਾ ਜੀ ਨੇ ਮੁਗਲ ਹਕੂਮਤ ਦੇ ਅਜਿੱਤ ਹੋਣ ਦੇ

ਭਰਮ ਨੂੰ ਤੋੜ ਕੇ ਖਾਲਸੇ ਨੂੰ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ ਦੇ ਰਾਹ ਪਾਇਆ ਅਤੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਮਾਜ ਸੁਧਾਰ ਵੀ ਕੀਤੇ। ਆਪਣਾ ਰਾਜ ਸਥਾਪਤ ਕਰਕੇ ਲੋਹਗੜ੍ਹ ਨੂੰ ਰਾਜਧਾਨੀ ਬਣਾਇਆ ਤੇ ਖਾਲਸਾਈ ਨਿਸ਼ਾਨ ਝੁਲਾਏ। ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੇ ਨਾਂ ਤੇ ਸਿੱਕਾ ਜਾਰੀ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਸਿੱਖ ਸੰਮਤ ਚਲਾਇਆ।

ਐਸੇ ਮਹਾਨ ਗੁਰਸਿੱਖ, ਸੁਯੋਗ ਆਗੂ ਅਤੇ ਨਿਧੜਕ ਜਰਨੈਲ ਬਾਬਾ ਬੰਦਾ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦਾ ਜਨਮ 16 ਅਕਤੂਬਰ 1670 ਈ: ਨੂੰ ਜੰਮੂ ਦੀ ਰਿਆਸਤ ਪੁਣਛ ਦੇ ਪਿੰਡ ਰਾਜੌਰੀ ਵਿਚ ਹੋਇਆ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬਚਪਨ ਦਾ ਨਾਂ ਲਛਮਣ ਦਾਸ ਸੀ। ਆਪ ਦੇ ਪਿਤਾ ਰਾਮਦੇਵ ਇਕ ਰਾਜਪੂਤ ਸਨ। ਇਸ ਲਈ ਵਿਦਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਨਾਲੋਂ ਆਪ ਨੂੰ ਵਿਰਸੇ ਵਿਚੋਂ ਘੋੜ ਸਵਾਰੀ, ਸ਼ਿਕਾਰ ਖੇਡਣ ਅਤੇ ਕੁਸ਼ਤੀਆਂ ਲੜਨ ਵਰਗੇ ਸ਼ੌਕ ਮਿਲੇ। ਕੁਝ ਕੁ ਧਿਆਨ ਆਪ ਦਾ ਖੇਤੀ-ਬਾੜੀ ਵਿਚ ਵੀ ਸੀ। ਇਕ ਵਾਰ ਸ਼ਿਕਾਰ ਦੌਰਾਨ ਆਪ ਨੇ ਇਕ ਹਿਰਨੀ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਕੀਤਾ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਪੇਟ ਵਿਚੋਂ ਦੋ ਬੱਚੇ ਨਿਕਲ ਕੇ ਉਥੇ ਹੀ ਤੜਫ ਕੇ ਮਰ ਗਏ। ਇਸ ਘਟਨਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪ ਘਰ ਬਾਰ ਅਤੇ ਦੁਨੀਆਂਦਾਰੀ ਤਿਆਗ ਕੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਾਧਾਂ 'ਚ ਰਹਿਣ ਲੱਗੇ। ਉਨ੍ਹੀ ਦਿਨੀਂ ਆਪ ਨੂੰ ਇਕ ਵਾਰ ਇਕ ਬੈਰਾਗੀ ਸਾਧੂ ਜਾਨਕੀ ਦਾਸ ਮਿਲਿਆ। ਉਸ ਨੇ ਆਪ ਦਾ ਨਾਂ ਮਾਧੋਦਾਸ ਰੱਖ ਦਿੱਤਾ। ਫਿਰ ਇਕ ਹੋਰ ਸਾਧੂ 1686 ਦੀ ਵਿਸਾਖੀ ਤੇ ਰਾਮਦਾਸ ਨਾਂ ਦਾ ਮਿਲਿਆ ਜੋ ਕਿ ਉਦਾਸੀ ਮਤ ਦਾ ਧਾਰਨੀ ਸੀ, ਪਰ ਮਨ ਦੀ ਭਟਕਣਾ ਨਾ ਮਿਟਣ ਕਾਰਣ ਆਪ ਜੀ ਦੱਖਣ ਵੱਲ ਨਾਸਕ ਕੋਲ ਆ ਗਏ। ਇਥੇ ਪੰਚਵਟੀ ਵਿਖੇ ਯੋਗੀ ਔਘੜ ਨਾਥ ਨੂੰ ਮਿਲੇ। ਆਪ ਦੀ ਅਨਿੰਨ ਸੇਵਾ ਭਗਤੀ ਤੋਂ ਖੁਸ਼ ਹੋ ਕੇ ਯੋਗੀ ਔਘੜ ਨਾਥ ਨੇ ਆਪ ਜੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਾਰੀ ਵਿਦਿਆ ਦੱਸ ਦਿੱਤੀ। ਯੋਗੀ ਦੀ ਮੌਤ ਮਗਰੋਂ ਮਾਧੋਦਾਸ ਨੇ ਗੋਦਾਵਰੀ ਦੇ ਕੰਢੇ ਨਾਂਦੇੜ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਟਿਕਾਣਾ ਬਣਾ ਕੇ ਸ਼ਹਿਰ ਤੋਂ ਕੁਝ ਵਿੱਥ ਉਤੇ ਇਕ ਡੇਰਾ ਬਣਾ ਲਿਆ।

ਔਰੰਗਜ਼ੇਬ ਦੀ ਮੌਤ ਮਗਰੋਂ ਉਸ ਦੇ ਬੇਟਿਆਂ ਵਿਚ ਗੱਦੀ ਲਈ ਖਾਨਾ ਜੰਗੀ ਸਮੇਂ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਉਸ ਦੇ ਵੱਡੇ ਬੇਟੇ ਸ਼ਾਹ ਆਲਮ ਬਹਾਦਰ ਸ਼ਾਹ ਦਾ ਸਾਥ ਦੇ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਗੱਦੀ ਤੇ ਬੈਠਣ ਵਿਚ ਮੱਦਦ ਕੀਤੀ। ਉਹ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਬਹੁਤ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਦਾ ਸੀ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਜ਼ੁਲਮ ਕਰ ਰਹੇ ਨਵਾਬਾਂ ਅਤੇ ਅਹਿਲਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਯੋਗ ਸਜ਼ਾ ਦੇਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਤਾਂ ਉਸ ਨੇ ਇਕਰਾਰ ਕਰ ਲਿਆ। ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਛੋਟੇ ਭਰਾ ਕਾਮਬਖਸ਼ ਵਲੋਂ ਬਗਾਵਤ ਕਰਨ ਕਾਰਣ ਉਸਨੇ ਗੱਲਬਾਤ ਲਈ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੂੰ ਦੱਖਣ ਵੱਲ ਨਾਲ ਚੱਲਣ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕੀਤੀ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਉਸ ਨਾਲ ਦੱਖਣ ਵੱਲ ਚੱਲ ਪਏ। ਰਸਤੇ ਵਿਚ ਗੱਲਬਾਤ ਚੱਲਦੀ ਰਹੀ, ਪਰ ਬਹਾਦਰ ਸ਼ਾਹ ਖੁਦ ਮੌਲਵੀਆਂ ਅਤੇ ਸਲਾਹਕਾਰਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਥੱਲੇ ਆ ਕੇ ਟਾਲਮਟੋਲ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪਿਆ। ਇਸ ਲਈ ਗੁਰੂ ਜੀ ਉਸਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਨਾਂਦੇੜ ਵੱਲ ਚਲੇ ਗਏ। ਇਥੇ ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਆਪ ਜੀ ਮਾਧੋ ਦਾਸ ਦੇ ਡੇਰੇ ਵਿਚ ਆਏ। ਇਹ ਮਾਧੋਦਾਸ ਆਪ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਹਰਿਦੁਆਰ ਵਿਖੇ 1687 ਵਿਚ ਮਿਲ ਚੁੱਕਾ ਸੀ। ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਸਮੇਂ ਇਸ ਦਾ ਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਉਦਾਸੀ ਸੀ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀਆਂ ਦਾ ਗੁਰੂ ਘਰ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਮੇਲ ਜੋਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਥੇ ਆਪਣੇ ਡੇਰੇ ਵਿਚ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਆਪਣੀ

ਪੂਜਾ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਸੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਮਾਧੋਦਾਸ ਜਦ ਤੋਂ ਔਘੜ ਨਾਥ ਦਾ ਚੇਲਾ ਬਣਿਆ ਸੀ। ਉਦੋਂ ਤੋਂ ਹੀ ਉਸਨੂੰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਡਰਾਉਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪੈ ਗਈ ਸੀ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੀ ਆਮ ਲੋਕਾਈ ਉਸ ਦੀ ਪੂਜਾ-ਮਾਨਤਾ ਕਰਦੀ ਸੀ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਜੀ ਦਾ ਤਾਂ ਮਿਸ਼ਨ ਹੀ ਕੁਰਾਹੀਆ ਨੂੰ ਰਾਹੇ ਪਾਉਣਾ ਸੀ। ਜਦ ਗੁਰੂ ਜੀ ਉਥੇ ਪਹੁੰਚੇ ਤਾਂ ਮਾਧੋਦਾਸ ਆਪਣੇ ਡੇਰੇ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਜਾ ਕੇ ਉਸ ਦੇ ਪਲੰਘ ਤੇ ਬਿਰਾਜ ਗਏ। ਬਾਕੀ ਗੁਰੂ ਕੇ ਸਿੰਘਾਂ ਨੇ ਬਗੀਚੇ ਵਿਚੋਂ ਲੱਗੇ ਫਲਾਂ ਦਾ ਆਹਾਰ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਘੋੜੇ ਵੀ ਬਗੀਚੇ ਵਿਚ ਹੀ ਬੰਨ੍ਹ ਦਿੱਤੇ। ਮਾਧੋਦਾਸ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਚੇਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਰਾਹ ਪਾਉਣ ਲਈ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਸਿੰਘਾਂ ਨੂੰ ਕਹਿ ਕੇ ਉਥੇ ਬੱਕਰੇ ਝਟਕਾਏ। ਮਾਧੋਦਾਸ ਦੇ ਚੇਲੇ ਬਹੁਤ ਔਖੇ ਹੋਏ। ਅਖੀਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਾਧੋਦਾਸ ਨੂੰ ਬੁਲਾਇਆ। ਮਾਧੋਦਾਸ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਮਰੱਥ ਸਮਝਦਾ ਸੀ ਪਰ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਸ਼ਖਸ਼ੀਅਤ ਅੱਗੇ ਮਾਧੋਦਾਸ ਨੂੰ ਝੁਕਣਾ ਪਿਆ। ਗੁਰਦੇਵ ਅਤੇ ਮਾਧੋਦਾਸ ਵਿਚਕਾਰ ਉਸ ਦਿਨ 3 ਸਤੰਬਰ 1708 ਈ: ਨੂੰ ਬਚਨ ਬਿਲਾਸ ਹੋਏ ਉਹ ਕੁਝ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾ ਹਨ :-

ਮਾਧੋਦਾਸ :- ਆਪ ਕੌਣ ਹੋ?

ਗੁਰੂ ਜੀ :- ਉਹ ਜਿਸਨੂੰ ਤੂੰ ਜਾਣਦਾ ਹੈ?

ਮਾਧੋਦਾਸ :- ਮੈਂ ਕੀ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ ?

ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ :- ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੋਚ।

ਮਾਧੋਦਾਸ :- (ਸੋਚ ਕੇ) ਆਪ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਹੋ?

ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ :- ਹਾਂ ਜੀ।

ਮਾਧੋਦਾਸ :- ਆਪ ਇਥੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਧਾਰੇ ਹੋ?

ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ :- ਮੈਂ ਏਸ ਲਈ ਆਇਆ ਹਾਂ ਕਿ ਤੈਨੂੰ ਠੀਕ ਮਾਰਗ ਉਪਰ ਤੋਰਾਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੇਰਾ ਜੀਵਨ ਵਿਅਰਥ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਮਾਧੋਦਾਸ :- ਮੈਂ ਹਾਜ਼ਰ ਹਾਂ, ਹਜ਼ੂਰ। ਮੈਂ ਆਪਦਾ ਬੰਦਾ (ਦਾਸ) ਹਾਂ।

ਗੁਰੂ ਪਾਤਸ਼ਾਹੀਆਂ, ਚਾਰੇ ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਿਆਂ ਅਤੇ ਅਨੇਕਾਂ ਸੂਰਬੀਰਾਂ ਤੇ ਸ਼ਹੀਦਾਂ ਦੀਆਂ ਕੁਰਬਾਨੀਆਂ ਸੁਣ ਕੇ ਬੰਦਾ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਇਕਦਮ ਬਦਲ ਗਏ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਛਕਾ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਬੰਦਾ ਸਿੰਘ ਨਾਮ ਬਖਸ਼ਿਆ। ਬੰਦਾ ਸਿੰਘ ਨੇ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਅਥਾਹ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਜੋਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਜ਼ਾਲਮਾਂ ਨੂੰ ਕਰੜੀ ਸਜ਼ਾ ਦੇਣ ਦਾ ਪ੍ਰਣ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨਾਲ ਕਰ ਲਿਆ।

ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਨਾਂਦੇੜ ਵਸੇਬੇ ਦੌਰਾਨ ਹੀ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਨੂੰ ਵਜ਼ੀਰ ਖਾਨ ਦੇ ਭੇਜੇ ਹੋਏ ਪਠਾਣ ਨੇ ਖੰਜਰ ਨਾਲ ਜ਼ੱਖਮੀ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਭਾਵੇਂ ਜ਼ੱਖਮਾਂ ਨੂੰ ਸਿਉਂ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਪਰ ਗੁਰਦੇਵ ਜੰਗਾਂ ਯੁੱਧਾਂ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਦੇ ਕਾਬਲ ਨਹੀਂ ਸਨ ਰਹੇ। ਨਾਂ ਹੀ ਆਪ ਵਾਪਸ ਪੰਜਾਬ ਪਰਤ ਸਕਣ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਸਨ। ਇਸ ਲਈ ਆਪ ਨੇ ਬਾਬਾ ਬੰਦਾ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੂੰ ਖਾਲਸੇ ਦਾ ਜਥੇਦਾਰ ਥਾਪ ਕੇ 'ਬਹਾਦਰ' ਦਾ ਖਿਤਾਬ ਦੇ ਕੇ ਪੰਜ ਪਿਆਰਿਆਂ-ਭਾਈ

ਬਿਨੋਦ ਸਿੰਘ, ਭਾਈ ਕਾਹਨ ਸਿੰਘ, ਭਾਈ ਬਾਜ ਸਿੰਘ, ਭਾਈ ਭਗਵੰਤ ਸਿੰਘ ਤੇ ਭਾਈ ਕੋਇਰ ਸਿੰਘ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ ਪੰਜਾਬ ਭੇਜਿਆ। ਪੰਜ ਤੀਰ ਵੀ ਦਿੱਤੇ ਅਤੇ ਨਾਲ 20 ਸਿੱਖ ਹੋਰ ਭੇਜੇ। ਬੰਦਾ ਸਿੰਘ ਨੂੰ ਪੰਜ ਪਿਆਰਿਆਂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ ਚਲਣ ਅਤੇ ਆਚਰਣ ਵਿਚ ਪ੍ਰਪੱਕ ਅਤੇ ਸਵੱਛ ਰਹਿਣ ਦੀ ਗੱਲ ਵੀ ਪੱਕੀ ਕਰਵਾਈ ਗਈ।

ਸਮਾਜ ਸੁਧਾਰ:- ਬਾਬਾ ਬੰਦਾ ਸਿੰਘ ਜੀ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਤਕਲੀਫਾਂ ਸਹਾਰਦੇ ਹੋਏ ਪੰਜਾਬ ਵੱਲ ਵਧ ਰਹੇ ਸਨ ਕਿ ਰਾਹ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਸ਼ਮੇਸ਼ ਪਿਤਾ ਜੀ ਦੇ ਜੋਤੀ ਜੋਤ ਸਮਾਉਣ ਦੀ ਖਬਰ ਮਿਲੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਨ ਜ਼ਾਲਮਾਂ ਨੂੰ ਸੋਧਣ ਲਈ ਹੋਰ ਜੋਸ਼ ਨਾਲ ਭਰ ਗਿਆ। ਆਪ ਗ਼ਰੀਬਾਂ ਅਤੇ ਲੋੜਵੰਦਾਂ ਦੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਹਮਦਰਦ ਸਾਬਤ ਹੋ ਰਹੇ ਸਨ। ਦਿੱਲੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਪਹੁੰਚਣ ਤਕ ਉਹ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਇਸੇ ਹਮਦਰਦੀ ਕਾਰਣ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਸਨ। ਉਹ ਦੁਖੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਉਦਾਰ ਚਿੱਤ ਸਨ।

ਦੂਜਾ ਉਹ ਰਾਹ ਵਿਚ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਚੋਰਾਂ ਧਾੜਵੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੇ ਆ ਰਹੇ ਸਨ। ਉਨ੍ਹਾ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਐਲਾਨ ਕਰਵਾਇਆ, "ਅਸੀਂ ਸਿਰਫ ਪੇਸ਼ਾ-ਵਰ ਧਾੜਵੀਆਂ ਅਤੇ ਜ਼ਾਲਮਾਂ ਹਾਕਮਾਂ ਦੇ ਅਤਿਆਚਾਰਾਂ ਤੋਂ ਗ਼ਰੀਬ ਤੇ ਨਿਤਾਣੀ ਜਨਤਾ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਆਏ ਹਾਂ। ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਆਉ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਖਾਲਸੇ ਹੋ ਜਾਉ, ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਲਕ ਦੇ ਮਾਲਕ ਬਣਾ ਦੇਵਾਂਗੇ।"

ਬਾਬਾ ਜੀ ਦੇ ਨਾਲ ਦੇ ਸਿੰਘਾਂ ਨੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਸੱਜਣਾਂ ਮਿੱਤਰਾਂ ਨੂੰ ਬਾਬਾ ਜੀ ਦਾ ਸਾਥ ਦੇਣ ਲਈ ਚਿੱਠੀਆਂ ਲਿਖੀਆਂ। ਸਿੰਘਾਂ ਨੂੰ ਵਜ਼ੀਰ ਖਾਨ ਦੀ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੂੰ ਕਤਲ ਕਰਨ ਦੀ ਸਾਜਸ਼ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਤਾਂ ਉਹ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿਚੋਂ ਬਾਬਾ ਜੀ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਨਿੱਧ ਜਾਣ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਆ ਰਲੇ। ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਸਿੱਖ ਕੀਰਤਪੁਰ ਵਿਚ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਕੇ ਬਾਬਾ ਜੀ ਨੂੰ ਉਡੀਕਣ ਲੱਗੇ। ਫਿਰ ਬਾਬਾ ਜੀ ਨੇ ਸਮਾਣੇ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਵਸਦੇ ਅਮੀਰਾਂ, ਵਜ਼ੀਰਾਂ ਅਤੇ ਨੌਵੇ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਤੇ ਛੋਟੇ ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਿਆ ਨੂੰ ਸ਼ਹੀਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜਲਾਦਾਂ ਨੂੰ ਸੋਧਿਆ। ਸਢੌਰੇ ਵਿਖੇ ਤਾਂ ਸਿੰਘਾਂ ਨੇ ਪੀਰ ਬੁੱਧੂ ਸ਼ਾਹ ਜੀ ਦੇ ਕਾਤਲ ਹਾਕਮ ਉਸਮਾਨ ਖਾਨ ਨੂੰ ਬੜੀ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾ ਸੋਧਿਆ। ਆਮ ਲੋਕ ਵੀ ਇਸ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਦੁਖੀ ਸਨ। ਸੋ ਉਹ ਵੀ ਸਿੰਘਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਰਲ ਗਏ।

ਉਧਰ ਨਵਾਬ ਵਜ਼ੀਰ ਖਾਨ ਨੇ ਘਬਰਾ ਕੇ ਮਲੇਰ ਕੋਟਲੀਏ ਨਵਾਬ ਨੂੰ ਕੀਰਤਪੁਰ ਵਾਲੇ ਸਿੰਘਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਭੇਜਿਆ। ਪਰ ਸਿੰਘਾਂ ਦੇ ਧਰਮ ਯੁੱਧ ਲਈ ਅਥਾਹ ਜੋਸ਼ ਅੱਗੇ ਮਲੇਰਕੋਟਲੀਏ ਨਵਾਬ ਸ਼ੇਰ ਮੁਹੰਮਦ ਦੀ ਵੀ ਇਕ ਨਾ ਚਲੀ। ਨਵਾਬ ਖੁੱਦ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਭਤੀਜੇ ਰੋਪੜ ਦੇ ਨੇੜੇ ਸਿੰਘਾਂ ਨਾਲ ਹੋਏ, ਘਮਸਾਨ ਯੁੱਧ ਵਿਚ ਸਿੰਘਾਂ ਹੱਥੋਂ ਮਾਰੇ ਗਏ। ਸਿੰਘ ਨੇ ਵਾਹੋ ਦਾਹੀ ਬਾਬਾ ਜੀ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਚਾਲੇ ਪਾ ਦਿੱਤੇ। ਅੰਬਾਲੇ ਤੋਂ ਰੋਪੜ ਨੂੰ ਜਾ ਰਹੀ ਸੜਕ ਉਤੇ ਖਰੜ ਅਤੇ ਬਨੂੜ ਵਿਚਕਾਰ ਦੋਵੇਂ ਦਲ ਮਿਲੇ ਅਤੇ ਬੇਅੰਤ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਮਨਾਈਆਂ ਗਈਆਂ।

ਉਧਰ ਵਜ਼ੀਰ ਖਾਨ ਬਹੁਤ ਘਬਰਾਇਆ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਉਸਨੇ ਝੁਰਮਟਾਂ ਦੇ ਝੁਰਮਟ ਗਾਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਵਜੋਂ ਇਕੱਠੇ ਕਰ ਲਏ। ਬਾਬਾ ਜੀ ਨੇ ਸਿੰਘਾਂ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਕਿ ਵੱਧ ਤੋਂ

ਵੱਧ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵਜ਼ੀਰ ਖਾਨ ਨੂੰ ਜਿੰਦਾ ਫੜਨ ਦੀ ਕਰਨੀ ਹੈ। 12 ਮਈ ਨੂੰ ਚੱਪੜਚਿੜੀ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿਚ ਦੋਹਾਂ ਫੌਜਾਂ ਦਾ ਭੇੜ ਹੋਇਆ। ਘਮਸਾਨ ਯੁੱਧ ਕਾਰਣ ਬਾਬਾ ਜੀ ਨੇ ਖੁੱਦ ਫੌਜ ਦੀ ਕਮਾਨ ਸੰਭਾਲੀ। ਬਾਬਾ ਜੀ ਦੀ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਤੇ ਸਿੰਘ ਨਵਾਬਾਂ ਦੇ ਹਾਥੀਆਂ ਉਤੇ ਚੜ੍ਹ ਕੇ ਉਥੇ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੋਧਣ ਲੱਗੇ। ਹਾਥੀ ਮੁਗਲ ਸਰਦਾਰਾਂ ਸਮੇਤ ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਹੋ ਤੁਰੇ ਇਸ ਹਫੜਾ-ਦਫੜੀ ਕਰਕੇ ਮੁਗ਼ਲ ਫੌਜ ਦਾ ਬਹੁਤ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਇਆ। ਇਧਰ ਬਾਬਾ ਬਾਜ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਵਜ਼ੀਰ ਖਾਨ ਆ ਕੇ ਡੱਟ ਗਿਆ। ਬਾਬਾ ਜੀ ਨੇ ਉਸਦਾ ਹੀ ਨੇਜ਼ਾ ਖੋਹ ਕੇ ਉਸਦੇ ਘੋੜੇ ਦੇ ਸਿਰ ਵਿਚ ਮਾਰਿਆ। ਦੂਜੇ ਪਾਸਿਓਂ ਭਾਈ ਫਤਹਿ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ ਮਿਆਨ ਵਿਚੋਂ ਕ੍ਰਿਪਾਨ ਧੂਹ ਕੇ ਵਜ਼ੀਰ ਖਾਨ ਦੇ ਇਤਨੀ ਬਹਾਦਰੀ ਅਤੇ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਮਾਰੀ ਕਿ ਉਹ ਮੋਢੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਕਮਰ ਤੱਕ ਚੀਰਦੀ ਨਿਕਲ ਗਈ। ਉਸਦੇ ਮਰਦਿਆਂ ਹੀ ਮੁਗਲ ਫੌਜਾਂ ਮੈਦਾਨ ਵਿਚੋਂ ਨੱਸ ਗਈਆ।

ਸਿੰਘਾਂ ਨੇ ਜੋਸ਼ ਵਿਚ ਆ ਕੇ ਸਰਹੰਦ ਦੀ ਇੱਟ ਨਾਲ ਇੱਟ ਵਜਾ ਦਿੱਤੀ ਅਤੇ ਲੁੱਟ ਮਾਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ। ਪਰ ਬਾਬਾ ਜੀ ਨੇ ਲੁੱਟ ਮਾਰ ਤੋਂ ਮਨ੍ਹਾ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਸ. ਬਾਜ ਸਿੰਘ ਨੂੰ ਸਰਹੰਦ ਦਾ ਸੂਬੇਦਾਰ ਨਿਯਤ ਕੀਤਾ।

ਸਰਹੰਦ ਦੀ ਜਿੱਤ ਨਾਲ ਸਿੰਘਾਂ ਦਾ ਦਬਦਬਾ ਬੈਠ ਜਾਣ ਕਰਕੇ ਕਈ ਮੁਸਲਮਾਨ ਅਮੀਰ-ਵਜ਼ੀਰ ਅਤੇ ਨਵਾਬਾਂ ਨੇ ਵੀ ਬਾਬਾ ਬੰਦਾ ਸਿੰਘ ਦੀ ਈਨ ਮੰਨ ਲਈ। ਕਈਆਂ ਨੇ ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਹੀ ਧਾਰਨ ਕਰ ਲਿਆ ਅਤੇ ਆਮ ਲੋਕ ਤਾਂ ਵੈਸੇ ਹੀ ਮੁਗਲ ਹਾਕਮਾਂ ਦੇ ਸਤਾਏ ਹੋਏ ਸਨ, ਸੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਵਿਚ ਹੀ ਆਪਣੇ ਵੱਡੇ ਭਾਗ ਸਮਝੇ।

ਇਸ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਬਾਬਾ ਬਾਜ਼ ਸਿੰਘ ਦੇ ਯਤਨਾਂ ਸਦਕਾ ਸਢੌਰੇ ਤੋਂ ਰਾਏਕੋਟ ਅਤੇ ਮਾਛੀਵਾੜੇ ਅਤੇ ਲੁਧਿਆਣੇ ਤੋਂ ਕਰਨਾਲ ਤੱਕ ਦਾ ਸਾਰਾ ਇਲਾਕਾ ਸਿੰਘਾਂ ਅਧੀਨ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਸੀ। ਸੋ ਹੁਣ ਬਾਬਾ ਬੰਦਾ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ ਰਾਜ ਪ੍ਰਬੰਧ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਸੁਧਾਰ ਵਲ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ। ਆਪ ਜੀ ਨੇ ਸਢੌਰੇ ਅਤੇ ਨਾਹਨ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਇਕ ਪਿੰਡ ਮੁਖਲਿਸ ਗੜ੍ਹ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰਾਜਧਾਨੀ ਬਣਾਇਆ ਤੇ ਇਸਨੂੰ ਲੋਹਗੜ੍ਹ ਦਾ ਨਾਂ ਦਿੱਤਾ। ਇਥੇ ਮਹਿਲ ਮਾੜੀਆਂ ਉਸਾਰ ਲਈਆਂ। ਇਥੇ ਹੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ, ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਦੇ ਨਾਂ ਦਾ ਸਿੱਕਾ ਜਾਰੀ ਕੀਤਾ। ਬਾਬਾ ਬੰਦਾ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ ਸਰਹੰਦ ਦੀ ਜਿੱਤ ਤੇ ਨਵਾਂ ਸੰਮਤ ਵੀ ਜਾਰੀ ਕੀਤਾ।

ਬਾਬਾ ਜੀ ਨੇ ਆਪਣੇ ਰਾਜ ਵਿਚ ਜ਼ਿੰਮੀਦਾਰੀ ਦੀ ਲਾਹਨਤ ਨੂੰ ਮੂਲੋਂ ਹੀ ਖਤਮ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਜ਼ਿਮੀਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸੋਧ ਕੇ ਕਿਰਤੀਆਂ ਅਤੇ ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨਾਂ ਦਾ ਮਾਲਕ ਬਣਾਇਆ। ਸਦੀਆਂ ਤੋਂ ਦੁਰਕਾਰੇ ਗਏ ਗਰੀਬਾਂ ਅਤੇ ਕਾਮਿਆਂ ਨੇ ਸੁੱਖ ਦਾ ਸਾਹ ਲਿਆ ਅਤੇ ਉਹ ਪੂਰਨ ਸਵੈਮਾਨ ਨਾਲ ਜਿਊਣ ਲੱਗ ਪਏ। ਇਤਿਹਾਸਕਾਰਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਅਤਿ ਨੀਵਾਂ ਸਮਝਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਅਗਰ ਬਾਬਾ ਬੰਦਾ ਸਿੰਘ ਜੀ ਪਾਸ ਪੁੱਜ ਜਾਂਦਾ ਤਾਂ ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਹੀ ਨਿਯੁਕਤੀ ਦਾ ਹੁਕਮ ਹੱਥੀਂ ਲੈ ਕੇ ਆਪਣੀ ਜਨਮ ਭੂਮੀ ਦਾ ਮਾਲਕ ਬਣ ਕੇ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦਾ ਤਾਂ ਅਖੌਤੀ ਉੱਚੀ ਜਾਤ ਵਾਲੇ ਉਸ ਦੇ

ਸੁਆਗਤ ਲਈ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਕੇ ਆ ਜਾਂਦੇ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਹੁਕਮ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਦੇ।

ਬਾਬਾ ਜੀ ਦੀਆਂ ਲਗਾਤਾਰ ਜਿੱਤਾਂ ਨੇ ਸਿੱਖਾਂ ਦੇ ਹੌਸਲੇ ਬਹੁਤ ਬੁਲੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਪੰਜਾਬ ਵਿਚੋਂ ਜਿੱਥੇ ਕਿਤੇ ਵੀ ਕਬਜ਼ਾ ਕੀਤਾ। ਸਥਾਨਕ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਬਰਖਾਸਤ ਕਰਕੇ ਸਾਰਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿਚ ਲੈ ਕੇ ਹਕੂਮਤ ਕੀਤੀ। ਆਪਣੀਆਂ ਤਹਿਸੀਲਾਂ ਅਤੇ ਥਾਣੇ ਕਾਇਮ ਕੀਤੇ। ਅੱਠ ਕੁ ਹਜ਼ਾਰ ਸਿੰਘਾਂ ਨੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਵਿਖੇ ਇਕੱਠ ਕਰ ਕੇ ਗੁਰਮਤੇ ਸੋਧੇ ਅਤੇ ਬਟਾਲਾ, ਕਲਾਨੌਰ ਅਤੇ ਪਠਾਨਕੋਟ ਤਕ ਜਾ ਕਬਜ਼ੇ ਕੀਤੇ। ਜੇ ਲਾਹੌਰ ਵਲ ਰੁੱਖ ਕੀਤਾ ਤਾਂ ਸ਼ਾਲਾਮਾਰ ਬਾਗ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਸ਼ਹਿਰ ਦੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਮਾਰ ਕੀਤੀ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਮਲਿਆਂ ਦੀ ਲਪੇਟ ਵਿਚ ਬਹੁਤਾ ਕਰ ਕੇ ਸਿੰਘਾਂ ਨੇ ਵਿਗੜੇ ਹੋਏ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਮੁਲਾਂ ਮੌਲਵੀਆਂ ਅਤੇ ਪਹਾੜੀ ਰਾਜਿਆਂ ਨੂੰ ਹੀ ਸੋਧਿਆ ਤੇ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਹਮਦਰਦੀ ਜਿੱਤੀ। ਚੰਬੇ ਦੇ ਰਾਜੇ ਉਦੈ ਸਿੰਘ ਨੇ ਰਾਜਕੁਮਾਰੀ ਦਾ ਵਿਆਹ ਬਾਬਾ ਜੀ ਨਾਲ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਜਿਸ ਦੀ ਕੁੱਖੋਂ ਅਜੈ ਸਿੰਘ ਦਾ ਜਨਮ ਹੋਇਆ। ਪਰ ਅਜਮੇਰ ਚੰਦ ਵਰਗੇ ਗੁਰੂ ਦੋਖੀ ਅਤੇ ਜ਼ਾਲਮ ਨੂੰ ਬਾਬਾ ਜੀ ਨੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੋਧਿਆ। ਮੌਲਵੀਆ ਵੱਲੋਂ ਬਾਬਾ ਜੀ ਦੀ ਚੜ੍ਹਤ ਤੋਂ ਘਬਰਾ ਕੇ ਜਹਾਦ ਦਾ ਝੰਡਾ ਗੱਡ ਦੇਣ ਕਾਰਨ ਆਮ ਮੁਸਲਮਾਨਾਂ ਦੇ ਇਸ ਲੜਾਈ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਣ ਨਾਲ ਮੁਗਲਾਂ ਦੀ ਸੈਨਿਕ ਸ਼ਕਤੀ ਕਈ ਗੁਣਾਂ ਵੱਧ ਗਈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਲੜਾਈ ਕਰਨ ਕਾਰਣ ਬਾਬਾ ਜੀ ਨੂੰ ਇਕ ਵਾਰ ਲੋਹਗੜ੍ਹ ਦਾ ਕਿਲ੍ਹਾ ਛੱਡਣਾ ਪਿਆ।

ਬਾਬਾ ਜੀ ਲੋਹਗੜ੍ਹ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਕੁ ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ ਪਹਾੜਾਂ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲ ਆਏ ਅਤੇ ਲਾਹੌਰ ਵਿਚ ਹੋ ਰਹੀ ਗੱਦੀ ਦੀ ਖਾਨਾਜੰਗੀ ਕਰਕੇ ਮੌਕਾ ਦੇਖ ਕੇ ਕਲਾਨੌਰ ਤੇ ਬਟਾਲਾ ਆਪਣੇ ਅਧਿਕਾਰ ਹੇਠ ਕਰ ਲਏ। ਮੁਗਲ ਫੌਜਾਂ ਦੇ ਅਚਾਨਕ ਹਮਲੇ ਕਾਰਨ ਗੁਰਦਾਸਪੁਰ ਦੇ ਕੋਲ ਗੁਰਦਾਸ ਨੰਗਲ ਨਾਂ ਦੇ ਪਿੰਡ ਵਿਚ ਭਾਈ ਦੁਨੀ ਚੰਦ ਦੀ ਹਵੇਲੀ ਨੂੰ ਗੜ੍ਹੀ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਦੇ ਕੇ ਸਿੱਖਾਂ ਨੇ ਮੁਗਲਾਂ ਦਾ ਟਾਕਰਾ ਕੀਤਾ। ਅੱਠ ਮਹੀਨੇ ਲਗਾਤਾਰ ਸ਼ਾਹੀ ਫੌਜ ਨੇ ਘੇਰਾ ਪਾਈ ਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਉਹ ਵੀ ਇਤਨਾ ਤੰਗ ਕਿ ਅੰਨ ਦਾ ਦਾਣਾ ਵੀ ਅੰਦਰ ਨਹੀਂ ਸੀ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਸਮਕਾਲੀ ਇਤਿਹਾਸਕਾਰ ਲਿਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਸ ਬਿਖੜੇ ਸਮੇਂ ਸਿੰਘਾਂ ਨੇ ਪੱਤਿਆ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨਾਲ ਪੇਟ ਭਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ। ਅੰਤ ਬਾਬਾ ਬਿਨੋਦ ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਬਾਬਾ ਬੰਦਾ ਸਿੰਘ ਵਿਚ ਮੱਤਭੇਦ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਣ ਕਾਰਣ ਅਖੀਰ ਬਾਬਾ ਬਿਨੋਦ ਸਿੰਘ ਵੈਰੀ ਦੀਆਂ ਫੌਜਾਂ ਨੂੰ ਚੀਰਦੇ ਹੋਏ ਗੜ੍ਹੀ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲ ਗਏ ਤੇ ਬਾਬਾ ਬੰਦਾ ਸਿੰਘ ਕੁਝ ਸਾਥੀਆਂ ਸਮੇਤ ਗੜ੍ਹੀ ਵਿਚ ਹੀ ਰਹਿ ਗਏ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਿੰਘ ਪੇਚਿਸ਼ ਵਰਗੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਕਾਰਣ ਤੁਰਨੋਂ ਫਿਰਨੋ ਵੀ ਲਾਚਾਰ ਹੋ ਗਏ, ਪਰ ਉਹ ਅੰਤ ਤਕ ਡਟੇ ਰਹੇ। ਅਖੀਰ 7 ਦਿਸੰਬਰ 1715 ਨੂੰ ਸ਼ਾਹੀ ਫੌਜਾਂ ਨੇ ਗੜ੍ਹੀ ਤੇ ਕਬਜ਼ਾ ਕਰ ਲਿਆ। 300 ਸਿੰਘਾਂ ਨੂੰ ਗੜ੍ਹੀ ਵਿਚ ਹੀ ਸ਼ਹੀਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੇਟ ਸੋਨੇ ਦੀਆਂ ਮੁਹਰਾਂ ਦੇ ਲਾਲਚ ਵਿਚ ਚੀਰ ਦਿੱਤੇ ਅਤੇ ਸਿਰਾਂ ਵਿਚ ਘਾਸ ਫੂਸ ਭਰ ਕੇ ਨੇਜ਼ਿਆਂ ਤੇ ਟੰਗ ਲਏ। 200 ਸਿੰਘਾਂ ਨੂੰ ਨਾਲ ਲਿਜਾਉਣ ਲਈ ਗ੍ਰਿਫਤਾਰ ਕਰ ਲਿਆ। ਗੁਰਦਾਸ ਨੰਗਲ ਦਾ ਪਿੰਡ ਅਤੇ ਭਾਈ ਦੁਨੀ ਚੰਦ ਦੀ ਗੜ੍ਹੀ ਢਾਹ ਦਿੱਤੀ ਗਈ। ਜਿਥੇ ਹੁਣ ਇਕ ਥੇਹ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਬੰਦੇ

ਵਾਲੀ ਥੇਹ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕੈਦੀ ਸਿੰਘਾਂ ਦਾ ਦਿੱਲੀ ਵਿਚ ਜਲੂਸ :- ਕੈਦੀ ਸਿੰਘਾਂ ਨੂੰ ਲਾਹੌਰ ਤੋਂ ਦਿੱਲੀ ਲੈ ਜਾਣ ਦੀ ਡਿਊਟੀ ਜ਼ਕਰੀਆ ਖਾਨ ਦੀ ਲੱਗੀ। ਉਸ ਨੂੰ ਗ੍ਰਿਫਤਾਰ ਸਿੰਘਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਬੜੀ ਘੱਟ ਜਾਪੀ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਬੇਗੁਨਾਹ ਸਿੱਖਾਂ ਨੂੰ ਕਤਲ ਕਰਕੇ 700 ਗੱਡੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਿਰਾਂ ਦੇ ਭਰ ਲਏ ਤੇ 740 ਸਿੰਘ ਕੈਦ ਕਰਕੇ ਊਠਾਂ ਉਤੇ ਬੰਨ ਲਏ। ਕੈਦੀ ਸਿੰਘਾਂ ਨੂੰ ਬਾਬਾ ਬੰਦਾ ਸਿੰਘ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੈਰਾਂ, ਹੱਥਾਂ, ਲੱਕ ਅਤੇ ਗਲੇ ਤੋਂ ਸੰਗਲਾਂ ਨਾਲ ਜਕੜਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬੁਰੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਸਰਹੰਦ ਦੇ ਬਜ਼ਾਰਾਂ ਵਿਚੋਂ ਲੰਘਾਇਆ ਗਿਆ।

ਫਿਰ ਇਸੇ ਜਲੂਸ ਨੂੰ ਦਿੱਲੀ ਵਿਚ ਹੋਰ ਵੀ ਵਹਿਸ਼ੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਜਲੂਸ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਅੱਗੇ 2000 ਸਿੰਘਾਂ ਦੇ ਸਿਰ, ਨੇਜਿਆਂ ਤੇ ਟੰਗੇ ਹੋਏ ਸਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੇਸ ਹਵਾ ਵਿਚ ਉੱਡ ਰਹੇ ਸਨ। ਫਿਰ ਇਕ ਮਰੀ ਹੋਈ ਬਿੱਲੀ ਬਾਂਸ ਤੇ ਟੰਗੀ ਹੋਈ ਸੀ। ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ ਕਿ ਸਿੱਖਾਂ ਦੇ ਕਿਲੇ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਬਿੱਲੀ ਵੀ ਜਿੰਦਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣ ਦਿੱਤੀ ਗਈ। ਪਿੱਛੇ ਸਿੱਖਾਂ ਦੇ ਸਿਰਾਂ ਦੇ ਭਰੇ ਹੋਏ 700 ਗੱਡੇ ਸਨ। ਇਸ ਉਪਰੰਤ ਇਕ ਹਾਥੀ ਉਤੇ ਬਾਬਾ ਬੰਦਾ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੂੰ ਕੈਦ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਜ਼ਾਕ ਉਡਾਉਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਾਲ ਰੰਗ ਦੀ ਸ਼ਾਹੀ ਪੌਸ਼ਾਕ ਪੁਆਈ ਹੋਈ ਸੀ ਅਤੇ ਸਿਰ ਉਤੇ ਤਿੱਲੇ ਵਾਲੀ ਪਗੜੀ ਸੀ। ਪਿੰਜਰੇ ਦੀ ਰਾਖੀ ਇਕ ਅਫਸਰ ਨੰਗੀ ਤਲਵਾਰ ਹੱਥ ਵਿਚ ਲੈ ਕੇ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਊਠਾਂ ਉਤੇ ਦੋ ਦੋ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿਚ 740 ਸਿੱਖ ਸਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੂੰਹਾਂ ਉਤੇ ਕਾਲਖ ਮਲੀ ਹੋਈ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਿਰ ਤੇ ਭੇਡ ਦੀ ਖੱਲ ਦੀਆ ਨੋਕਦਾਰ ਟੋਪੀਆਂ ਪੁਆਈਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਦੇ ਮਣਕਿਆਂ ਨਾਲ ਸਜਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਕੁਝ ਉੱਘੇ ਸਿੰਘਾਂ ਨੂੰ ਭੇਡ ਦੀ ਖੱਲ ਪੁਆਈ ਹੋਈ ਸੀ। ਜਿਸ ਦੇ ਵਾਲ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਨੂੰ ਸਨ ਤਾਂ ਕਿ ਸਿੰਘ ਰਿੱਛਾਂ ਵਰਗੇ ਲੱਗਣ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਤਿੰਨੇ ਅਮੀਰ ਮੁਹੰਮਦ ਅਮੀਨ ਖਾਨ, ਕਮਰੁਦੀਨ ਖਾਨ ਅਤੇ ਜ਼ਕਰੀਆ ਖਾਨ ਸਨ। ਸਿੱਖਾਂ ਨੇ ਇਹ ਸਾਂਗ ਵਹਿਸ਼ਿਆਨਾ ਸਲੂਕ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੀ ਰਜ਼ਾ ਸਮਝ ਕੇ ਸਿਦਕ ਅਤੇ ਸ਼ਰਧਾ ਨਾਲ ਪ੍ਰਸੰਨ ਮੁਖ ਹੋ ਕੇ ਸਹਾਰਿਆ। ਉਹ ਊਠਾਂ ਉਤੇ ਬੰਨ੍ਹੇ ਹੋਏ ਵੀ ਸ਼ਬਦ ਗਾਇਨ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਸ਼ਰਮਿੰਦਗੀ ਜਾਂ ਉਦਾਸੀ ਨਹੀਂ ਸੀ।

5 ਮਾਰਚ 1716 ਨੂੰ ਦਿੱਲੀ ਵਿਚੋਂ ਤ੍ਰਿਪੋਲੀਆ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਵੱਲ ਦੇ ਚਬੂਤਰਾ ਕੋਤਵਾਲੀ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਸਰਬਰਾਹ ਖਾਨ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਹੇਠ ਸਿੰਘਾਂ ਦਾ ਕਤਲੇਆਮ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ। ਰੋਜ਼ 100 ਸਿੰਘ ਸ਼ਹੀਦ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇਕ ਨੇ ਵੀ ਧਰਮ ਨਹੀਂ ਛੱਡਿਆ। ਸਗੋਂ ਇਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ਹੀਦੀਆਂ ਪਾਉਣ ਲਈ ਅੱਗੇ ਹੁੰਦੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸ਼ਹੀਦੀਆਂ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ 9 ਜੂਨ 1716 ਨੂੰ ਬਾਬਾ ਬੰਦਾ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੂੰ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਅਜੈ ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਸਾਥੀਆਂ ਸ. ਬਾਜ਼ ਸਿੰਘ, ਭਾਈ ਫਤਹਿ ਸਿੰਘ, ਸ. ਅਲੀ ਸਿੰਘ, ਸ. ਗੁਲਾਬ ਸਿੰਘ ਆਦਿ ਸਮੇਤ ਦਿੱਲੀ ਦੇ ਲਾਲ ਕਿਲ੍ਹੇ ਵਿਚੋਂ ਕੱਢ ਕੇ ਸਰਬਰਾਹ ਖਾਨ ਕੋਤਵਾਲ ਅਤੇ ਇਬਰਾਹੀਮੁਦੀਨ ਖਾਨ ਮੀਰਿ-ਆਤਿਸ਼ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਹੇਠ ਜਲੂਸ

ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਿਚ ਕੁਤਬ ਮੀਨਾਰ ਦੇ ਕੋਲ ਖ਼ੁਆਜਾ ਕੁਤਬਦੀਨ ਬਖ਼ਤਿਆਰ ਕਾਕੀ ਦੇ ਰੋਜ਼ੇ ਪਾਸ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਗਿਆ। ਉਸ ਵੇਲੇ ਬਾਬਾ ਬੰਦਾ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੂੰ ਬੇੜੀਆਂ ਨਾਲ ਜਕੜ ਕੇ, ਤਿੱਲੇ ਨਾਲ ਕੱਢੀ ਲਾਲ ਪਗੜੀ ਤੇ ਤਿੱਲੇਦਾਰ ਪੋਸ਼ਾਕ ਪਹਿਨਾਈ ਹੋਈ ਸੀ ਅਤੇ ਹਾਥੀ ਉਤੇ ਚੜਾਇਆ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਦੂਜੇ 26 ਸਿੰਘ ਸੰਗਲਾਂ ਨਾਲ ਜਕੜੇ ਹੋਏ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਨ। ਬਾਬਾ ਜੀ ਨੂੰ ਹਾਥੀ ਤੋਂ ਉਤਾਰ ਕੇ ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ ਬਿਠਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ। ਬਾਬਾ ਜੀ ਨੇ ਸੱਚੇ ਸਿਦਕੀ ਸਿੰਘਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੌਤ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ-ਖੁਸ਼ੀ ਕਬੂਲ ਕੀਤਾ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਚਾਰ ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਅਜੈ ਸਿੰਘ ਨੂੰ ਕਤਲ ਕਰਨ। ਬਾਬਾ ਜੀ ਨੇ ਇਨਕਾਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਫੇਰ ਕੀ ਸੀ, ਜੱਲਾਦ ਨੇ ਇਕ ਲੰਮੇ ਛੁਰੇ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦੇ ਟੋਟੇ-ਟੋਟੇ ਕਰ ਦਿੱਤੇ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਤੜਫਦਾ ਦਿਲ ਕੱਢ ਕੇ ਬੰਦਾ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਤੁੰਨ ਦਿੱਤਾ। ਸਾਬਾਸ਼ ਹੈ ਬੰਦਾ ਸਿੰਘ ਦੇ ਕਿ ਉਹ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਅਡੋਲ ਰਹਿ ਕੇ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਰਜ਼ਾ ਸਮਝ ਕੇ ਜਰ ਗਏ।

ਹੁਣ ਮੁਗਲਾਂ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ ਕਿ ਬਾਬਾ ਜੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਵੀ ਧਰਮ ਤੋਂ ਡੇਗਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕੇਗਾ, ਇਸ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤਸੀਹੇ ਦੇਣੇ ਆਰੰਭ ਕੀਤੇ ਗਏ। ਜੱਲਾਦ ਨੇ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੱਜੀ ਅੱਖ ਕੱਢੀ ਫੇਰ ਖੱਬੀ। ਫਿਰ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਵੱਢ ਦਿੱਤਾ ਤੇ ਦੋਨੋ ਹੱਥ ਵੀ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਜੁਦਾ ਕਰ ਦਿੱਤੇ। ਭਖਦੇ ਹੋਏ ਲਾਲ ਗਰਮ ਲੋਹੇ ਦੀਆਂ ਚਿਮਟੀਆਂ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਬੋਟੀਆਂ ਖਿੱਚ-ਖਿੱਚ ਕੇ ਤੋੜੀਆਂ ਗਈਆਂ ਅਤੇ ਅੰਤ ਵਿਚ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਿਰ ਧੜ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਤੇ ਬੰਦ-ਬੰਦ ਕੱਟ ਦਿੱਤੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਤਸੀਹਿਆਂ ਸਮੇਂ ਬਾਬਾ ਜੀ ਬਿਲਕੁਲ ਅਡੋਲ ਤੇ ਸ਼ਾਂਤ-ਚਿਤ ਰਹੇ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿੱਖ ਇਤਿਹਾਸ ਵਿਚ ਸਿਦਕ-ਦਿਲੀ ਨਾਲ ਸ਼ਹੀਦਾਂ ਦੀ ਕਤਾਰ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਏ।

***

6. ਸੰਤ-ਸਿਪਾਹੀ ਤਾਰਾ ਸਿੰਘ ਜੀ 'ਵਾਂ'

ਮੁਗ਼ਲ ਰਾਜ ਅੰਦਰ ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਜ਼ਿੰਮੀਦਾਰਾਂ ਢੰਗ ਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਪਿੰਡ ਦੇ ਚੌਧਰੀ ਲੋਕਾਂ ਤੇ ਬੜਾ ਜ਼ੁਲਮ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਨੌਸ਼ਹਿਰੇ ਪਿੰਡ ਦਾ ਚੌਧਰੀ ਸਾਹਿਬ ਰਾਏ ਸੀ। ਇਹ ਬੜਾ ਹੰਕਾਰੀ ਤੇ ਅਤਿਆਚਾਰੀ ਸੀ। ਇਹ ਆਪਣੀਆਂ ਘੋੜੀਆਂ ਸਿੱਖਾਂ ਦੇ ਖੇਤਾਂ ਅੰਦਰ ਚਰਨ ਲਈ ਖੁਲੀਆਂ ਛੱਡ ਦੇਂਦਾ ਸੀ। ਇਕ ਦਿਨ ਸਿੱਖਾਂ ਨੇ ਚੌਧਰੀ ਨੂੰ ਕਿਹਾ, "ਚੌਧਰੀ ਜੀ, ਆਪਣੀਆਂ ਘੋੜੀਆਂ ਬੰਨ੍ਹ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਅੱਗੋਂ ਚੌਧਰੀ ਨੇ ਉੱਤਰ ਦਿੱਤਾ, "ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੇਸਾਂ ਦੇ ਰੱਸੇ ਵੱਟ ਕੇ ਘੋੜੀਆਂ ਬੰਨ੍ਹਾਂਗਾ।" ਚੌਧਰੀ ਦੀ ਇਹ ਗੱਲ ਸਿੱਖਾਂ ਦੇ ਸੀਨੇ ਚੀਰ ਗਈ। ਸਿੱਖ ਕੇਸਾਂ ਬਾਰੇ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਗੰਦੇ ਸ਼ਬਦ ਕਿਵੇਂ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਸਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਇਹ ਗੱਲ ਨੇੜੇ ਦੇ ਪਿੰਡ ਭੁਸੇ ਵਿਚ ਸ. ਅਮਰ ਸਿੰਘ ਤੇ ਸ. ਬਘੇਲ ਸਿੰਘ ਨੂੰ ਜਾ ਦੱਸੀ।

ਸ. ਅਮਰ ਸਿੰਘ ਤੇ ਸ. ਬਘੇਲ ਸਿੰਘ ਨੇ ਚੌਧਰੀ ਸਾਹਿਬ ਰਾਏ ਦੀਆਂ ਘੋੜੀਆਂ ਕੱਢ ਲਈਆਂ ਤੇ ਮਹਾਰਾਜਾ ਆਲਾ ਸਿੰਘ ਪਟਿਆਲਾ ਵਾਲੇ ਕੋਲ ਜਾ ਵੇਚੀਆਂ। ਸਾਰੀ

ਮਾਇਆ ਭਾਈ ਤਾਰਾ ਸਿੰਘ ਪਿੰਡ 'ਵਾਂ' ਦੇ ਲੰਗਰ ਵਿਚ ਪਾ ਦਿੱਤੀ।

ਭਾਈ ਤਾਰਾ ਸਿੰਘ ਬੜਾ ਭਜਨੀਕ ਸੀ। ਪਿੰਡ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਮੀਨ ਉੱਤੇ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਬਣਾਇਆ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਜਿਥੇ ਬਾਹਰੋਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਗੁਰਸਿੱਖ ਆਰਾਮ ਕਰਦੇ ਤੇ ਲੰਗਰ ਛਕਦੇ ਸਨ। ਭਾਈ ਤਾਰਾ ਸਿੰਘ ਜਿਥੇ ਬਾਣੀ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਕਰਦੇ ਸਨ, ਉਥੇ ਇਕ ਚੰਗੇ ਬਹਾਦਰ ਜਰਨੈਲ ਵੀ ਸਨ। ਬਾਬਾ ਬੰਦਾ ਸਿੰਘ ਬਹਾਦਰ ਦੇ ਸਮੇਂ ਕਈ ਜੰਗਾਂ ਵੀ ਲੜ ਚੁੱਕੇ ਸਨ।

ਉਧਰ ਜਦੋਂ ਚੌਧਰੀ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਘੋੜੀਆਂ ਸ. ਬਘੇਲ ਸਿੰਘ ਨੇ ਕੱਢੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਉਸ ਨੇ ਬਘੇਲ ਸਿੰਘ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਇਆ। ਸ. ਬਘੇਲ ਸਿੰਘ, ਭਾਈ ਤਾਰਾ ਸਿੰਘ ਦੇ ਡੇਰੇ ਵਿਚ ਸੀ। ਚੌਧਰੀ ਆਪਣੇ ਕੁੱਝ ਬੰਦੇ ਲੈ ਕੇ ਭਾਈ ਤਾਰਾ ਸਿੰਘ ਦੇ ਡੇਰੇ ਤੇ ਆ ਚੜ੍ਹਿਆ। ਹੰਕਾਰ ਦੇ ਵੱਸ ਹੋਇਆ ਉਹ ਊਲ ਜਲੂਲ ਬਕਣ ਲੱਗਾ। ਸਿੱਖੀ ਸ਼ਾਨ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਵੀ ਭੈੜੇ ਬਚਨ ਕਹੇ। ਭਾਈ ਤਾਰਾ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੇ ਰੋਕਣ ਤੇ ਵੀ ਜਦੋਂ ਨਾ ਰੁਕਿਆ ਤਾਂ ਸਿੰਘਾਂ ਨੇ ਚੌਧਰੀ ਨੂੰ ਲੰਮਾ ਪਾ ਕੇ ਚਾਹਟਾ ਛਕਾਇਆ। ਚੌਧਰੀ ਗੁੱਸੇ ਵਿਚ ਭਰਿਆ ਪੀਤਾ ਪੱਟੀ ਦੇ ਫੌਜਦਾਰ ਕੋਲ ਜਾ ਪਿਟਿਆ।

ਪੱਟੀ ਦਾ ਫੌਜਦਾਰ ਜ਼ਾਫਰ ਬੇਗ ਸੀ। ਉਸ ਨੇ 200 ਅਸਵਾਰ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਭਾਈ ਤਾਰਾ ਸਿੰਘ ਦੇ ਡੇਰੇ ਚੜ੍ਹਾਈ ਕਰ ਦਿੱਤੀ। ਸ. ਬਘੇਲ ਸਿੰਘ ਜੰਗਲ ਪਾਣੀ ਲਈ ਸਵੇਰੇ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲੇ ਸਨ। ਅਗੋਂ ਜ਼ਫਰ ਬੇਗ ਦੀ ਫੌਜ ਨਾਲ ਸਾਹਮਣਾ ਹੋ ਗਿਆ। ਸ. ਬਘੇਲ ਸਿੰਘ ਨੇ ਗੱਜ ਕੇ ਕਿਹਾ, " ਠਹਿਰੋ ਪਾਜੀਓ। ਕਿਧਰ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਪਹਿਲਾਂ ਸਿੰਘਾਂ ਨਾਲ ਤਾਂ ਦੋ ਹੱਥ ਕਰਦੇ ਜਾਓ। ਸਿੰਘ ਨੇ ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿਚ ਬੋਲੇ ਸੋ ਨਿਹਾਲ ਦਾ ਜੈਕਾਰਾ ਗਜਾਇਆ ਤੇ ਬੰਦੂਕ ਨਾਲ ਫਾਇਰ ਕਰਨੇ ਆਰੰਭ ਦਿੱਤੇ। ਅਗੋਂ ਵੈਰੀ ਨੇ ਵੀ ਗੋਲੀਆਂ ਦੀ ਬੁਛਾੜ ਨਾਲ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤਾ। ਗੋਲੀਆਂ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣ ਕੇ ਡੇਰੇ ਵਿਚਲੇ ਸਿੰਘ ਵੀ ਸ. ਬਘੇਲ ਸਿੰਘ ਦੀ ਮਦਦ ਵਾਸਤੇ ਪਹੁੰਚ ਗਏ। ਚੰਗੀ ਜੰਮ ਕੇ ਲੜਾਈ ਹੋਈ। ਸਿੰਘਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੈਰੀ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਭਾਵੇਂ ਕਾਫੀ ਸੀ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਸਿੰਘਾਂ ਦੀ ਤਲਵਾਰ ਅਗੇ ਉਹ ਟਿੱਕ ਨਾ ਸਕੇ।

ਇਸ ਮੁਠਭੇੜ ਵਿਚ ਸ. ਬਘੇਲ ਸਿੰਘ ਜੀ ਸ਼ਹੀਦ ਹੋ ਗਏ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਫੌਜਦਾਰ ਜਾਫ਼ਰ ਬੇਗ ਦੇ ਦੋ ਭਤੀਜੇ ਤੇ ਦੱਸ ਕੁ ਹਿੰਦੂ ਤੇ ਮੁਸਲਮਾਨ ਮਾਰੇ ਗਏ। ਫੌਜ਼ਦਾਰ ਨੇ ਨੱਸ ਕੇ ਆਪਣੀ ਜਾਨ ਬਚਾਈ।

ਜ਼ਾਫਰ ਬੇਗ ਨੇ ਲਾਹੌਰ ਦੇ ਸੂਬੇਦਾਰ ਜ਼ਕਰੀਆ ਖਾਂ ਕੋਲ ਫਰਿਆਦ ਕੀਤੀ। ਜ਼ਕਰੀਆ ਖਾਂ ਅਗੇ ਹੀ ਸਿੰਘਾਂ ਦਾ ਵੈਰੀ ਸੀ। ਮੋਮਨ ਖਾਂ ਨੂੰ ਹੁਕਮ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਫੌਜ ਲੈ ਕੇ ਤਾਰਾ ਸਿੰਘ ਤੇ ਚੜ੍ਹਾਈ ਕਰੇ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਜਿਉਦਾ ਫੜ ਕੇ ਲਿਆਵੇ ਜਾਂ ਉਸ ਦਾ ਸਿਰ ਉਤਾਰ ਕੇ ਪੇਸ਼ ਕਰੇ। ਮੋਮਨ ਖਾਂ ਨੇ ਦੋ ਹਜ਼ਾਰ ਦੀ ਫੌਜ ਲੈ ਕੇ ਉਸ ਵੇਲੇ ਚੜ੍ਹਾਈ ਕਰ ਦਿੱਤੀ।

ਭਾਈ ਤਾਰਾ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੂੰ ਇਹ ਖਬਰ ਇੱਕ ਸਿੰਘ ਨੇ ਆ ਦੱਸੀ। ਸਿੰਘ ਭਾਵੇਂ ਗਿਣਤੀ ਦੇ ਪੰਜਾਹ ਕੁ ਸਨ, ਪਰ ਸਾਰੇ ਲੜਨ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਹੋ ਪਏ। ਸਿੰਘ ਮੁਆਫੀ

ਮੰਗਣਾ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਵੱਡੇ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਵੈਰੀ ਦਲ ਤੋਂ ਘਬਰਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਮੋਮਨ ਖਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਰਸਤੇ ਵਿਚ ਹੋਰ ਚੌਧਰੀ ਵੀ ਰਲ ਪਏ। ਮੋਮਨ ਖਾਂ ਨੇ ਤੜਕੇ ਤੜਕੇ ਆ ਕੇ ਡੇਰੇ ਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਅਗੋਂ ਸਿੰਘ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਮੋਰਚੇ ਸਾਂਭ ਕੇ ਬੈਠੇ ਸਨ। ਸਿੰਘਾਂ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਨਾਲ ਮੋਹਰਲੀਆਂ ਫੌਜਾਂ ਧਰਤੀ ਤੇ ਢਹਿ ਪਈਆਂ।

ਘਸਮਾਣ ਦੀ ਲੜਾਈ ਹੋਈ। ਮੋਮਨ ਖਾਂ ਨੇ ਤੱਕੀ ਬੇਗ ਨੂੰ ਭੇਜਿਆ। ਤੱਕੀ ਬੇਗ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਦਾ ਵੇਖ ਕੇ ਭਾਈ ਤਾਰਾ ਸਿੰਘ ਨੇ ਐਸਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਮਾਰਿਆ ਕਿ ਤੱਕੀ ਬੇਗ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚੋਂ ਖੂਨ ਦੇ ਫੁਹਾਰੇ ਛੁੱਟ ਪਏ। ਉਹ ਛੇਤੀ ਨਾਲ ਪਿੱਛੇ ਮੁੜਿਆ। ਅਗੋਂ ਮੋਮਨ ਖਾਨ ਨੇ ਤੱਕੀ ਬੇਗ ਨੂੰ ਮਖੌਲ ਕੀਤਾ, ‘‘ਖਾਨ ਜੀ! ਪਾਨ ਖਾ ਰਹੇ ਹੋ’’ ‘‘ਤੱਕੀ ਬੇਗ ਨੇ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤਾ! ਸ. ਤਾਰਾ ਸਿੰਘ ਅੱਗੇ ਪਾਨ ਦੇ ਬੀੜੇ ਵੰਡ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਅੱਗੇ ਹੋ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਲੈ ਆਉ।’’

ਫਿਰ ਮੋਮਨ ਖਾਨ ਨੇ ਆਪਣੇ ਜਰਨੈਲ ਮੁਰੀਦ ਖਾਂ ਨੂੰ ਭੇਜਿਆ, ਜੋ ਤਾਰਾ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨਾਲ ਸਿੱਧੇ ਟਕਰਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ ਪਰ ਰਾਹ ਵਿਚਲੇ ਸਿੰਘਾਂ ਤੋਂ ਬਚ ਕੇ ਕਿਵੇਂ ਨਿਕਲਦਾ। ਵੈਰੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜਥੇਦਾਰ ਵਲ ਵੱਧਦਾ ਦੇਖ ਕੇ ਸਰਦਾਰ ਭੀਮ ਸਿੰਘ ਘੋੜਾ ਛੇੜ ਕੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆ ਟਕਰਿਆ। ਉਸਨੇ ਸ਼ੇਰ ਵਾਂਗ ਭਬਕ ਕੇ ਲਲਕਾਰਿਆ, "ਮੁਰੀਦ ਖਾਂ! ਸੰਭਲ! ਤੇਰਾ ਕਾਲ ਆ ਗਿਐ" ਭੀਮ ਸਿੰਘ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਦੋ ਵਾਰ ਕਰਕੇ ਮੁਰੀਦ ਖਾਂ ਦਾ ਮਹਾਵਤ ਮਾਰਿਆ। ਮਹਾਵਤ ਨੂੰ ਚੀਰਦੀ ਹੋਈ ਤਲਵਾਰ ਹਾਥੀ ਦੇ ਕੰਨ ਨੂੰ ਵੱਡ ਗਈ ਅਤੇ ਵੱਡਾ ਦੰਦ ਵਿਚਕਾਰ ਟੁੱਟ ਗਿਆ। ਪੀੜ ਦਾ ਮਾਰਿਆ ਹਾਥੀ ਪਿਛਾਂਹ ਨੂੰ ਉਠ ਨੱਠਾ। ਭੀਮ ਸਿੰਘ ਬੜਾ ਫੁਰਤੀਲਾ ਜੁਆਨ ਸੀ। ਉਹ ਹਾਥੀ ਦੀ ਪੂਛਲ ਫੜ ਕੇ ਉਤੇ ਚੜ੍ਹ ਗਿਆ ਤੇ ਤਲਵਾਰ ਨਾਲ ਮੁਰੀਦ ਖਾਂ ਦਾ ਸਿਰ ਜਾ ਵਢਿਆ। ਹੁਣ ਮੋਮਨ ਖਾ ਨੇ ਸਾਰੀ ਫੌਜ ਨੂੰ ਸਿੰਘਾਂ ਤੇ ਚਾੜ੍ਹ ਦਿੱਤਾ। ਤਲਵਾਰਾਂ ਚਲਣ ਲੱਗੀਆਂ। ਸਰਦਾਰ ਤਾਰਾ ਸਿੰਘ ਜੀ ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਮੌਤ ਦੇ ਘਾਟ ਉਤਾਰ ਕੇ ਸ਼ਹੀਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਗਏ। ਇਹ ਘਟਨਾ ਸੰਨ 1726 ਈਸਵੀ ਦੀ ਹੈ।

ਸਿੱਖਿਆ :– ਕੇਸਾਂ ਦੀ ਬੇ–ਅਦਬੀ ਗੁਰਸਿੱਖ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਵੈਰੀ ਨੂੰ ਸਬਕ ਸਿਖਾਉਣ ਲਈ ਗਿਣਤੀਆਂ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ।

***

ਫਿਲਾਸਫੀ

7. ਲੰਗਰ

ਲੰਗਰ ਅਤੇ ਸੰਗਤ ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਦੀਆਂ ਦੋ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਹਨ ਜੋ ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਦੇ ਪ੍ਰਚਾਰ ਤੇ ਪ੍ਰਸਾਰ ਵਿਚ ਅਹਿਮ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਦੇ ਵਿਲੱਖਣ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਨੂੰ ਅਮਲੀ ਰੂਪ ਵਿਚ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਫੈਲਾਉਣ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਵਾਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨੇ ਜੋ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਇਆ ਹੈ ਉਸ ਕਰਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖੀ ਦੇ ਦੋ ਥੰਮਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਵੀ ਵੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੰਗਤ ਵਰਗੀ ਸੰਸਥਾ ਸ਼ਬਦ ਰੂਪੀ ਪ੍ਰਸ਼ਾਦ ਵੰਡ ਕੇ

ਜਿਥੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਕ ਵਿਕਾਸ ਵਿਚ ਆਪਣਾ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਰਹੀ ਹੈ ਉਥੇ ਲੰਗਰ ਰੂਪੀ ਸੰਸਥਾ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਅਹਿਮ ਤੇ ਮੁੱਢਲੀ ਲੋੜ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ।

ਲੰਗਰ ਦੀ ਪ੍ਰਥਾ ਭਾਵੇਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਸੀ ਪਰ ਇਸਦਾ ਰੂਪ ਜੋ ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਵਿਚ ਵੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਉਹ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਰੂਪ ਵਿਚ ਹੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਜੀਵਨ–ਜਾਚ ਸਿਖਾਉਣ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਯੋਗੀਆਂ ਵਿਚ ਲੰਗਰ ਦੀ ਪ੍ਰਥਾ ਕਾਇਮ ਸੀ ਉਥੇ ਵੀ ਬਿਨਾਂ ਉਚ–ਨੀਚ ਅਤੇ ਜ਼ਾਤ–ਪਾਤ ਦੇ ਸਭ ਨੂੰ ਲੰਗਰ ਮਿਲਦਾ ਸੀ ਪਰ ਫਰਕ ਕੇਵਲ ਇਹੀ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਲੰਗਰ ਕੇਵਲ ਯੋਗੀ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਹੀ ਸੀ ਅਤੇ ਲੰਗਰ ਵਰਤਾਉਣ ਵੇਲੇ ਗੁਰੂ ਅਤੇ ਚੇਲੇ ਵਿਚ ਫਰਕ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਸੂਫੀ ਪੀਰਾਂ ਦੀਆਂ ਖਾਨਗਾਹਾਂ ਤੇ ਵੀ ਬਿਨਾਂ ਭੇਦ–ਭਾਵ ਲੰਗਰ ਚੱਲਦਾ ਸੀ ਪਰ ਉਥੇ ਲੰਗਰ ਕੇਵਲ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਦਿਨ ਨੂੰ ਹੀ ਵਰਤਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਦੁਆਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਲੰਗਰ ਪ੍ਰਬੰਧ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਰੂਪ ਵਿਚ ਹੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮਹੱਤਤਾ ਵਾਲਾ ਹੈ ਜਿਥੇ ਹਰ ਕੋਈ, ਹਰ ਰੋਜ਼ ਭੇਦ–ਭਾਵ, ਉਚ–ਨੀਚ ਅਤੇ ਜ਼ਾਤ–ਪਾਤ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਵਿਚਾਰੇ ਲੰਗਰ ਛਕ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲੰਗਰ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਸੰਗਤ ਦੇ ਹੱਥ ਸੌਂਪਿਆ ਗਿਆ ਤਾਂ ਜੋ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਮਾਇਕ ਤੰਗੀ ਨਾ ਆ ਸਕੇ। ਇਸ ਪ੍ਰਥਾ ਸਦਕਾ ਹੀ ਵੰਡ ਕੇ ਛਕਣ ਦਾ ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਦਾ ਇਕ ਮੁੱਢਲਾ ਸਿਧਾਂਤ ਵੀ ਹੋਂਦ ਵਿਚ ਆ ਗਿਆ। ਇਸ ਕੰਮ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਫੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ:–

ਘਾਲਿ ਖਾਇ ਕਿਛੁ ਹਥਹੁ ਦੇਇ ॥ ਨਾਨਕ ਰਾਹੁ ਪਛਾਣਹਿ ਸੇਇ॥ (ਪੰਨਾ–੧੨੪੫)

ਉਪਰੋਕਤ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੋਂ ਇਹ ਗੱਲ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਨੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਮੁੱਢਲੀ ਸਰੀਰਕ ਲੋੜ ਲਈ ਤੇ ਜ਼ਾਤ–ਪਾਤ, ਉਚ–ਨੀਚ ਅਤੇ ਭੇਦ–ਭਾਵ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਲੰਗਰ ਦੀ ਜਿਸ ਪ੍ਰਥਾ ਨੂੰ ਆਰੰਭ ਅਤੇ ਦ੍ਰਿੜ ਕਰਵਾਇਆ ਹੈ ਕੀ ਅਸੀਂ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੁਆਰਾ ਪਾਈ ਗਈ ਕਿਰਤ ਨੂੰ ਕਿਤੇ ਤੋੜ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਰਹੇ? ਕੀ ਜੋ ਲੰਗਰ ਅਨਾਥਾਂ ਅਤੇ ਲੋੜਵੰਦਾਂ ਲਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ ਕੀ ਅਸੀਂ ਇਸ ਸਿਧਾਂਤ ਤੋਂ ਪਰੇ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਜਾ ਰਹੇ? ਲੰਗਰ ਛਕਣ ਵੇਲੇ ਜ਼ਾਤ–ਪਾਤ ਅਤੇ ਰੰਗ–ਨਸਲ ਦਾ ਭੇਦ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦੇ? ਕੀ ਅਸੀਂ ਕੇਵਲ ਲੰਗਰ ਛਕਣ ਲਈ ਹੀ ਤਾਂ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ? ਕੀ ਅਸੀਂ ਲੰਗਰ ਦੀ ਪ੍ਰਥਾ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਆਸ਼ੇ ਮੁਤਾਬਕ ਚਲਾ ਰਹੇ ਹਾਂ? ਆਦਿ ਕੁਝ ਅਜਿਹੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜੁਆਬ ਹਰ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਕਾਂ ਅਤੇ ਸਿੱਖ ਸੰਗਤਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਹੀ ਲੰਗਰ ਦੀ ਪ੍ਰਥਾ ਦਾ ਮਹੱਤਵ ਸਾਹਮਣੇ ਆ ਸਕੇਗਾ।

ਸ੍ਰੀ ਸੁਰਿੰਦਰ ਨਾਥ ਬੈਨਰਜੀ ਨੇ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਜੀ ਨੂੰ "ਸਿੱਖ ਬਾਦਸ਼ਾਹਤ ਦਾ ਆਤਮਕ ਮੋਢੀ ਦਸਿਆ ਹੈ।" ਉਸ ਸਮੇਂ ਆਮ ਲੋਕਾਈ ਦੇ ਮਨ ਇਕ ਰੱਬ ਨਾਲੋਂ ਟੁੱਟੇ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਇਉਂ ਮੁਰਝਾ ਚੁੱਕੇ ਸਨ ਜਿਵੇਂ ਵੇਲ ਨਾਲੋਂ ਟੁੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਖਰਬੂਜਾ ਪਿਲਪਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਤਿਆਚਾਰ ਜ਼ੁਲਮ, ਉਚ–ਨੀਚ, ਅਮੀਰੀ–ਗਰੀਬੀ ਦਾ ਡਰ ਰੂਪੀ ਸਖਤ ਡੰਡਾ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਿਰਾਂ ਤੇ ਲੁਹਾਰ ਦੇ ਹਥੌੜੇ ਵਾਂਗ ਵੱਜ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਏਹੋ ਹੀ ਵੱਡੇ ਦੀਰਘ ਰੋਗ ਸਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜੜ੍ਹੋਂ ਪੁੱਟ ਕੇ ਸੁੱਟਣ ਲਈ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਨੇ "ਸੰਗਤ ਤੇ ਪੰਗਤ "

ਦਾ ਫੌਲਾਦੀ ਨੀਂਹ ਪੱਥਰ ਰੱਖਿਆ। ਸੰਗਤ ਵਿਚ ਸੱਚੇ ਗੁਰੂ ਗਿਆਨ ਨਾਲ ਮਨ ਨੂੰ ਹਰਾ ਭਰਾ ਤੇ ਮਜਬੂਤ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਪੰਗਤ ਵਿਚ ਬੈਠ ਕੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਵਿਤਕਰੇ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਾਦ ਲੰਗਰ ਛਕਣਾ ਤਾਂ ਕਿ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਇਕੋ ਹੀ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਸਮਝਣ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਚਾਰ ਚੱਕ ਦੇ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਚਾਰਕ ਦੌਰਿਆਂ ਵਿਚ ਮਨੁੱਖਤਾ ਨੂੰ ਇਕ ਪ੍ਰਭੂ ਸਿਮਰਨ, ਭਾਈਚਾਰਕ ਬਰਾਬਰਤਾ ਉਚ-ਨੀਚ ਦਾ ਭੇਦ-ਭਾਵ ਖਤਮ ਕਰਨ, ਧਰਮ ਦੀ ਕਿਰਤ ਕਰਨ, ਵੰਡ ਛਕਣ ਅਤੇ ਨਿਰਵੈਰ ਤੇ ਨਿਡਰ ਰਹਿ ਰਹਿਣ ਦੇ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਉਪਦੇਸ਼ ਦਿੱਤੇ। ਆਪਦੇ ਜੀਵਨ ਦੀ "ਸੱਚੇ ਸੌਦੇ ਵਾਲੀ ਸਾਖੀ" (ਲੋੜਵੰਦਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ) ਇਤਿਹਾਸ ਵਿਚ ਇਕ, ਲਾਈਟ ਹਾਊਸ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਆਪ ਜੀ ਨੇ ਸਭ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਕਿ ਮੰਗਤਿਆਂ ਵਾਲਾ ਜੀਵਨ ਜਿਊਣਾ ਇਕ ਕਲੰਕ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ। ਜਬਰੀਂ ਹੋਰਾਂ ਨੂੰ ਲੁੱਟਣਾ ਵੀ ਜੀਵਨ ਮਨੋਰਥ ਨਹੀਂ, ਆਪ ਕਮਾਉ, ਰੱਜਕੇ ਖਾਉ ਤੇ ਲੋੜਵੰਦਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖੋ:-

"ਕਿਰਤਿ ਵਿਰਤਿ ਕਰਿ ਧਰਮੁ ਦੀ ਲੈ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਆਣਿ ਵਰਤੰਦਾ।

ਗੁਰਸਿਖਾਂ ਨੂੰ ਦੇਇ ਕਰਿ ਪਿਛੋਂ ਬਚਿਆ ਆਪਿ ਖਵੰਦਾ।" (ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ)

ਗੁਰਸਿੱਖ ਕਿਰਤ ਕਰਕੇ ਖਾਵੇ ਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਖੁਆਵੇ ਭਾਵ ਠੱਗੀ ਚੋਰੀ ਦੀ ਉਪਜੀਵਕਾ ਨਾ ਕਰੇ। ਆਪਣੀਆਂ ਉਦਾਸੀਆਂ(ਪ੍ਰਚਾਰ ਦੌਰਿਆਂ) ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਜਿਥੇ-ਜਿਥੇ ਪ੍ਰਚਾਰਕ ਥਾਪੇ ਉਥੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਪੰਗਤ ਤੇ ਸੰਗਤ ਵੀ ਕਾਇਮ ਕੀਤੀ। ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਨੇ ਸਰਬ ਸ੍ਰੇਸ਼ਟ ਧਰਮ ਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕੇਂਦਰ 'ਕਰਤਾਰਪੁਰ' ਸਥਾਪਤ ਕੀਤਾ। ਏਥੇ ਆਪ ਜੀ ਨੇ ਆਪਣੀ ਆਖਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ 18 ਸਾਲ ਬਤੀਤ ਕੀਤੇ। ਖੇਤੀ ਬਾੜੀ ਆਪ ਕੀਤੀ ਤੇ ਜੋ ਵੀ ਅਨਾਜ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਸੀ ਉਹ ਸਰਬ ਸਾਂਝੇ ਲੰਗਰ ਵਿਚ ਹੀ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਇਹ ਇਕ ਐਸੀ ਮਹਾਨ ਪਹਿਲੀ ਧਰਮਸ਼ਾਲ (ਗੁਰਦੁਆਰਾ) ਸੀ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਆਤਮਕ ਤ੍ਰਿਪਤੀ ਲਈ ਧੁਰ ਕੀ ਬਾਣੀ (ਸੰਗਤ) ਤੇ ਪੇਟ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਸੁਚੱਜੇ ਲੰਗਰ (ਪੰਗਤ) ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਸੀ। ਵਿਦਵਾਨ ਸਿੱਖ ਬਜ਼ੁਰਗ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਦੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਪੰਜ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹਨ:-

1. ਨਿਸ਼ਾਨ ਸਾਹਿਬ, 2. ਧੁਰ ਕੀ ਬਾਣੀ (ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ),

3. ਸੰਗਤ, 4. ਲੰਗਰ, 5. ਨਗਾਰਾ।

ਗੁਰੂ ਅੰਗਦ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਨੇ ਖਡੂਰ ਸਾਹਿਬ ਵਿਖੇ ਸਰੀਰਕ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਲਈ 'ਮੱਲ-ਅਖਾੜੇ' ਕਾਇਮ ਕੀਤੇ ਆਤਮਕ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਦੋ ਮਹਾਨ ਲੰਗਰ ਜਾਰੀ ਰੱਖੇ। ਇਹ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਦੇ ਗੁਰਦੁਆਰੇ (ਧਰਮਸ਼ਾਲ) ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਦਾ ਅਨਿਖੜਵਾਂ ਅੰਗ ਬਣ ਚੁੱਕੇ ਸਨ। ਗੁਰੂ ਅੰਗਦ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਨੇ **'ਗੁਰ ਸ਼ਬਦਿ ਦਾ ਲੰਗਰ'** ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖਤਾ ਵਿਚ ਵਰਤਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ:-

ਲੰਗਰੁ ਚਲੈ ਗੁਰ ਸਬਦਿ, ਹਰਿ, ਤੋਟਿ ਨ ਆਵੀ ਖਟੀਐ॥

ਖਰਚੇ, ਦਿਤਿ ਖਸੰਮ ਦੀ, ਆਪ ਖਹਦੀ, ਖੈਰਿ ਦਬਟੀਐ॥ (ਪੰਨਾ-੯੬੭)

ਭਾਵ:- ਗੁਰੂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਲੰਗਰ ਚਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਵਿਚ ਕਦੇ ਕੋਈ ਤੋਟ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਆਪ ਵੀ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੀ ਦਿੱਤੀ ਦਾਤ ਗੁਰ-ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਲੰਗਰ ਵੰਡ ਰਹੇ ਹਨ।

ਗੁਰੂ ਅੰਗਦ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਮਹਲ ਮਾਤਾ ਖੀਵੀ ਜੀ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਇਤਿਹਾਸ ਵਿਚ ਲੰਗਰ ਦੇ ਪ੍ਰਸੰਗ ਵਿਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਲੰਗਰ ਨੂੰ ਇਕ ਮਹਾਨ ਸੇਵਾ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਲੈ ਰਹੇ ਸਨ।

ਕਈ ਉਚ ਜ਼ਾਤੀਆਂ ਵਾਲੇ ਚੌਧਰੀਆਂ ਤੇ ਮੁਖੀਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸੰਗਤ-ਪੰਗਤ ਦੀ ਪ੍ਰਥਾ ਮਾਫਕ ਨਹੀਂ ਸੀ ਉਹ ਉੱਚੀਆਂ-ਸੁੱਚੀਆਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਸੁਣਨ ਸੰਗਤ ਵਿਚ ਤਾਂ ਆ ਜਾਂਦੇ ਸੀ ਪਰ ਪੰਗਤ ਵਿਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚੋਰਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਿਸਕ ਜਾਣਾ। ਐਸਾ ਭੇਦ-ਭਾਵ ਰੱਖਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਦਾ ਹੁਕਮ ਜਾਰੀ ਹੋ ਗਿਆ ਕਿ ਜੋ ਵੀ ਪ੍ਰਾਣੀ ਸਾਡੇ ਪਾਸ ਆਣਾ ਚਾਹੇ ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਲੰਗਰ ਜਾ ਕੇ ਪੰਗਤ ਵਿਚ ਬੈਠੇ ਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਾਦਾ ਛਕੇ। ਇਹ ਗੁਰੂ ਘਰ ਵਿਚ ਉਚ ਨੀਚ, ਛੂਆ-ਛਾਤ ਨੂੰ ਸਦਾ ਲਈ ਖਤਮ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਪੱਕਾ ਨਿਯਮ ਸੀ। ਦੁਨਿਆਵੀ ਬਾਦਸ਼ਾਹ ਅਕਬਰ, ਹਰੀਪੁਰ ਦਾ ਰਾਜਾ ਤੇ ਉਸ ਦੀਆਂ ਰਾਣੀਆਂ ਵੀ ਜਦੋਂ ਗੋਇੰਦਵਾਲ ਆਈਆਂ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਲੰਗਰ ਵਿਚ ਜਾ ਕੇ ਪੰਗਤ ਵਿਚ ਬੈਠ ਕੇ ਪ੍ਰਸ਼ਾਦ ਛਕਿਆ ਤੇ ਫੇਰ ਗੁਰੂ-ਦਰਬਾਰ ਵਿਚ ਗਏ।

ਜਦ ਕਦੀ ਵੀ ਲਾਲੂ, ਦੁਰਗਾ, ਉਗਰਸੈਨ ਤੇ ਰਾਮੂ, ਸੋਹਨ ਆਦਿ ਗੁਰਸਿੱਖਾਂ ਨੇ ਜੀਵਨ-ਮੁਕਤ ਹੋਣ ਲਈ ਜਾਚਨਾ ਕੀਤੀ ਤਾਂ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਹੋਇਆ ਕਿ ਉਹ ਆਏ ਸਿੱਖ ਅਤੇ ਅਤਿਥੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਸ਼ਾਦ ਛਕਾਉਣ ਦੀ ਅਤਿ ਉੱਤਮ ਸੇਵਾ ਕਰਿਆ ਕਰਨ। ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਅੰਨ ਨਾਲੋਂ ਹੋਰ ਕੋਈ ਦਾਨ ਸਰੇਸ਼ਟ ਨਹੀਂ। ਆਪਣੀ ਕਮਾਈ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਵੰਡ ਕੇ ਛਕੋ। ਭੁੱਖੇ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਤੇ ਨੰਗੇ ਨੂੰ ਬਸਤਰ ਦੇਣਾ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਹਵਨਾਂ ਤੇ ਯੱਗਾਂ ਨਾਲੋਂ ਸਰੇਸ਼ਟ ਹੈ।

ਕਰਤਾਰਪੁਰ ਸਾਹਿਬ, ਖਡੂਰ ਸਾਹਿਬ ਤੇ ਗੋਇੰਦਵਾਲ ਸਾਹਿਬ ਵਿਖੇ ਚਲਾਏ ਲੰਗਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ 'ਗੁਰੂ ਕੇ ਚੱਕ'(ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ) ਵਿਖੇ ਵੀ ਆਪਣੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਗੁਰੂ ਕਾ ਲੰਗਰ ਤੋਰਿਆ, ਦੂਰ ਦੁਰਾਡੇ ਵੱਸਦੇ ਸਿੱਖਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਮਸੰਦਾਂ ਰਾਹੀਂ ਗੁਰੂ ਕੇ ਲੰਗਰ ਲਈ ਮਾਇਆ ਇਕੱਤ੍ਰ ਹੁੰਦੀ ਸੀ।

ਪੰਜਵੇਂ ਗੁਰਦੇਵ ਵੇਲੇ ਸਰੋਵਰ ਤੇ ਹਰਿਮੰਦਰ ਦੀ ਮਹਾਨ ਸੇਵਾ ਜਾਰੀ ਰਹਿਣ ਕਰਕੇ ਸੰਗਤਾਂ ਦੀ ਆਵਾਜਾਈ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਹੋ ਗਈ। ਗੁਰੂ ਜੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਹਲ ਮਾਤਾ ਗੰਗਾ ਜੀ ਲੰਗਰ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਦੇ ਤੇ ਸਿੱਖਾਂ ਲਈ ਨੇਕ ਪੂਰਨੇ ਪਾਉਂਦੇ ਸਨ।

ਮਹਾਨ ਅਕਬਰ ਏਥੇ ਵੀ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਦੀ ਅਜ਼ੀਮ ਰੂਹਾਨੀ ਤੇ ਨੂਰਾਨੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਸੰਚੈ, ਹਰਿਮੰਦਰ ਸਾਹਿਬ ਤੇ ਸਰੋਵਰ ਦੀ ਰਚਨਾ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਵੱਲੋਂ ਮਾਨਵ-ਭਲਾਈ ਹਿਤ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋਰ ਜਤਨਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖ ਕੇ ਬੇਹੱਦ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਇਆ ! ਗੁਰੂ ਕੇ ਲੰਗਰ ਆਦਿ ਲਈ ਕੁਝ ਸੇਵਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀ। ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਪੂਰਨ ਸਲੀਕੇ ਸਹਿਤ ਇਹ ਤਾਂ ਅਸਵੀਕਾਰ ਕੀਤੀ, ਪਰ ਕਾਲ-ਗ੍ਰਸਤ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਮਾਮਲਾ

ਅਵੱਸ਼ ਮਾਫ਼ ਕਰਵਾ ਦਿੱਤਾ !

ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਪਾਸ ਮੰਡੀ, ਕੁਲੂ, ਸੁਕੇਤ, ਹਰੀਪੁਰ ਅਤੇ ਚੰਬਾ ਆਦਿ ਰਿਆਸਤਾਂ ਦੇ ਰਾਜੇ ਜਦ ਕਦੀ ਵੀ ਦਰਸ਼ਨਾਂ ਲਈ ਆਏ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਗੁਰੂ ਕੇ ਲੰਗਰ ਵਿੱਚੋਂ ਹੀ ਪ੍ਰਸ਼ਾਦਾ ਛਕਣ ਦਾ ਆਨੰਦ ਤੇ ਮਾਣ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ।

ਮੀਰੀ ਪੀਰੀ ਦੇ ਮਾਲਿਕ, ਛੇਵੀਂ ਪਾਤਸ਼ਾਹੀ ਨੇ ਫੌਜ ਵਿਚ ਵੀ ਗੁਰੂ ਕੇ ਲੰਗਰ ਵਿਚੋਂ ਪ੍ਰਸ਼ਾਦ ਛਕਣ ਦੀ ਪ੍ਰਪਾਟੀ ਚਲਾਈ। ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਦੀ ਫੌਜ ਵਿਚ ਪਠਾਨ ਮੁਸਲਮਾਨ ਵੀ ਭਰਤੀ ਹੋਏ। ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਦੀ ਵੀ ਸਾਂਝੇ ਲੰਗਰ 'ਚੋਂ ਪ੍ਰਸ਼ਾਦਾ ਛਕਣੋਂ ਸੰਕੋਚ ਨਾ ਕੀਤਾ।

ਭਾਈ ਗੜ੍ਹੀਆ ਜੀ ਕਸ਼ਮੀਰ ਵਿਚ ਪ੍ਰਚਾਰਕ ਥਾਪੇ ਗਏ। ਉਹ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਦਸਵੰਧ ਇਕੱਤਰ ਕਰਦੇ, ਪਰ ਲੋੜਵੰਦਾਂ ਨੂੰ ਉਥੇ ਹੀ ਵਰਤਾ ਦਿੰਦੇ। ਇਕ ਵੇਰ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸ੍ਰੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਵਲ ਤੁਰਨ ਸਮੇਂ ਕਸ਼ਮੀਰ ਵਿਚ ਕਾਲ ਪੈ ਗਿਆ। ਆਪ ਨੇ ਸੰਗਤਾਂ ਵੱਲੋ ਦਸਵੰਧ ਦੇ ਉਗਰਾਹੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਰੁਪਏ ਕਾਲ-ਗ੍ਰਸਤ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਵੰਡ ਦਿੱਤੇ ਅਤੇ ਕੇਵਲ ਸਵਾ ਰੁਪਿਆ ਲੈ ਕੇ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਏ ਅਤੇ ਸਾਰੀ ਵਿਥਿਆ ਕਹਿ ਸੁਣਾਈ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਅਤਿਅੰਤ ਪ੍ਰਸੰਨ ਹੋਏ ਤੇ ਕਿਹਾ, " ਭਾਈ ਜੀ ਤੁਹਾਡਾ ਦਸਵੰਧ ਮੈਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਹੀ ਪੁੱਜ ਗਿਆ ਹੈ। ਜਾਉ, ਹੁਣ ਆਪਣੇ ਪਿੰਡ ਜਾ ਕੇ ਗੁਰੂ ਕਾ ਲੰਗਰ ਚਲਾਉ, ਨਾਮ ਜਪੋ ਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਜਪਾਉ।" ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਨਾ ਕੇਵਲ ਕੀਰਤਪੁਰ ਹੀ "ਗੁਰੂ ਕੇ ਲੰਗਰ " ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਕੀਤੀ ਸਗੋਂ ਭਾਈ ਗੋਂਦਾ ਨੂੰ ਆਗਿਆ ਕੀਤੀ ਕਿ ਉਹ ਕਾਬਲ ਜਾ ਕੇ ਜਿਥੇ ਸਿੱਖੀ ਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕਰੇ, ਉਥੇ ਨਾਲ ਹੀ "ਗੁਰੂ ਕਾ ਲੰਗਰ " ਚਲਾਵੇ। ਗੁਰੂ ਕੇ ਲੰਗਰ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹਰ ਇਕ ਸਿੱਖ ਨੂੰ ਬਾਹਰੋਂ ਆਈਆ ਸੰਗਤਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਦਾ ਹੁਕਮ ਸੀ ।

ਆਪ ਜੀ ਨੇ ਇਹ ਵੀ ਕਿਹਾ ਕਿ ਲੰਗਰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੇ ਨਗਾਰਾ ਜ਼ਰੂਰ ਖੜਕੇ ਤਾਂ ਕਿ ਇਹ ਕੋਈ ਨਾ ਆਖ ਸਕੇ ਕਿ ਸੱਦਾ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ।

ਸਿੱਖਾ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਹੀ ਬਣ ਗਿਆ ਕਿ ਪ੍ਰਸ਼ਾਦ ਛੱਕਣ ਵੇਲੇ ਇਕੱਲਿਆ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਆਵਾਜ਼ ਉੱਚੀ ਮਾਰ ਦੇਂਦੇ ।

1665 ਈਸਵੀ ਵਿਚ ਅਨੰਦਪੁਰ ਸਾਹਿਬ ਆਬਾਦ ਹੋ ਜਾਣ ਉਪਰੰਤ ਉਥੇ ਵੀ ਵਿਸ਼ਾਲ ਪੱਧਰ ਉਤੇ ਗੁਰੂ ਕੇ ਲੰਗਰ ਦਾ ਜਾਰੀ ਹੋਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਸੀ। ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਸੰਗਤਾਂ ਦੀ ਆਵਾਜਾਈ ਤੇ ਫੋਜਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਧੀ ਅਤੇ ਅਨੰਦਪੁਰ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੋਇਆ, ਤਿਵੇਂ-ਤਿਵੇਂ ਗੁਰੂ ਕੇ ਲੰਗਰਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਤੇ ਪੱਧਰ ਵਿਚ ਵੀ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਗਿਆ। ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੇ ਇਕ ਦਿਨ ਸਭ ਦੀ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਲੈਣ ਦਾ ਮਨ ਬਣਾਇਆ। ਸੋ ਆਪ ਜੀ ਇਕ ਯਾਤਰੂ ਅਤਿਥੀ ਦਾ ਭੇਸ ਬਦਲ ਕੇ ਵਾਰੀ ਵਾਰੀ ਹਰੇਕ ਲੰਗਰ ਵਿਚ ਸਵਾਲੀ ਜਾ ਬਣੇ। ਕਿਸੇ ਲੰਗਰ ਦੇ ਮੁਖੀ ਨੇ ਅੱਗੋਂ ਕਿਹਾ "ਠਹਿਰੋ ਸਬਰ ਕਰੋ ਅਜੇ ਲੰਗਰ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ।" ਕਿਸੇ ਨੇ ਕਿਹਾ "ਲੰਗਰ ਤਾਂ ਤਿਆਰ ਹੈ, ਪਰੰਤੂ ਅਜੇ ਅਰਦਾਸ ਹੋਣ ਵਿਚ ਦੇਰ ਹੈ।"

ਆਖਰ ਗੁਰੂ ਜੀ ਭਾਈ ਨੰਦ ਲਾਲ ਜੀ ਦੇ ਲੰਗਰ ਵਿਚ ਪੁੱਜੇ। ਭਾਈ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਜੋ

ਕੁਝ ਜਿਵੇਂ ਕੱਚਾ ਪੱਕਾ ਤਿਆਰ ਸੀ, ਉਹ ਉਸੇ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਤੁਰੰਤ ਲਿਆ ਹਾਜ਼ਰ ਕੀਤਾ ਤੇ ਨਿਮਰਤਾ ਨਾਲ ਹੱਥ ਬੰਨ੍ਹ ਕੇ ਕਿਹਾ "ਮੇਰੇ ਧੰਨ ਭਾਗ ਆਪ ਜੀ ਨੇ ਦਰਸ਼ਨ ਦਿੱਤੇ ਹਨ।" ਕਲਗੀਆਂ ਵਾਲੇ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਜੀ ਨੇ ਦੂਜੇ ਦਿਨ ਸੰਗਤ ਵਿਚ ਇਹ ਸਾਰੀ ਘਟਨਾ ਸੁਣਾਈ ਅਤੇ ਭਾਈ ਨੰਦ ਲਾਲ ਜੀ ਨੂੰ ਨਦਰੀ ਨਦਰ ਨਿਹਾਲ ਕੀਤਾ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਸਿੱਖਾਂ ਨੂੰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੇ ਕਰੜਾ ਆਦੇਸ਼ ਸੀ ਕਿ "ਕੋਈ ਲੋੜਵੰਦ" ਚਾਹੇ ਉਹ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਵੀ ਆਵੇ ਉਸ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ਾਦੇ ਆਦਿ ਨਾਲ ਸੇਵਾ ਕਰਨੀ ਪਰਮ ਧਰਮ ਹੈ। ਜੋ ਆਪਣੇ ਦਰ ਤੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਮੋੜਦਾ ਹੈ ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਮੋੜਦਾ ਹੈ।"

ਆਪ ਜੀ ਦਾ ਫੁਰਮਾਨ ਸੀ ਕਿ **ਗਰੀਬ ਦਾ ਮੂੰਹ ਗੁਰੂ ਕੀ ਗੋਲਕ ਹੈ**।

ਦਸ਼ਮੇਸ਼ ਜੀ ਦੇ ਸਿੱਖਾਂ ਦੇ ਰਹਿਤਨਾਮਿਆਂ ਵਿਚ ਆਇਆਂ ਹੈ :- "ਸਿੱਖ, ਸਿੱਖ ਦੇ ਘਰ ਜਾਵੈ, ਛਾਦਨ (ਕਪੜਾ) ਭੋਜਨ ਲੇ ਲੇਵੈ, ਲੋਭ ਨ ਕਰੈ।"

ਪਹਿਲੇ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਵੱਲੋ ਸਰਬੱਤ ਗੁਰਦੁਆਰਿਆਂ ਵਿਚ ਚਲਾਈ ਲੰਗਰ ਦੀ ਪ੍ਰਥਾ ਦਸਵੇਂ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਦੇ ਸਮੇਂ ਹੋਰ ਪਰਪੱਕ ਹੋਈ। ਰੋਟੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਸ਼ਾਦਾ ਅਥਵਾ ਗੁਰੂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ ਭਿੱਜੀ ਖੁਰਾਕ ਕਿਹਾ ਜਾਣ ਲੱਗਾ। ਤੇਗ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇਗ, ਸ਼ਕਤੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਭਗਤੀ ਤੇ ਸਿਪਾਹੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਸ਼ਸਤ੍ਰ। ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੇ ਜੋਤੀ ਜੋਤ ਸਮਾਉਣ ਉਪਰੰਤ ਜਦ ਸਿੰਘਾਂ ਦਾ ਬੋਲਬਾਲਾ ਹੋਇਆਂ ਤਾਂ ਖਾਲਸੇ ਨੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਵਿਚ ਜੋ ਸਿੱਕਾ ਚਲਾਇਆ ਅਤੇ ਜਿਸ ਨੂੰ ਫੇਰ ਮਹਾਰਾਜਾ ਰਣਜੀਤ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ ਅਪਣਾਇਆਂ ' ਉਸ ਦੇ ਅੱਖਰ ਹਨ:

ਦੇਗੋ ਤੇਗ਼ੋ ਫ਼ਤਿਹ ਓ ਨੁਸਰਤਿ ਬੇ-ਦਿਰੰਗ ॥

ਯਾਫ਼ਤ ਅਜ਼ ਨਾਨਕ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ॥

(ਖਾਲਸੇ ਨੇ ਦੇਗ ਤੇਗ, ਫਤਿਹ ਤੇ ਤੁਰੰਤ ਸਹਾਇਤਾ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਤੇ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਤੋਂ ਪਾਈ ਹੈ।)

ਦੇਗ ਤੇਗ ਦੇ ਪਰਸਪਰ ਨੇੜੇ ਦੇ ਸੰਬੰਧਾਂ ਤੇ ਮਹਾਨਤਾ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਵੀ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਸਿੱਖ ਅਰਦਾਸ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਲਏ ਗਏ- "...ਦੇਗ ਤੇਗ ਫਤਿਹ ਬਿਰਧ ਕੀ ਪੈਜ, ਖਾਲਸੇ ਜੀ ਕੇ ਬੋਲ ਬਾਲੇ, ਬੋਲੋ ਜੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ..." ਦੇਗ-ਤੇਗ ਫ਼ਤਿਹ ਦਾ ਭਾਵ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ "ਲੰਗਰ ਚਲਦਾ ਰਹੇ ਅਤੇ ਕ੍ਰਿਪਾਨ ਦੁਆਰਾ ਫ਼ਤਿਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇ, ਅਨਾਥਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਅਰ ਦੁਸ਼ਟਾਂ ਦਾ ਨਾਸ਼ ਹੋਵੇ।"

"ਜਦ ਤੱਕ ਖਾਲਸਾ ਸਹੀ ਅਰਥਾਂ ਵਿਚ ਦੇਗ ਤੇ ਤੇਗ ਦਾ ਧਨੀ ਰਹੇਗਾ, ਧਰਮ ਦੀ ਕਿਰਤ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਲੋਹ ਲੰਗਰ ਤਪਦੇ ਰਹਿਣਗੇ ਤਦ ਤਕ ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ ਉਤੇ ਬੋਲ ਬਾਲਾ ਹੋਵੇਗਾ।"

ਇਹ ਪੁਰਾਤਨ ਇਤਿਹਾਸ ਤੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੇਠ ਹੀ ਹੈ ਕਿ ਅੱਜ ਵੀ ਦੂਰ-ਦੁਰਾਡੇ ਭਾਰਤੀ ਇਲਾਕਿਆਂ ਅਤੇ ਅਮਰੀਕਾ, ਮਲੇਸ਼ੀਆ, ਸਿੰਘਾਪੁਰ, ਥਾਈਲੈਂਡ ਤੇ ਇੰਗਲੈਂਡ ਹੋਰ ਸਮੁੰਦਰੋ ਪਾਰ ਪਰਦੇਸਾਂ ਵਿਚ ਜਿਥੇ ਵੀ ਸਿੰਘਾਂ ਦੀ ਵਸੋਂ ਹੈ, ਉਥੇ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਹੈ ਤੇ ਜਿਥੇ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਹੈ ਉਥੇ ਗੁਰੂ ਕਾ ਲੰਗਰ ਹੈ। ਸਿੰਘਾ ਦੇ ਘਰਾਂ ਵਿਚ

ਵੀ ਚਾਹੇ ਉਹ ਕਲਕੱਤੇ ਤੇ ਬੰਬਈ ਜਿੱਡੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿਚ ਹੋਣ ਜਾਂ ਨਿੱਕੇ ਪਿੰਡਾਂ ਵਿਚ ਲੰਗਰ ਦੀ ਇਹ ਪ੍ਰਥਾ ਕਾਇਮ ਹੈ ।

ਸੋ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਨੇ ਸਾਂਝੀਵਾਲਤਾ ਦੇ ਸਿਧਾਤਾਂ ਦੀ ਅਮਲੀ ਸਿਖਲਾਈ ਗੁਰੂ ਕੇ ਲੰਗਰ ਰਾਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਹੈ, ਜਿਥੇ ਕਿ ਉੱਚੇ ਨੀਵੇਂ, ਗ਼ਰੀਬ-ਅਮੀਰ, ਹਰ ਧਰਮ ਅਤੇ ਵਰਗ ਦੇ ਲੋਕ ਭਰਮ ਭੇਦ ਮਿਟਾ ਕੇ ਇਕ ਥਾਂ ਬੈਠ ਕੇ ਲੰਗਰ ਛਕਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਮਨੁੱਖੀ ਏਕਤਾ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਨੂੰ ਦ੍ਰਿੜਾਉਣ ਲਈ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੇ ਸਰੋਵਰ ਖੁਦਵਾਏ ਸਨ। ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਵਿਚ ਵੱਖ ਵੱਖ ਫਿਰਕਿਆਂ, ਵਰਗਾਂ, ਨਸਲਾਂ ਅਤੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਲੋਕ ਸਤਿਸੰਗ ਵਿਚ ਬੈਠ ਕੇ ਜਿਥੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਸਿਫਤ ਸਾਲਾਹ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਥੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਨੁੱਖੀ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦਾ ਅੰਗ ਸਮਝਣ ਦਾ ਗੌਰਵ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।

***

੪. ਕੀਰਤਨ

ਕੀਰਤੀ ਦੇ ਅਰਥ ਹਨ:- ਜੱਸ, ਵਡਿਆਈ, ਨੇਕ-ਨਾਮੀ, ਅਤੇ ਕੀਰਤਨ ਦੇ ਅਰਥ ਹਨ- ਕਥਨ ਜਾਂ ਵਖਿਆਨ। ਪਰੰਤੂ, ਗੁਰਮਤਿ ਵਿਚ ਸੁਰ, ਲਯ ਅਤੇ ਤਾਲ ਨਾਲ ਰਾਗਾਂ ਵਿਚ ਗੁਰਬਾਣੀ ਗਾਇਨ ਕਰਨ ਨੂੰ 'ਕੀਰਤਨ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਫੁਰਮਾਇਆ ਹੈ :-

ਕੀਰਤਨੁ ਨਿਰਮੋਲਕ ਹੀਰਾ ॥ (ਪੰਨਾ ੯੯੩)

ਆਤਮਕ ਸ਼ਾਂਤੀ ਲਈ ਇਹ ਬਹੁਤ ਸੋਹਣਾ ਸਾਧਨ ਹੈ, ਬਹੁਮੁਲੀ ਵਸਤੂ ਹੈ। ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਦੇ ਲਗਭਗ ਸਾਰੇ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਵਿਚ ਕੀਰਤਨ ਦਾ ਭਾਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਕਰਮਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਸ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਕਰਮ ਮੰਨਿਆ ਹੈ। ਪੰਚਮ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਫੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ:-

ਕੀਰਤ ਪ੍ਰਭ ਕੀ ਗਾਉ, ਮੇਰੀ ਰਸਨਾ॥ ਅਨਿਕ ਬਾਰ, ਕਰਿ ਬੰਦਨ, ਸੰਤਨ,

ਊਹਾਂ, ਚਰਨ ਗੋਬਿੰਦ ਜੀ ਕੇ ਬਸਨਾ॥ (ਕਾਨੜਾ ਮਹਲਾ ੫, ੧੨੯੮)

ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ ਫੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ :-

ਕੁਰਬਾਣੀ ਤਿਨਾ ਗੁਰ ਸਿਖਾਂ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਨਿਤ ਗਾਇ ਸੁਣੰਦੇ॥ਅਤੇ

ਘਰ ਘਰ ਅੰਦਰਿ ਧਰਮਸਾਲ, ਹੋਵੇ ਕੀਰਤਨ ਸਦਾ ਵਿਸੋਆ॥ (ਵਾਰ ੨)

ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਮਾਣਾਂ ਤੋਂ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀਰਤਨ ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਦੀ ਭਗਤੀ ਦਾ ਇਕ ਖਾਸ ਅੰਗ ਹੈ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨਾਂ ਨੇ ਸਾਰੀ ਬਾਣੀ 31 ਰਾਗਾਂ ਵਿਚ ਉਚਾਰਣ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਇਹ ਇਕ ਸਚਾਈ ਹੈ ਕਿ ਰਾਗ ਵਿਚ ਸੁਰ, ਲਯ, ਅਤੇ ਤਾਲ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਕਾਰਣ ਬੜੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਿੱਧ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ ਕਿ ਰਾਗ ਦਾ ਬਨਸਪਤੀ ਦੇ ਵਧਣ-ਫੁਲਣ ਉਪਰ ਚੰਗਾ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਲਵੇਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਾ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਵਧਾਇਆ ਤੇ ਚੋਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਮਹਾਨ ਵਿਚਾਰਵਾਨਾਂ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ ਕਿ ਸੰਗੀਤ ਸਾਡੇ ਮਨ ਤੇ ਚੰਗਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਅਰਥਾਤ ਮਨ ਝੂੰਮਦਾ ਹੈ, ਰੱਸ ਤੇ ਮਸਤੀ ਵਿਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਰਾਹੀਂ ਮਨ ਸ਼ਾਂਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਜੁੜਦਾ ਹੈ।

ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਹਿੰਦੂਆਂ ਤੇ ਮੁਸਲਮਾਨਾਂ ਦੀ ਸਭਿਅਤਾ ਤੇ ਹੁਨਰ ਆਪਸ ਵਿਚ ਮਿਲ ਨਹੀਂ ਰਹੇ ਸਨ। ਇਸਲਾਮ ਸੰਗੀਤ ਨੂੰ ਹਰਾਮ (ਬੁਰਾ) ਸਮਝਦਾ ਹੈ। ਕਾਂਸ਼ੀ, ਅਯੁਧਿਆ ਆਦਿਕ ਹਿੰਦੂ ਧਰਮ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਿਚ ਕੀਰਤਨ ਹੁੰਦਾ ਸੀ, ਪਰ ਦੇਵ-ਪੂਜਾ, ਮੂਰਤੀ-ਪੂਜਾ ਤੇ ਅਵਤਾਰਾਂ ਦੀ ਕੀਰਤੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ। ਮੰਦਰਾਂ ਵਿਚ ਦੇਵ-ਦਾਸੀਆਂ ਭਗਵਾਨ ਦੇ ਸਰਗੁਣ ਸਰੂਪ ਦਾ ਕੀਰਤਨ ਕਰਦੀਆਂ ਸਨ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਸਮੇਂ ਰਾਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੀਵੀਂ ਹੋਣ ਲੱਗ ਪਈ ਸੀ ਅਤੇ ਸੰਗੀਤ ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਕੰਜਰਾਂ ਕੋਲ ਚਲਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੇ ਇਸ ਗਿਰਾਵਟ ਨੂੰ ਈਸ਼ਵਰ-ਭਗਤੀ 'ਚ ਬਦਲ ਦਿੱਤਾ। ਭਾਈ ਮਰਦਾਨਾ ਜੀ ਦਾ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਨਾਲ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਸਾਥੀ ਬਨਣ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਣ ਵੀ ਮਰਦਾਨਾ ਜੀ ਦਾ ਰਬਾਬੀ ਹੋਣਾ ਸੀ।

ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਪੰਜਾਬ, ਹਿੰਦੁਸਤਾਨ ਦੇ ਤੀਰਥਾਂ, ਅਰਬ, ਈਰਾਨ, ਕਾਬਲ, ਤਿੱਬਤ, ਭੁਟਾਨ ਆਦਿਕ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਕੀਰਤਨ ਨਾਲ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੱਚ ਦੇ ਮਾਰਗ ਤੇ ਤੋਰਿਆ। ਸੱਜਣ ਠੱਗ, ਕੌਡੇ ਰਾਕਸ਼, ਵਲੀ ਕੰਧਾਰੀ, ਹਮਜ਼ਾ ਗੌਂਸ ਤੇ ਨੂਰ ਸ਼ਾਹ ਵਰਗੀ ਜਾਦੂਗਰਨੀ ਵਰਗੇ ਵਿਗੜੇ ਤੇ ਕਠੋਰ-ਚਿਤਾਂ ਨੂੰ ਕੀਰਤਨ ਨਾਲ ਮੋਮ ਕਰ ਦਿਤਾ। ਮਰਦਾਨੇ ਪਾਸੋਂ ਕੀਰਤਨ ਦਾ ਸਹਿਯੋਗ ਲੈਣ ਕਰਕੇ ਹੀ ਗੁਰਦੇਵ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ **'ਭਾਈ ਮਰਦਾਨੇ'** ਦੀ ਪਦਵੀ ਬਖਸ਼ਸ਼ ਕੀਤੀ। ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੇ ਬਾਣੀ, ਰਾਗ ਵਿਚ ਉਚਾਰੀ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾ ਨੇ ਕੀਰਤਨ ਦੀ ਮਰਯਾਦਾ ਕਾਇਮ ਕੀਤੀ।

ਗੁਰੂ ਅੰਗਦ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਗੁਰੂ ਦਰਬਾਰ ਵਿਚ ਭਾਈ ਸਾਧੂ ਤੇ ਬਾਦੂ ਕੀਰਤਨ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਤੀਸਰੀ ਪਾਤਸ਼ਾਹੀ ਕੀਰਤਨ ਦੇ ਬੜੇ ਰਸੀਏ ਸਨ। ਆਪਨੇ ਬਾਣੀ ਵੀ ਰਾਗ ਵਿਚ ਉਚਾਰਣ ਕੀਤੀ। ਚੌਥੇ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵੀ ਕੀਰਤਨ ਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਪੰਚਮ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਉੱਚ ਕੋਟੀ ਦੇ ਰਾਗੀ ਸਨ ਅਤੇ ਸਾਜ ਸਿਰੰਦਾ ਆਪ ਜੀ ਦੀ ਹੀ ਕਾਢ ਹੈ। ਸੱਤਾ ਬਲਵੰਡ ਆਪ ਜੀ ਦੇ ਦਰਬਾਰ ਵਿਚ ਕੀਰਤਨ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਆਪ ਜੀ ਨੇ ਸਿੱਖਾਂ ਨੂੰ ਆਪ ਕੀਰਤਨ ਕਰਨ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਵੀ ਕੀਤਾ।

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੇ ਸ੍ਰੀ ਦਰਬਾਰ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਕੀਰਤਨ ਚੌਕੀਆਂ ਕਾਇਮ ਕੀਤੀਆਂ ਉਹ ਇਹ ਹਨ- (1) ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਆਸਾ ਕੀ ਵਾਰ ਦੀ (2) ਸਵਾ ਪਹਿਰ ਦਿਨ ਚੜ੍ਹੈ ਚਰਨ ਕੰਵਲ ਦੀ, ਇਸ ਨੂੰ ਬਿਲਾਵਲ ਦੀ ਚੌਕੀਂ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। (3) ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਸੋਦਰ ਦੀ (4) ਚਾਰ ਘੜੀ ਰਾਤ ਗਏ ਕਲਿਆਣ ਦੀ ਚੌਕੀਂ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸ੍ਰੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਚੌਕੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾ ਵਿਚ ਪ੍ਰੇਮੀ ਸਿੰਘ ਪੁਰਾਤਨ ਰੀਤਾਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰੇਮ ਭਰੇ ਸ਼ਬਦ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਬਾਬਾ ਬੁੱਢਾ ਜੀ ਤੇ ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ ਨੇ ਛੇਵੇਂ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਦੇ ਕਿਲ੍ਹਾ ਗਵਾਲੀਅਰ ਵਿਚ ਨਜ਼ਰਬੰਦ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀਆਂ ਸਨ ਅਤੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਦੀ ਯਾਦਗਾਰ ਅਜੇ ਤੀਕ ਕਾਇਮ ਹੈ। ਅਰਦਾਸ ਵਿਚ ਵੀ ਕੀਰਤਨ

ਦੀਆ ਚੌਂਕੀਆਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਛੇਵੇਂ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਕੀਰਤਨ ਵਿਚ ਬੀਰ-ਰਸ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਢੱਡ ਸਾਰੰਗੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਚਲਤ ਕੀਤਾ। ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਜੀ ਨੇ ਵੀ ਰਾਗਾਂ 'ਚ ਬਾਣੀ ਰਚੀ। ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਕੋਮਲ ਹੁਨਰਾਂ ਦੇ ਬੜੇ ਕਦਰਦਾਨ ਸਨ। ਵੱਡੇ ਵੱਡੇ ਕਵੀ ਤੇ ਰਾਗੀ ਆਪ ਦੇ ਦਰਬਾਰ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ। ਤਾਊਸ ਸਾਜ਼ ਆਪ ਜੀ ਦੀ ਹੀ ਦੇਣ ਹੈ। ਇੰਝ ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਨੇ ਮਨ ਨੂੰ ਪਵਿਤ੍ਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਰਤਨ ਕਰਨ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਧਰਮ ਦੀ ਰਾਖੀ ਤੇ ਜ਼ੁਲਮ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਅਥਵਾ ਆਜ਼ਾਦੀ ਲਈ ਤਲਵਾਰ ਫੜਾਕੇ ਭਗਤੀ ਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਕੀਰਤਨ ਸੁਨਣ ਜਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਾਨਸਿਕ ਦੁੱਖਾਂ ਦਾ ਨਾਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਸਵੈ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸ਼ਖਸ਼ੀਅਤ ਵਿਚ ਮਿਠਾਸ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਬਾਣੀ ਦਾ ਗਿਆਨ ਵੱਧਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸੋਚ ਵਿਚ ਨਿਖਾਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

ਭੜਕੀਲੀ ਤਰਜ਼ :- ਸਿਨੇਮਾ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੇਠ ਫਿਲਮੀ ਤਰਜ਼ਾਂ ਦੇ ਸੰਗੀਤ ਨੇ ਕੀਰਤਨ ਵਿਚ ਘਟੀਆਪਣ ਲਿਆਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਮਨ ਚੰਚਲ ਤੇ ਵਿਕਾਰੀ ਬਣਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੀਰਤਨ ਦੀ ਮਨਾਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਸਬੰਧ ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਅਗੇ ਇੰਝ ਜੋਦੜੀ ਕਰਦੇ ਹਨ :- .

ਮੇਰੇ ਮੋਹਨ! ਸ੍ਰਵਨੀ ਇਹ ਨ ਸੁਨਾਏ॥

ਸਾਕਤ ਗੀਤ, ਨਾਦ ਧੁਨਿ ਗਾਵਤ, ਬੋਲਤ ਬੋਲ ਅਜਾਏ॥ (ਪੰਨਾ-੮੨੦)

ਭਾਵ :- ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਤੋਂ ਟੁੱਟੇ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਗੰਦੇ ਗੀਤਾਂ, ਨਾਦਾਂ, ਧੁੰਨੀਆਂ ਦੇ ਬੋਲ ਬੋਲਦੇ, ਉਹ ਵਿਅਰਥ ਹਨ। ਹੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀਓ, ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਬੋਲ ਮੇਰੀ ਕੰਨੀ ਨਾ ਪੈਣ।

ਕੀਰਤਨੀਏ ਦੇ ਗੁਣ :-

(ੳ) ਕੀਰਤਨੀਏ ਸਿੱਖ ਆਪ ਰਹਿਣੀ ਦੇ ਪੂਰੇ, ਕਰਣੀ ਦੇ ਸੂਰੇ, ਤੇ ਮਨ ਬਚਨ ਤੇ ਕਰਮ ਕਰਕੇ ਬਾਣੀ ਦੇ ਸ਼ਰਧਾਲੂ ਹੋਣ।

(ਅ) ਕੀਰਤਨ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਉਨ੍ਹਾ ਵਲੋਂ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਚੰਚਲਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਨ ਹੋਵੇ।

(ੲ) ਗੁਰਬਾਣੀ-ਉਚਾਰਨ ਸ਼ੁੱਧ ਤੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੋਵੇ।

(ਸ) ਕੀਰਤਨ ਸਮੇਂ ਸਾਜਾਂ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਇੱਤਨੀ ਮੱਧਮ ਹੋਵੇ ਕਿ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨੂੰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ ਤੇ ਸੁਣਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।

(ਹ) ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਤਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀਰਤਨ ਵਿਚ ਤੰਤੀ ਸਾਜਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕੀਰਤਨ ਵਿਚ ਮਧੁਰਤਾ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

(ਕ) ਤਾਲ ਲਈ ਤਬਲਾ ਰਾਗ ਦਾ ਸਹਾਇਕ ਹੈ। ਪਰ ਇਸਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੇਜ਼ ਜਾਂ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਨਾ ਵਜਾਇਆ ਜਾਵੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਬਿਰਤੀ ਖਿੰਡ ਜਾਵੇ।

(ਖ) ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸੇ ਰਾਗ ਵਿਚ ਗਾਇਣ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਜਿਸ ਰਾਗ ਵਿਚ ਉਹ

ਉਚਾਰਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਗਾਇਣ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਅਰਥ ਕਰ ਦੇਣੇ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵੇਖਣ ਵਿਚ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਸਰੋਤੇ ਕੇਵਲ ਰਾਗ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈ ਕੇ ਘਰੀਂ ਤੁਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਭਾਵ-ਅਰਥ ਤੋਂ ਅਨਜਾਣ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਫੁਰਮਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ :-

ਭਲੋ ਭਲੋ, ਰੇ ਕੀਰਤਨੀਆ, ਰਾਮ ਰਮਾ, ਰਾਮਾ ਗੁਨ ਗਾਉ॥

ਛੋਡਿ, ਮਾਇਆ ਕੇ ਧੰਧ ਸੁਆਉ॥ (ਪੰਨਾ-੮੮੫)

ਭਾਵ:- ਹੇ ਭਾਈ ! ਜਿਹੜਾ ਕੀਰਤਨੀਆ ਮਾਇਆ ਦੇ ਲਾਲਚ ਤੋਂ ਉਪਰ ਉਠਕੇ ਸਰਬ-ਵਿਆਪੀ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਗੁਣ ਗਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਉਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਸ੍ਰੇਸਟ ਕੀਰਤਨੀਆ ਹੈ।

ਸ਼ਬਦ-ਵੀਚਾਰ

9. ਸੂਹੀ ਮਹਲਾ ੫ (ਪੰਨਾ ੭੪੯)

ਜਿਸ ਕੇ ਸਿਰ ਊਪਰਿ ਤੂੰ ਸੁਆਮੀ, ਸੋ, ਦੁਖੁ ਕੈਸਾ ਪਾਵੈ ॥

ਬੋਲਿ ਨ ਜਾਣੈ ਮਾਇਆ ਮਦਿ ਮਾਤਾ, ਮਰਣਾ ਚੀਤਿ ਨ ਆਵੈ ॥੧॥

ਮੇਰੇ ਰਾਮ ਰਾਇ, ਤੂੰ ਸੰਤਾ ਕਾ, ਸੰਤ ਤੇਰੇ ॥

ਤੇਰੇ ਸੇਵਕ ਕਉ, ਭਉ ਕਿਛ ਨਾਹੀ, ਜਮੁ, ਨਹੀ ਆਵੈ ਨੇਰੇ ॥੧॥ ਰਹਾਉ॥

ਜੋ, ਤੇਰੈ ਰੰਗਿ ਰਾਤੇ ਸੁਆਮੀ, ਤਿਨ ਕਾ ਜਨਮ ਮਰਣ ਦੁਖੁ ਨਾਸਾ ॥

ਤੇਰੀ ਬਖਸ ਨ ਮੇਟੈ ਕੋਈ, ਸਤਿਗੁਰ ਕਾ ਦਿਲਾਸਾ॥ ੨॥

ਨਾਮੁ ਧਿਆਇਨਿ ਸੁਖ ਫਲ ਪਾਇਨਿ, ਆਠ ਪਹਰ ਆਰਾਧਹਿ ॥

ਤੇਰੀ ਸਰਣਿ ਤੇਰੈ ਭਰਵਾਸੈ, ਪੰਚ ਦੁਸਟ ਲੈ ਸਾਧਹਿ ॥੩॥

ਗਿਆਨੁ ਧਿਆਨੁ ਕਿਛੁ ਕਰਮੁ ਨ ਜਾਣਾ, ਸਾਰ ਨਾ ਜਾਣਾ ਤੇਰੀ ॥

ਸਭ ਤੇ ਵਡਾ ਸਤਿਗੁਰੁ ਨਾਨਕੁ, ਜਿਨਿ, ਕਲ ਰਾਖੀ ਮੇਰੀ ॥੪॥

ਉਚਾਰਨ ਸੇਧਾਂ :- ਸੰਤਾ-ਸੰਤਾਂ। ਨਾਹੀ-ਨਾਹੀਂ। ਬਖਸ-ਬਖਸ਼। ਆਰਾਧਹਿ-ਆਰਾਧਹਿਂ। ਸਰਣਿ-ਸ਼ਰਣਿ। ਦੁਸਟ-ਦੁਸ਼ਟ। ਸਾਧਹਿ-ਸਾਧਹਿਂ ।

ਪਦ ਅਰਥ :- ਮਦਿ-ਹੰਕਾਰ ਵਿਚ। ਮਾਤਾ-ਮਸਤ। ਨੇਰੇ-ਨੇੜੇ। ਤੇਰੈ ਰੰਗਿ-ਤੇਰੇ ਪ੍ਰੇਮ ਵਿਚ। ਆਰਾਧਹਿਂ-ਆਰਾਧਦੇ ਹਨ। ਭਰਵਾਸੈ-ਆਸਰੇ ਨਾਲ। ਪੰਚ ਦੁਸ਼ਟ-ਕਾਮਾਦਿਕ ਪੰਜ ਵੈਰੀ। ਸਾਧਹਿ-ਵੱਸ ਵਿਚ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਸਾਰ-ਕਦਰ। ਜਿਨਿ-ਜਿਸ ਨੇ। ਕਲ-ਇੱਜਤ।

ਭੂਮਿਕਾ :- ਮਨੁੱਖ ਸੰਸਿਆਂ, ਭਰਮਾਂ ਤੇ ਵਹਿਮਾਂ ਵਿਚ ਭਟਕ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਅਨੇਕਾਂ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਗਿਆਨ-ਧਿਆਨ ਇਸ ਦੀ ਭਟਕਣਾ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਯਤਨਸ਼ੀਲ ਹਨ। ਪਰ ਜੋ ਗਿਆਨ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਨੇ ਪੰਚਮ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਪੰਚਮ

ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਜੀ ਉਸ ਵਿਚਾਰ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮੈਂ ਸੰਸਾਰਕ ਕਰਮਕਾਡਾਂ ਦੇ ਗਿਆਨ, ਧਿਆਨ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦੇਂਦਾ। ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਨੂੰ ਸਮਝ ਆ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਮਾਰਗ ਅਤੇ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਹੀ ਸਮੁੱਚੇ ਗਿਆਨ ਧਿਆਨ ਦਾ ਸੋਮਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਸਦਕਾ ਮੇਰੇ ਸਾਰੇ ਡਰ ਸਹਿਮ ਦੂਰ ਹੋ ਗਏ।

ਭਾਵ ਅਰਥ :- ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਫੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਿਸ ਸਤਸੰਗੀ ਜਨ ਉੱਤੇ ਉਸ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਜੀ ਦੀ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਜਿਸ ਦਾ ਮਾਲਕ ਆਪ ਹੋ ਜਾਵੇ ਉਸ ਸਤਸੰਗੀ ਦੇ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦਾ ਦੁੱਖ ਨੇੜੇ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ। ਉਹ ਝੂਠੀ ਮਾਇਆ ਵਾਲੀ ਮੇਰੀ ਮੇਰੀ ਦੀ ਬੋਲੀ ਨਹੀਂ ਬੋਲਦਾ ਭਾਵ ਹੰਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਮੌਤ ਦਾ ਡਰ ਵੀ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਹੇ ਮੇਰੇ ਮਾਲਕ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ! ਆਪ ਜੀ ਸ਼ੁਭ ਗੁਣੀ ਸਤਸੰਗੀਆਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੋ ਐਸੇ ਸਤਸੰਗੀ ਜਨ ਆਪ ਜੀ ਦੇ ਹੀ ਹਨ। ਆਪ ਜੀ ਦੀ ਸ਼ਰਣ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਸਤਸੰਗੀ ਜਨ ਨੂੰ ਕੋਈ ਡਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਮੌਤ ਦਾ ਡਰ ਵੀ ਨੇੜੇ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਹੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ! ਜੋ ਸਤਸੰਗੀ ਆਪ ਜੀ ਦੇ ਪ੍ਰੇਮ ਦੇ ਰੰਗ ਵਿਚ ਰੰਗੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਮਰਣ (ਭਾਵ ਜਿਉਂਦੇ ਜੀਅ ਜੀਵਨ ਦੀ ਭਟਕਣਾ)ਦੇ ਡਰ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।ਆਪ ਜੀ ਦੀ ਮਿਹਰ ਨੂੰ ਕੋਈ ਨਹੀ ਖਤਮ ਕਰ ਸਕਦਾ, ਇਹ ਪੂਰੇ ਗੁਰੂ ਦਾ ਦਿੱਤਾ ਹੋਇਆ ਹੌਸਲਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਸਤਸੰਗ ਸਦਕਾ ਸਦਾ ਆਪ ਜੀ ਦੀ ਯਾਦ ਵਿਚ ਜੁੜੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੁਨਿਆਵੀ ਤੇ ਆਤਮਕ ਸੁੱਖ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ; ਭਾਵ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਤਰਾਂ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਦੁੱਖ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਤੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਹਰ ਹਾਲ ਵਿਚ ਆਪ ਜੀ ਦਾ ਸ਼ੁਕਰਾਨਾ ਕਰਨ ਕਰਕੇ ਸਦਾ ਸੁਖੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਹਰ ਵਕਤ ਆਪ ਜੀ ਦੀ ਯਾਦ ਵਿਚ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਸਤਸੰਗੀ ਜਨ ਸਦਾ ਆਪ ਜੀ ਦੀ ਸ਼ਰਣ ਅਤੇ ਭਰੋਸੇ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਉੱਤੇ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕਾਬੂ ਪਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਹੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ! ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਅਕਲ ਨਹੀਂ, ਮੈਂ ਆਪ ਜੀ ਦੀ ਯਾਦ ਵਿਚ ਜੁੜ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਮੈਨੂੰ ਚੰਗੇ ਕਰਮਾਂ ਦੀ ਸੋਝੀ ਵੀ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਆਪ ਜੀ ਦੀ ਬਾਬਤ ਕੁਝ ਪਤਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਫਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮੇਰੀ ਵੀ ਰੱਖਿਆ ਕੀਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਕੇ ਮੈਨੂੰ ਆਤਮਕ ਸੋਝੀ ਬਖਸ਼ੀ ਹੈ।

ਸਾਰੰਸ਼:- ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੀ ਸਿਖਿਆ ਦੀ ਸ਼ਰਣ ਵਿਚ ਆ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਿਹਰ ਸਦਕਾ ਉਸ ਮਾਲਕ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਜੀ ਦੀ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਦੇ ਪਾਤਰ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਹਰ ਤਰਾਂ ਦੇ ਚੰਗੇ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਭਰਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਡਰ, ਸਹਿਮ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਵਿਗਾੜ ਸਕਦਾ। ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਉਹ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਅਉਣ ਵਾਲੀ ਮੌਤ ਨੂੰ ਵੀ ਨੇੜੇ ਨਹੀਂ ਲਗਣ ਦਿੰਦੇ। ਇਸ ਲਈ ਗੁਰਬਾਣੀ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸ਼ਰਣ ਪੈਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

10. ਰਾਮਕਲੀ ਮਹਲਾ ੩ ਅਨੰਦੁ (ਪੰਨਾ-੯੨੨)

ਏ ਸ੍ਰਵਣਹੁ ਮੇਰਿਹੋ, ਸਾਚੈ ਸੁਨਣੈ ਨੋ ਪਠਾਏ ॥

ਸਾਚੈ ਸੁਨਣੈ ਨੋ ਪਠਾਏ, ਸਰੀਰਿ ਲਾਏ, ਸੁਣਹੁ ਸਤਿ ਬਾਣੀ ॥

ਜਿਤੁ ਸੁਣੀ, ਮਨੁ ਤਨੁ ਹਰਿਆ ਹੋਆ, ਰਸਨਾ ਰਸਿ ਸਮਾਣੀ ॥

ਸਚੁ ਅਲਖੁ ਵਿਡਾਣੀ, ਤਾ ਕੀ ਗਤਿ ਕਹੀ ਨ ਜਾਏ ॥ ॥

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ, ਅਮ੍ਰਿਤ ਨਾਮ ਸੁਣਹੁ, ਪਵਿਤ੍ਰ ਹੋਵਹੁ, ਸਾਚੈ ਸੁਨਣੈ ਨੋ ਪਠਾਏ॥ ੩੭॥

ਪਦ ਅਰਥ :- ਸ੍ਰਵਣਹੁ-ਕੰਨੋ। ਪਠਾਏ-ਭੇਜੇ ਗਏ ਹੋ। ਸਤਿ-ਸੱਚੀ। ਰਸਿ-ਰਸ ਵਿਚ। ਸਚੁ-ਸੱਚ ਰੂਪ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ। ਅਲਖ-ਸਮਝ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ। ਵਿਡਾਣੀ-ਅਸਚਰਜ, ਅਨੋਖੀ। ਗਤਿ-ਅਵਸਥਾ।

ਭੂਮਿਕਾ :- ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਸਾਹਿਬ ਸਾਰੀਆਂ ਮਨੁੱਖੀ ਕਰਮ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਸਲ ਕੰਮ ਭਾਵ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਉਸਤਤ ਕਰਨ ਸੁਨਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਚੇਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਸ਼ਬਦ ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਮਨੁੱਖੀ ਕੰਨਾਂ ਨੂੰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਸੱਚੀ ਬਾਣੀ ਸੁਣਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਦੇ ਹਨ।

ਭਾਵ ਅਰਥ :- ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਫੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਖੇਡ ਅਚਰਜ ਹੈ। ਉਸ ਦੀ ਵਡਿਆਈ ਕਹੀ ਸੁਣੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ , ਪਰ ਅੰਤ ਨਹੀਂ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ।ਜੇ ਸਾਡੇ ਕੰਨ ਉਸ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੁਆਰਾ ਹੋ ਰਹੀ ਵਡਿਆਈ ਸੁਣ-ਸਮਝ ਕੇ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਵਾਲੀ ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਦੀ ਲਿਵ ਲਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤਨ ਅਤੇ ਮਨ ਸੱਚੀ ਬਾਣੀ ਦੇ ਸੁਣਨ ਕਰਕੇ ਖੇੜੇ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਭਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਮਿੱਠੀ ਅਤੇ ਰੱਸ ਭਰੀ ਗੁਣਾ ਵਾਲੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਬੋਲਣ ਨਾਲ ਜੀਭ ਵੀ ਸੱਚ ਬੋਲਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਡੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਕਰਮ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਸੱਚੀ ਸਿਫਤ ਸਲਾਹ ਵਿਚ ਹੀ ਲੱਗਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸਾਰੰਸ਼ :- ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਨੂੰ ਸਾਡੇ ਕੰਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਉਸਤਤ ਸੁਣ ਸਮਝ ਕੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸੱਚ ਦੇ ਰਾਹ ਤੋਰਨ ਦਾ ਉਪਰਾਲਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਸਮੁੱਚਾ ਤਨ, ਮਨ ਸਦੀਵ ਵਿਗਸਿਆ ਰਹੇ।

***

11. ਮ: ੪ (ਗਉੜੀ ਕੀ ਵਾਰ) (ਪੰਨਾ-੩੦੫)

ਗੁਰ ਸਤਿਗੁਰ ਕਾ, ਜੋ ਸਿਖੁ ਅਖਾਏ, ਸੁ ਭਲਕੇ ਉਠਿ, ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਧਿਆਵੈ ॥

ਉਦਮੁ ਕਰੇ ਭਲਕੇ ਪਰਭਾਤੀ, ਇਸਨਾਨੁ ਕਰੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਸਰਿ ਨਾਵੈ ॥

ਉਪਦੇਸਿ ਗੁਰੂ ਹਰਿ ਹਰਿ ਜਪੁ ਜਾਪੈ, ਸਭਿ ਕਿਲਵਿਖ ਪਾਪ ਦੋਖ ਲਹਿ ਜਾਵੈ ॥

ਫਿਰਿ, ਚੜੈ ਦਿਵਸੁ ਗੁਰਬਾਣੀ ਗਾਵੈ, ਬਹਦਿਆ ਉਠਦਿਆ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਧਿਆਵੈ ॥

ਜੋ, ਸਾਸਿ ਗਿਰਾਸਿ ਧਿਆਏ ਮੇਰਾ ਹਰਿ ਹਰਿ, ਸੋ ਗੁਰਸਿਖੁ, ਗੁਰੂ ਮਨਿ ਭਾਵੈ ॥

ਜਿਸ ਨੋ ਦਇਆਲੁ ਹੋਵੈ ਮੇਰਾ ਸੁਆਮੀ, ਤਿਸੁ ਗੁਰਸਿਖ, ਗੁਰੂ ਉਪਦੇਸੁ ਸੁਣਾਵੈ ॥

ਜਨੁ ਨਾਨਕੁ ਧੂੜਿ ਮੰਗੈ ਤਿਸੁ ਗੁਰਸਿਖ ਕੀ, ਜੋ ਆਪਿ ਜਪੈ, ਅਵਰਹ ਨਾਮੁ ਜਪਾਵੈ ॥੨॥

ਉਚਾਰਨ ਸੇਧਾਂ :- ਇਸਨਾਨੁ-ਇਸ਼ਨਾਨ। ਉਪਦੇਸਿ-ਉਪਦੇਸ਼ਿ। ਚੜੈ-ਚੜ੍ਹੈ। ਬਹਦਿਆ-ਬਹਾਂਦਿਆਂ। ਉਠਦਿਆ-ਉਠਦਿਆਂ।

ਪਦ ਅਰਥ:- ਭਲਕੇ-ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ। ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਸਰਿ-ਸਾਧਸੰਗ ਰੂਪੀ ਸਰੋਵਰ।

ਭੂਮਿਕਾ :- ਉਪਰੋਕਤ ਸ਼ਬਦ ਵਿੱਚ ਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਜੀ ਦੀ ਵੱਡੀ ਵਡਿਆਈ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਸਲੋਕ ਦਾ ਪਾਠ ਕੀਤਿਆਂ ਇੰਝ ਲਗਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਨਾਮ ਜਪਣਾ ਹੋਰ ਹੈ, ਬਾਣੀ ਪੜਨਾ ਹੋਰ ਹੈ, ਗੁਰੂ ਉਪਦੇਸ਼ ਹੋਰ ਹੈ। ਪਰ ਸਾਰੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜਦਿਆਂ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਭ ਵੱਖੋ ਵਖਰਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਜਿਹੜਾ ਵੀ ਮਨੁਖ ਗੁਰੂ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਸਿਖਿਆ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਢਾਲਦਾ ਹੈ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਉਦਮੀ , ਗਿਆਨੀ ,ਗੁਰੂ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਦਾ ਪਾਤਰ ਬਣ ਕੇ ਗੁਣਾਂ ਵਿੱਚ ਲੀਨ ਰਹਿੰਦਾ ਉਸਦਾ ਖੁਬਸੂਰਤ ਵਰਨਣ ਇਸ ਸਲੋਕ ਰਾਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਭਾਵ ਅਰਥ:- ਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਗੁਰੂ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਸਿੱਖ ਅਖਵਾਉਂਦਾ ਹੈ ਉਸਦਾ ਜੀਵਨ ਗੁਰੂ ਉਪਦੇਸ਼ ਕਮਾਉਣ ਨਾਲ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਸੋਹਣਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਆਖਦੇ ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਗੁਰੂ ਦਾ ਸਿੱਖ ਅਖਵਾਉਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਉਦਮੀ ਬਣ ਕੇ ਰੱਬ ਜੀ ਦੇ ਗੁਣ ਗਾਉਂਦਾ ਹੈ,ਉਦਮ ਨਾਲ ਰੱਬੀ ਗੁਣ ਗਾਉਣ ਲੱਗ ਜਾਣਾ ਇਹ ਸਮਝੋ ਉਸਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਗਿਆਨ ਦੀ ਭਲਕ , ਸਵੇਰ ,ਪ੍ਰਭਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਨਵੀਂ ਸੋਹਣੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ (ਭਲਕੇ ਪ੍ਰਭਾਤ)ਕਾਰਨ ਹੁਣ ਲਗਾਤਾਰ ਉਦਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਇਸੇ ਉਦਮ ਸਦਕਾ ਹੀ ਹੁਣ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਸਰੋਵਰ (ਸਿਫਤਿ ਸਾਲਾਹ) ਵਿੱਚ ਮਨ ਕਰਕੇ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸਤਿਗੁਰੂ ਉਪਦੇਸ਼ ਦੁਆਰਾ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਜੀ ਦੇ ਗੁਣਾ ਦਾ ਜਾਪ ਜਪਦਾ ਹੈ(ਗੁਣ ਧਾਰਨ ਕਰਦਾ ਹੈ) ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਪਾਪ ਦੋਖ ਲਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਉਪਰੋਕਤ ਸਿਫਤੋ ਸਾਲਾਹ ਦਾ ਹੀ ਨਤੀਜਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਮੈਲ ਲੱਥਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਗਿਆਨ ਦੀ ਪ੍ਰਭਾਤ ਹੋ ਜਾਣ ਕਰਕੇ ਹੀ ਉਠਦਿਆਂ ਬੈਠਦਿਆਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਭੂ ਗੁਣ ਗਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜੋ ਗੁਰਸਿਖ ਮਨੁੱਖ, ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਸਵਾਸ ਜਿਨਾਂ ਸਮਾਂ ਵੀ ਗੁਣਾਂ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਨਹੀਂ ਜਿਉਂਦਾ ਉਹ ਗੁਰਸਿਖ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਮਨ ਨੂੰ ਪਿਆਰਾ ਲਗਣ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਭਾਵ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਹਰ ਵਿਚਾਰ ਨੂੰ ਗੁਰਸਿਖ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਐਸਾ ਉਪਰੋਕਤ ਸੋਹਣਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਉਸੇ ਗੁਰਸਿਖ ਨੂੰ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਗੁਰਸਿਖ ਆਪ ਉਦਮ ਕਰਕੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸੇਵਕ ਨਾਨਕ ਵੀ ਐਸਾ ਹੀ ਤੱਤ ਸਾਰ (ਧੂੜਿ) ਲੋਚਦਾ ਹੈ ਜੋ ਗੁਰਸਿਖ ਦੀ ਸੋਹਣੀ ਜੀਵਨ ਜੁਗਤੀ ਦਾ ਮੂਲ

ਸ੍ਰੋਤ ਹੈ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਵੀ ਸਵਰੇ ਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਵਾਰਨ ਲਈ ਵੀ ਉਦਮ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।

ਸਾਰੰਸ਼ :- ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਬਖਸ਼ਿਸ ਸਦਕਾ ਸੱਚ ਦੇ ਰਾਹ ਦੇ ਪਾਧੀਆਂ ਦੀ ਨਿੱਤ ਕਰਨੀ ਬੜੀ ਸੰਜਮ ਭਰੀ ਅਤੇ ਸਦਾ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਜੀ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਗੁਰਸਿਖ ਸਦਾ ਸਤਸੰਗ ਵਿਚ ਵਿਚਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਕੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਜੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚੋਂ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਹਰੇਕ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਐਸੇ ਮਨੁੱਖ ਤੋਂ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਬਲਿਹਾਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।

***

12. ਧਨਾਸਰੀ, ਮਹਲਾ ੫ (੬੭੭)

ਘਰਿ ਬਾਹਰਿ ਤੇਰਾ ਭਰਵਾਸਾ, ਤੂ ਜਨ ਕੈ ਹੈ ਸੰਗਿ ॥

ਕਰਿ ਕਿਰਪਾ ਪ੍ਰੀਤਮ ਪ੍ਰਭ ਅਪੁਨੇ, ਨਾਮੁ ਜਪਉ ਹਰਿ ਰੰਗਿ ॥੧॥

ਜਨ ਕਉ, ਪ੍ਰਭ ਅਪਨੇ ਕਾ ਤਾਣੁ ॥

ਜੋ ਤੂ ਕਰਹਿ ਕਰਾਵਹਿ ਸੁਆਮੀ, ਸਾ ਮਸਲਤਿ ਪਰਵਾਣੁ ॥ ਰਹਾਉ ॥

ਪਤਿ ਪਰਮੇਸਰੁ, ਗਤਿ ਨਾਰਾਇਣੁ, ਧਨੁ ਗੁਪਾਲ, ਗੁਣ ਸਾਖੀ ॥

ਚਰਨ ਸਰਨ ਨਾਨਕ ਦਾਸ ਹਰਿ, ਹਰਿ ਸੰਤੀ, ਇਹ ਬਿਧਿ ਜਾਤੀ॥੨॥

ਉਚਾਰਣ ਸੇਧਾਂ:- ਤੂ-ਤੂੰ। ਹੈ-ਹੈਂ। ਜਪਉ-ਜਪਉਂ। ਕਰਹਿ-ਕਰਹਿਂ। ਕਰਾਵਹਿ-ਕਰਾਵਹਿਂ। ਪਰਮੇਸਰ-ਪਰਮੇਸ਼ਰ। ਸਰਨ- ਸ਼ਰਨ। ਸੰਤੀ- ਸੰਤੀਂ।

ਪਦ-ਅਰਥ:- ਜਪਉਂ-ਮੈਂ ਜਪਾਂ। ਤਾਣ-ਆਸਰਾ। ਮਸਲਤਿ-ਸਲਾਹ। ਪਰਵਾਣੁ-ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ। ਸੰਤੀ-ਸੰਤਾਂ ਨੇ। ਗੋਪਾਲ ਗੁਣ ਸਾਖੀ-ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਸਾਖੀ।

ਭੂਮਿਕਾ:-ਉਪਰੋਕਤ ਸ਼ਬਦ ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਫ਼ੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਤਸੰਗੀ ਜਨਾਂ ਨੂੰ ਸਦਾ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਭੂ ਪਿਤਾ ਦਾ ਹੀ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਭਰੋਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੋ ਵੀ ਪ੍ਰਭੂ ਪਿਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਸਤਸੰਗੀ ਜਨ ਉਸਨੂੰ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਗਿਲੇ ਦੇ ਪਰਵਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਭਾਵ ਅਰਥ :- ਹੇ ਮੇਰੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀਓ !ਮੈਂ ਆਪ ਜੀ ਦਾ ਸੇਵਕ ਹਾਂ । ਮੈਨੂੰ ਘਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਭਾਵ ਹਰ ਥਾਂ ਤੇ ਆਪ ਜੀ ਦੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਉਪਦੇਸ਼ ਦਾ ਹੀ ਆਸਰਾ ਹੈ। ਆਪ ਜੀ ਸਦਾ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਹੋ। ਆਪ ਜੀ ਮਿਹਰ ਕਰੋ ਮੈਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਸਦਾ ਆਪ ਜੀ ਦੀ ਯਾਦ ਵਿਚ ਜੁੜਿਆ ਰਹਾਂ। ਮੈਨੂੰ ਸੇਵਕ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਾਲਕ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਹੀ ਮਾਣ ਹੈ। ਮੇਰੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਮਾਲਕ ਜੀਓ ! ਜੋ ਆਪ ਜੀ ਕਰੋ ਜਾਂ ਕਰਾਵੋ ਮੈਨੂੰ ਹਰ ਤਰਾਂ ਨਾਲ ਆਪ ਜੀ ਦਾ ਹਰ ਇਕ ਹੁਕਮ ਮਨਜ਼ੂਰ ਹੈ। ਸੇਵਕ ਦੀ ਇੱਜਤ ਮਾਣ ਵੀ

ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਗੁਣ ਹੀ ਹਨ। ਮੁਕਤੀ ਦਾ ਰਾਹ ਵੀ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਹੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਭਗਤ ਦਾ ਧਨ, ਦੌਲਤ ਅਤੇ ਜਾਇਦਾਦ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਗੁਣ ਗਾਂਦੇ ਰਹਿਣਾ ਹੀ ਹੈ। ਦਾਸ ਨਾਨਕ ਫੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹਰਿ ਸੰਤਾਂ ਨੇ ਭਾਵ ਪ੍ਰਭੂ ਭਗਤਾਂ ਨੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਸ਼ਰਣ ਪੈ ਕੇ ਸੱਚੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਇਹ ਢੰਗ ਲਭ ਗਿਆ ਹੈ।

ਸਾਰੰਸ਼:– ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਭਗਤੀ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਭਾਵ ਹਰ ਥਾਂ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਫਿਰ ਕੋਈ ਡਰ ਸਹਿਮ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ। ਹਰ ਥਾਂ ਉਹ ਭਗਤ ਜਨ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਭਰੋਸੇ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਪੂੰਜੀ ਸਦਕਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜੀਵਨ ਸੁਚੱਜਾ ਬਤੀਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

***

13. ਗਉੜੀ, ਸੁਖਮਨੀ, ਮਹਲਾ ੫ (ਪੰਨਾ-੨੯੧)

ਮਾਨੁਖ ਕੀ ਟੇਕ, ਬ੍ਰਿਥੀ ਸਭ ਜਾਨੁ ॥ ਦੇਵਨ ਕਉ, ਏਕੈ ਭਗਵਾਨੁ ॥

ਜਿਸ ਕੈ ਦੀਐ, ਰਹੈ ਅਘਾਇ ॥ ਬਹੁਰਿ, ਨ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਲਾਗੈ ਆਇ ॥

ਮਾਰੈ ਰਾਖੈ, ਏਕੋ ਆਪਿ ॥ ਮਾਨੁਖ ਕੈ ਕਿਛੁ ਨਾਹੀ ਹਾਥਿ ॥

ਤਿਸ ਕਾ ਹੁਕਮੁ ਬੂਝਿ, ਸੁਖੁ ਹੋਇ ॥ ਤਿਸ ਕਾ ਨਾਮੁ, ਰਖੁ ਕੰਠਿ ਪਰੋਇ ॥

ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ, ਸਿਮਰਿ ਪ੍ਰਭੁ ਸੋਇ ॥ ਨਾਨਕ, ਬਿਘਨੁ ਨ ਲਾਗੈ ਕੋਇ ॥੧॥

ਉਚਾਰਣ ਸੇਧਾਂ:– ਤ੍ਰਿਸਨਾ–ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ।

ਪਦ–ਅਰਥ:– ਟੇਕ–ਆਸਰਾ। ਬ੍ਰਿਥੀ–ਬੇਫਾਇਦਾ। ਰਹੈ ਅਘਾਇ–ਰੱਜਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਰਖੁ ਪਰੋਇ–ਹਰ ਵੇਲੇ ਯਾਦ ਕਰ।

ਭੂਮਿਕਾ:– ਉਪਰੋਕਤ ਸ਼ਬਦ ਵਿਚ ਪੰਚਮ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਝੂਠੀਆਂ ਦੁਨਿਆਂਵੀ ਸਿਆਣਪਾਂ ਛੱਡ ਕੇ ਇਕ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਹੀ ਲੜ ਲਗਣ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੋ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਇਕ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਆਸ ਮਨ ਵਿਚ ਰੱਖ ਕੇ ਸੱਚਾ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰਾਂ ਦਾ ਡਰ ਭਰਮ, ਵਹਿਮ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ।

ਭਾਵ ਅਰਥ:– ਪੰਚਮ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹੇ ਮਨੁੱਖ! ਤੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦੂਜੇ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਆਸਰਾ ਵਿਅਰਥ ਸਮਝ ਲੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਹਰ ਇਕ ਮਨੁੱਖ ਖੁੱਦ ਹੀ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਅੱਗੇ ਮੰਗਤਾ ਹੈ। ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦਾਤਾਂ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਇਕ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਆਪ ਹੀ ਹੈ। ਉਸ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਦਾਤਾਂ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਇਤਨਾ ਰੱਜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਫਿਰ ਭੁੱਖ ਅਤੇ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਉਸ ਦੇ ਨੇੜੇ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦੀ। ਸਾਨੂੰ ਹਰ ਸਮੇਂ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਾਰਨ ਅਤੇ ਰੱਖਣ ਵਾਲਾ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਆਪ ਹੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਹੱਥ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਹੁਕਮ ਨੂੰ ਮੰਨ ਲੈਣ ਵਿਚ ਹੀ ਸੁੱਖ ਹੈ। ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਨਾਮ, ਹੇ ਮਨੁੱਖ ਸਦਾ ਆਪਣੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਇੰਞ ਰੱਖ ਜਿਵੇਂ ਗਲੇ ਵਿਚ ਮਾਲਾ ਪਰੋ ਕੇ ਰੱਖੀਦੀ ਹੈ। ਹੇ ਮਨੁੱਖ! ਹਰ ਵਕਤ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਨਾਮ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖ। ਗੁਰੂ

ਸਾਹਿਬ ਪੰਜਵੇਂ ਨਾਨਕ ਫੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਸ ਨਾਮ ਦੀ ਯਾਦ ਸਦਕਾ ਤੇਰੀ ਜਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਘਨ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦਾ।

ਸਾਰੰਸ਼:– ਉਪਰੋਕਤ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਤੱਤ ਸਾਰ ਇਹੀ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਹੋਰ ਝੂਠੇ ਮਨੁੱਖੀ ਆਸਰੇ ਛੱਡ ਕੇ ਇਕ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਯਾਦ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਵਸਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਭ ਕੁਝ ਉਸਦੇ ਹੀ ਹੱਥ ਵੱਸ ਹੈ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਉਸੇ ਦਾ ਹੀ ਹੁਕਮ ਮੰਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹੀ ਮਨੁੱਖਾ ਜੀਵਨ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਰਾਜ਼ ਹੈ।

***

ਜੀਵਨ ਵਿਕਾਸ:

14. ਗੁਰਮਤਿ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਸਰੀਰ

ਸਿੱਖੀ ਇਕ ਸੁਚੱਜੀ ਜੀਵਨ ਜਾਚ ਹੋਣ ਕਾਰਣ ਇਸ ਵਿਚ ਮੁੱਢ ਤੋਂ ਹੀ ਤੰਦਰੁਸਤ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਇਕ ਬੜਾ ਹੀ ਖੂਬਸੂਰਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਰਕ ਫੁਰਮਾਣ ਹੈ:-

ਘਟਿ ਵਸਹਿ ਚਰਣਾਰਬਿੰਦ, ਰਸਨਾ ਜਪੈ ਗੁਪਾਲ ॥

ਨਾਨਕ, ਸੋ ਪ੍ਰਭੁ ਸਿਮਰੀਐ, ਤਿਸੁ ਦੇਹੀ ਕਉ ਪਾਲਿ ॥ (ਪੰਨਾ-੫੫੪)

ਭਾਵ: ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਫੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਿਸ ਸਰੀਰ ਰਾਹੀਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਹੈ, ਉਸ ਸਰੀਰ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ

ਇਸ ਦੇਹੀ ਨੂੰ ਪਾਲਣ ਲਈ ਜਿਥੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਦਾ ਜਾਗਣਾ, ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ ਤੇ ਇਸ਼ਨਾਨ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਮਹੱਤਵ ਹੈ ਉਥੇ ਵਰਜਿਸ਼ ਦਾ ਆਪਣਾ ਹੀ ਮਹੱਤਵ ਹੈ। ਸਿੱਖੀ ਵਿਚ ਸਰੀਰਕ ਵਰਜਿਸ਼ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਹੱਥੀਂ ਸੇਵਾ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਨੇ ਮੱਲ ਅਖਾੜੇ, ਘੋੜ ਸਵਾਰੀ, ਸ਼ਸ਼ਤਰ ਅਤੇ ਨੇਜ਼ਾਬਾਜ਼ੀ ਅਤੇ ਗਤਕੇ ਵਰਗੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਵਰਜਿਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਉੱਤੇ ਕਾਫੀ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ।

ਸਿੱਖੀ ਦੇ ਬਾਨੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਜੀਵਨ ਅਮਲ ਨੂੰ ਗਹੁ ਨਾਲ ਵਾਚੀਏ ਤਾਂ ਹੈਰਾਨ ਰਹਿ ਜਾਈਦਾ ਹੈ, ਅੱਧੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜੀਵਨ ਆਪ ਜੀ ਨੇ ਸਫ਼ਰ ਕਰ ਕੇ ਦੂਰ ਦੁਰਾਡੇ ਸਥਾਨਾਂ ਨੂੰ ਗਾਹਿਆ। ਨਿਰਸੰਦੇਹ ਇਤਨੀ ਅਣਥੱਕ ਘਾਲ ਕੋਈ ਤੰਦਰੁਸਤ ਸਰੀਰ ਵਾਲਾ ਮਨੁੱਖ ਹੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਸੀ। ਲੰਮੇ ਪੈਂਡਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਸੁਮੇਰ ਵਰਗੀਆਂ ਉਚੀਆਂ ਪਹਾੜੀ ਟੀਸੀਆਂ ਦੀ ਚੜ੍ਹਾਈ ਕਿਸੇ ਨਰੋਏ ਸਰੀਰ ਦੀ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਜਦੋਂ ਆਪ ਉਮਰ ਦੇ ਅੰਤਲੇ ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਵਿਚ ਕਰਤਾਰਪੁਰ ਸ਼ਹਿਰ ਵਸਾ ਕੇ ਟਿਕ ਗਏ ਤਾਂ ਵੀ ਖੇਤੀ ਦਾ ਅਤਿ ਮੁਸ਼ਕਤ ਭਰਿਆ ਕੰਮ ਹੱਥੀਂ ਕਰਦੇ ਰਹੇ। ਕਿਸੇ ਕੋਮਲ ਅੰਗੀ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਤਾਂ ਖੇਤਾਂ ਵਿਚ ਵੜ੍ਹਨ ਦੀ ਵੀ ਆਸ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ।

ਇਸੇ ਲੜੀ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਤੋਰਦਿਆਂ ਗੁਰੂ ਅੰਗਦ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੇ ਸਿੱਖੀ ਦੇ ਪ੍ਰਚਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਮੱਲ ਅਖਾੜਿਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਕੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤ ਸਰੀਰ ਦੀ ਲੋੜ ਵੱਲ

ਭਰਪੂਰ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ।

ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਦਾ ਆਪਣਾ ਸਰੀਰ ਤਾਂ ਅਣਥੱਕ ਸਰੀਰਕ ਮਿਹਨਤ ਅਤੇ ਸੇਵਾ ਘਾਲਣਾ ਦੁਆਰਾ ਤੰਦਰੁਸਤ ਸੀ ਹੀ ਉਸਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਆਪ ਜੀ ਨੇ ਗੋਇੰਦਵਾਲ ਵਰਗੇ ਸ਼ਹਿਰ ਵਸਾ ਕੇ ਬਹੁਲੀਆਂ-ਖੂਹ ਪੁਟਵਾ ਕੇ ਗੁਰਸਿੱਖਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਅਣਥੱਕ ਸਰੀਰਕ ਘਾਲਣਾ ਦੀ ਪਿਰਤ ਪਾਈ।

ਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਜੀ ਦੀ ਅਣਥੱਕ ਸੇਵਾ ਘਾਲਣਾ ਨੂੰ ਸਮੁੱਚੀ ਲੋਕਾਈ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਸ਼ਹਿਰ ਜਿਸ ਨੂੰ ਚੱਕ ਰਾਮਦਾਸ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ, ਉਸਦੀ ਉਸਾਰੀ, ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਸਵਾਉਣੇ, ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਅਤੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਰ ਵਸਾਉਣ ਲਈ ਹੋਰ ਵੀ ਜੋ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੰਮ ਸਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਆਪ ਕਰਨੀ, ਸਰੀਰਕ ਘਾਲਣਾ ਬਿਨਾਂ ਅਸੰਭਵ ਸੀ। ਨਿਰੰਤਰ ਸਰੀਰਕ ਸੇਵਾ ਦੇ ਉਦਮਾਂ ਵਿਚ ਲੱਗੇ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਫਿਰ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਵੱਲੋਂ ਗੁਰਗੱਦੀ ਸਮੇਂ ਲਈ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਵਿਚ ਪੂਰੇ ਉਤਰਨ ਦਾ ਕਾਰਣ ਜਿਥੇ ਨਿਮਰਤਾ ਸੀ ਉਥੇ ਨਿੱਗਰ ਸਰੀਰ ਵੀ ਸੀ। ਜੇ ਸਰੀਰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਅਤੇ ਹਾਰਿਆ-ਥੱਕਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਹੁਕਮ ਮੰਨਣ ਵਿਚ ਵੀ ਕੋਤਾਹੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਪੰਚਮ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਦੇ ਉਸਤਾਦ ਵੀ ਬਾਬਾ ਬੁੱਢਾ ਜੀ ਵਰਗੀ ਨਿੱਗਰ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਨਿਰੋਗ ਮਨ ਵਾਲੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਸਨ। ਮਾਤਾ ਬੀਬੀ ਭਾਨੀ ਜੀ ਦੀ ਨਿਰੰਤਰ ਸਰੀਰਕ ਘਾਲਣਾ ਦਾ ਅਸਰ ਵੀ ਆਪ ਜੀ ਦੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਉੱਤੇ ਸੀ। ਸੋ ਹਰਿਮੰਦਰ ਸਾਹਿਬ ਅਤੇ ਸਰੋਵਰ ਦੀ ਉਸਾਰੀ ਵਰਗੇ ਅਣਥੱਕ ਸਰੀਰਕ ਕੰਮ ਅਤੇ ਘੰਟਿਆਂ ਬੱਧੀ ਬੈਠ ਕੇ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਸੰਪਾਦਨਾ ਦੀ ਘਾਲਣਾ ਵਰਗੇ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਕਿਸੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਸਰੀਰ ਕੋਲ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪ ਜੀ ਦੀ ਸ਼ਾਦੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਕਿੱਲਾ ਪੁੱਟਣ ਦੀ ਸਾਖੀ ਆਪਦੇ ਸਰੀਰਕ ਬਲ ਦੀ ਗਵਾਹੀ ਭਰਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਛੇਵੇਂ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਲਈ ਜਿਥੇ ਆਪ ਨੇ ਗੁਰਮਤਿ ਦੀ ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆ ਲਈ ਬਾਬਾ ਬੁੱਢਾ ਜੀ ਨੂੰ ਬੇਨਤੀ ਕੀਤੀ ਉਥੇ ਨਾਲ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘੋੜ ਸਵਾਰੀ ਅਤੇ ਸ਼ਸਤਰ ਬਾਜੀ ਵਿਚ ਸਮੇਂ ਦੀ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਨਿਪੁੰਨ ਕਰਵਾਇਆ।

ਗੁਰੂ ਹਰਿਰਾਇ ਸਾਹਿਬ ਵਲੋਂ ਬਿਖੜੇ ਸਮਿਆਂ ਵਿਚ ਵੀ ਸਿੱਖੀ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਅਣਥੱਕ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਘਾਲਣਾ ਆਪਣੀ ਮਿਸਾਲ ਆਪ ਹੈ। ਲੰਬੇ ਚੌੜੇ ਅਤੇ ਸਹੂਲਤ ਭਰਪੂਰ ਦਵਾਖਾਨੇ ਆਪ ਵਲੋਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕਾਇਮੀ ਲਈ ਹੀ ਕਾਇਮ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਨ।

ਅੱਠਵੇਂ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਦੀ ਉਮਰ ਭਾਵੇਂ ਥੋੜੀ ਸੀ ਅਤੇ ਗੁਰਗੱਦੀ ਦਾ ਸਮਾਂ ਵੀ ਘੱਟ, ਪਰ ਦਿੱਲੀ ਵਿਚ ਆਪ ਦੇ ਵਸੇਬੇ ਦੌਰਾਨ ਫੈਲੀ ਚੇਚਕ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਸਮੇਂ ਆਪ ਵਲੋਂ ਬਿਮਾਰਾਂ ਦੀ ਜੋ ਸੇਵਾ ਬਾਲ ਉਮਰ ਵਿਚ ਹੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਉਸ ਦੀ ਮਿਸਾਲ ਮਿਲਣੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ। ਨਰੋਏ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਬਾਲਕ ਤੋਂ ਐਸੀ ਉਮੀਦ ਵੀ ਨਹੀਂ ਰੱਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ।

ਨੌਵੇਂ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਦੇ ਲੰਮੇ-ਲੰਮੇ ਪ੍ਰਚਾਰ ਦੌਰੇ ਅਤੇ ਦਿੱਲੀ ਹਕੂਮਤ ਦੀ ਲਾ-ਮਿਸਾਲ

ਮੁਸ਼ਕਲ ਕੈਦ ਨੂੰ ਸਹਿਜ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦਿਆਂ ਸਹਿ ਜਾਣਾ ਕਿਸੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੀ ਹਿੱਸੇ ਆ ਸਕਦਾ ਸੀ।

ਦਸਮ ਪਿਤਾ ਦਾ ਤਾਂ ਸਾਰਾ ਜੀਵਨ ਹੀ ਅਣਥੱਕ ਸਰੀਰਕ ਘਾਲਣਾ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ। ਕਈ ਜੰਗਾਂ ਅਤੇ ਫਿਰ ਲੰਮੀ ਯਾਤਰਾ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਹੀ ਪਹਾੜ ਵਰਗੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨਾਲ ਜੂਝਦਿਆਂ ਆਪ ਨੇ ਗੁਰਸਿੱਖਾਂ ਲਈ ਜੋ **ਪਿਰਤਾਂ** ਪਾਈਆਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਹਰ ਗੁਰਸਿੱਖ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋ ਕੇ ਸ਼ਸਤਰਧਾਰੀ ਹੋਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਚਿਤਵਿਆ ਅਤੇ ਦਸਮ ਪਿਤਾ ਵਲੋਂ ਸੰਪੂਰਨ ਹੋਇਆ ਖਾਲਸਾ ਬਿਨਾਂ ਨਿੱਗਰ ਸਰੀਰਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸੀ ਹੋ ਸਕਦਾ।

ਦਸਮ ਪਿਤਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਿੱਖ ਕੌਮ ਉੱਤੇ ਜੋ ਮੁਸੀਬਤਾਂ ਆਈਆਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਝਲਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਜਿਥੇ ਖਾਲਸੇ ਨੇ ਮੁਗਲ ਹਕੂਮਤ ਨੂੰ ਹਿਲਾ ਕੇ ਰੱਖ ਦਿੱਤਾ, ਉਥੇ ਅਫਗਾਨਿਸਤਾਨ ਤੋਂ ਆਏ ਜਾਬਰ ਹਮਲਾਵਰਾਂ ਨਾਦਰ ਸ਼ਾਹ ਦੁਰਾਨੀ ਅਤੇ ਅਹਿਮਦ ਸ਼ਾਹ ਅਬਦਾਲੀ ਵਰਗਿਆਂ ਦੇ ਐਸੇ ਦੰਦ ਖੱਟੇ ਕੀਤੇ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਹਿੰਦੋਸਤਾਨ ਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰਨ ਦਾ ਹੌਂਸਲਾ ਹੀ ਨਾ ਹੋਇਆ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਲਸੇ ਨੇ ਆਪਣੇ ਬਾਹੂਬਲ ਨਾਲ ਪਿਛਲੇ 1000 ਸਾਲ ਤੋਂ ਹੋ ਰਹੇ ਹਮਲਿਆਂ ਨੂੰ ਠੱਲ ਪਾਈ। ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਤੰਦਰੁਸਤ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਅਸੰਭਵ ਸੀ।

ਤੰਦਰੁਸਤ ਸਰੀਰ ਮਨ ਨੂੰ ਵੀ ਤੰਦਰੁਸਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਪੂਰਕ ਹੋਣ ਕਾਰਣ ਇਕ ਦੂਜੇ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਚਲ ਸਕਦੇ।

ਫਰੀਦਾ, ਬੁਰੇ ਦਾ ਭਲਾ ਕਰਿ, ਗੁਸਾ, ਮਨਿ ਨ ਹਢਾਇ ॥
ਦੇਹੀ, ਰੋਗੁ ਨ ਲਗਈ, ਪਲੈ, ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਪਾਇ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੩੮੨)

ਗੁਰਸਿੱਖ ਦੀ ਰਹਿਣੀ ਬਹਿਣੀ ਲਈ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਦਾ ਜਾਗਣਾ ਅਤੇ ਇਸ਼ਨਾਨ ਤੰਦਰੁਸਤ ਸਰੀਰ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਟਿਕਾਉ ਵਿਚ ਕੁਝ ਚਿਰ ਲਈ ਉਸ ਸਰਬ ਸ਼ਕਤੀਮਾਨ ਕਾਦਰ ਨੂੰ ਚੇਤੇ ਕਰਨਾ ਤੰਦਰੁਸਤ ਮਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੁਸਾਰ :-

ਝਾਲਾਘੇ, ਉਠਿ, ਨਾਮੁ ਜਪਿ, ਨਿਸਿ ਬਾਸੁਰ ਆਰਾਧਿ ॥
ਕਾਰ੍ਹਾ, ਤੁਝੈ ਨ ਬਿਆਪਈ, ਨਾਨਕ, ਮਿਟੈ ਉਪਾਧਿ ॥੧॥ (ਪੰਨਾ-੨੫੫) ਅਤੇ
ਕਰਿ ਇਸਨਾਨੁ, ਸਿਮਰਿ, ਪ੍ਰਭੁ ਅਪਨਾ, ਮਨ ਤਨ ਭਏ ਅਰੋਗਾ॥
ਕੋਟਿ ਬਿਘਨ ਲਾਥੇ, ਪ੍ਰਭ ਸਰਣਾ, ਪ੍ਰਗਟੇ ਭਲੇ ਸੰਜੋਗਾ॥ (ਪੰਨਾ-੬੧੧)

ਮਨ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦੋਹਾਂ ਦੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋਣ ਨਾਲ ਹੀ ਗੁਰਮਤਿ ਦਾ ਸਦੀਵੀ ਉਦੇਸ਼ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਸੰਸਾਰਕ ਕਾਰ ਵਿਹਾਰ ਕਰਦਿਆਂ ਧਰਮ ਦੀ ਕਿਰਤ ਕਰਦਿਆਂ, ਦੁਖੀਆਂ ਅਤੇ ਲੋੜਵੰਦਾਂ ਦੀ ਹੱਥੀਂ ਸੇਵਾ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖੀ ਦਾ ਮੁੱਢਲਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਹੈ। ਮਨ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਸਾਰਿਆਂ ਵਿਚ ਇਕ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਜੋਤ ਨੂੰ ਪਹਿਚਾਣ ਕੇ ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਹਰ ਵਕਤ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣਾ ਤੰਦਰੁਸਤ ਸਰੀਰ

ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ। ਕਮਜ਼ੋਰ ਸਰੀਰ ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਬੋਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਢੋਅ ਸਕਦਾ। ਕਿਸੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕੀ ਕਰ ਸਕੇਗਾ।

ਦਸਮ ਪਿਤਾ ਵਲੋਂ ਲਾਈਆਂ ਚਾਰ ਪਾਬੰਦੀਆਂ(ਕੁਰਹਿਤਾਂ) ਅਤੇ ਪੰਜ ਕਕਾਰ ਗੁਰਸਿੱਖ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਦ੍ਰਿੜ ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਮਾਲਕ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਉਥੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸੇਵਾ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਨਿਰੋਗ ਰਹਿਣ ਲਈ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਹਿਯੋਗੀ ਹਨ।

ਇਸ ਲਈ ਜੇ ਕੋਈ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੇ ਸਮਰਪਿਤ ਕਰਕੇ ਮਨੁੱਖਤਾ ਨੂੰ ਕੁਝ ਦੇਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਰਖਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਆਉ, ਦੇਖੀਏ, ਅਸੀਂ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰ ਸਕਣ ਦੇ ਕਿੰਨੇ ਕੁ ਸਮਰੱਥ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੈ? ਸਾਨੂੰ ਕਸਰਤ ਦੀ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਲੋੜ ਹੈ?

ਵਰਜਿਸ਼:- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋ?

1. ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਨੂੰ ਖੜੇ ਹੋਕੇ ਛੂ ਸਕਦੇ ਹੋ?
2. ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਭਾਰੇ ਸਾਮਾਨ ਦਾ ਬੈਗ (ਬੋਰੀ) ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਚੁਕ ਸਕਦੇ ਹੋ?
3. ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੱਪੜੇ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਪਹਿਨ ਸਕਦੇ ਹੋ?
4. ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੌੜੀਆਂ ਤੇ ਚੜ੍ਹਦਿਆਂ ਸਾਹ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਚੜ੍ਹਦਾ?
5. ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਉਮਰ ਮੁਤਾਬਿਕ ਠੀਕ ਹੈ?

ਜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਦਾ ਵੀ ਉਤਰ 'ਨਾਂਹ' ਵਿਚ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜਿਸਮ ਨੂੰ ਵਰਜਿਸ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਵਰਜਿਸ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਕਿਉਂ ਹੈ ? :- ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਜਿਸਮਾਨੀ ਤੌਰ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ :-

1. ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੁਸਤ ਤੇ ਮਿਹਨਤੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
2. ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਸਰੀਰਕ ਤੇ ਮਨਸਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਹਿੰਮਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
3. ਉਹ ਤਣਾਓ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
4. ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਨੀਂਦ ਦੀ ਕੁਆਲਟੀ ਚੰਗੇਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਵਰਜਿਸ਼ ਸਰੀਰ ਦੀ ਦਿਖ ਨੂੰ ਸੁੰਦਰ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ 'ਚ ਖੇੜਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਲਗਾਤਾਰ ਵਰਜਿਸ਼ ਜਿਸਮ ਦੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀ ਅਤੇ ਕਾਬੂ ਰਖਦੀ ਹੈ। ਜੋ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਜਿਸਮਾਨੀ ਕੰਮ ਘੱਟ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਰਜਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਥਕਾਵਟ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹ ਦਿਲ-ਰੋਗ, ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ, ਪਿਠ ਰੋਗ, ਤਣਾਓ ਅਤੇ ਢਾਊ ਰੁਚੀਆਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਵਰਜਿਸ਼ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਚੁਸਤ ਤੇ ਸ਼ਕਤੀ-ਭਰਪੂਰ ਰਖਿਆ ਜਾਵੇ।

ਤੰਦਰੁਸਤ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤੱਤ :- ਤੰਦਰੁਸਤ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਿੰਨ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੱਤ ਹਨ:-

1. ਸਰੀਰਕ ਸ਼ਕਤੀ:- ਸਰੀਰ 'ਚ ਸ਼ਕਤੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵ-ਪੂਰਨ ਅੰਗ ਅਥਵਾ ਦਿਲ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਦਿਲ ਕੇਵਲ ਇਕ ਹੀ ਹੈ ਜੋ ਜਨਮ ਤੋਂ ਮਰਨ ਤੱਕ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਖੂਨ ਪੰਪ ਕਰਕੇ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਊਰਜਾ ਸਪਲਾਈ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਆਕਸੀਜਨ ਫੇਫੜਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਲਈ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵੀ ਚੰਗੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਦਿਲ ਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਲਈ ਸੈਰ, ਤੇਜ਼ ਦੌੜ, ਸਾਈਕਲਿੰਗ, ਤੈਰਨਾ ਤੇ ਹੋਰ ਖੇਡਾਂ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

2. ਜਿਸਮ ਦਾ ਲਚਕੀਲਾਪਨ:- ਜਿਸਮ 'ਚ ਲਚਕੀਲਾਪਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਜਿਸਮ ਨੂੰ ਖਿੱਚਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਰਜਿਸ਼ਾਂ ਰਾਹੀਂ ਕਾਇਮ ਰਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਮਾਂ ਬੈਠੇ ਜਾਂ ਖੜੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਜਿਸਮ 'ਚ ਅਕੜਾਪਨ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

3. ਦਮ ਅਥਵਾ ਚੋਖੀ ਸ਼ਕਤੀ :- ਸਰੀਰ 'ਚ ਦਮ ਅਥਵਾ ਚੋਖੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੋ, ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਮਾਸ-ਪੇਸ਼ੀਆਂ (ਸਣਲਣ) ਨੂੰ ਤਕੜਿਆਂ ਕਰਕੇ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਲਈ ਜਿਸਮਾਨੀ ਕੰਮ ਜਾਂ ਵਰਜਿਸ਼ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਵਰਜਿਸ਼ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਅ:- ਬਹੁਤੀ ਵਰਜਿਸ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਤਕੜਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਬਲਕਿ ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਇੰਝ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:-

1. ਵਰਜਿਸ਼ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ? ਹਫਤੇ 'ਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 3 ਤੋਂ 4 ਵਾਰ ਵਰਜਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਕਰੋ।

2. ਕਿਨੇ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ? ਵਰਜਿਸ਼ ਇਨ੍ਹੇਂ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹ ਜਾਵੇ ਕਿ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਬੋਲਣਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਵੇ।

3. ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਸਮਾਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ? 30-40 ਮਿੰਟ ਵਰਜਿਸ਼ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ਜਿਸ'ਚ 5-10 ਮਿੰਟ ਜਿਸਮ ਨੂੰ ਸਹਿਜੇ ਸਹਿਜੇ ਗਰਮ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, 20 ਮਿੰਟ ਜ਼ੋਰ ਦੀ ਵਰਜਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਫਿਰ 5-10 ਮਿੰਟ ਜਿਸਮ ਨੂੰ ਸਹਿਜੇ ਸਹਿਜੇ ਠੰਡਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

ਵਰਜਿਸ਼ ਦੀ ਚੋਣ :- ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਵਰਜਿਸ਼ਾਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ, ਅਰੋਬਿਕ ਨਚਣਾ, ਸਾਈਕਲਿੰਗ, ਤੈਰਨਾ, ਭਾਰ-ਚੁਕਣਾ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਡਾਂ ਜਿਵੇਂ ਬਾਸਕਟ-ਬਾਲ, ਹਾਕੀ ਆਦਿ, ਤੇਜ਼ ਦੌੜਨਾ ਜੋਗਿੰਗ ਤੇ ਤੇਜ਼ ਤੁਰਨਾ ਜਾਂ ਸੈਰ ਕਰਨਾ।

ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜਿਸਮ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਸਹੂਲਤਾਂ ਤੇ ਉਮਰ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰਖਦੇ ਹੋਏ ਵਰਜਿਸ਼ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸੈਰ ਬਹੁਤ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਅਨੁਸਾਰ ਤੇਜ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਯੋਗਾ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ।

ਸਰੀਰ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਟੈਸਟ:- 1. ਸਾਡਾ ਪਲਸ ਰੇਟ (ਨਬਜ਼ ਦੀ ਦਰ) 70 ਪ੍ਰਤੀ ਮਿੰਟ ਦੇ ਕਰੀਬ ਹੈ। ਜੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਲਗਾਤਾਰ ਵਰਜਿਸ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਨਬਜ਼ ਦੀ ਦਰ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। 60 ਪ੍ਰਤੀ ਮਿੰਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਬਲਕਿ ਉਸ ਤੋਂ ਵੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। 2. ਦੂਸਰਾ ਟੈਸਟ ਹਾਰਟ-ਰੇਟ (ਦਿਲ ਦੀ ਦਰ) ਹੈ। ਜੋ ਇੰਝ

ਲੱਭਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ:-

ਘੱਟ ਹਾਰਟ ਰੇਟ = (220-ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ) ਯ.0.6

ਵੱਧ ਹਾਰਟ ਰੇਟ = (220-ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ) ਯ.0.8

ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਤਕੜਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਇੰਨੀ ਵਰਜਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਹਾਰਟ ਰੇਟ (ਨਬਜ਼-ਦਰ) ਘੱਟ ਹਾਰਟ-ਰੇਟ ਤੇ ਵੱਧ ਹਾਰਟ-ਰੇਟ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਰਹੇ।

ਵਰਜਿਸ਼ 'ਚ ਲਗਾਤਾਰ ਜੋਸ਼ ਤੇ ਸ਼ੌਕ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ:- ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਤਰੀਕੇ ਵਰਤੇ ਜਾਣ:-

1. ਸਹਿਜੇ ਸਹਿਜੇ ਵਰਜਿਸ਼ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਵਧਾਓ।

2. ਵਰਜਿਸ਼ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਮੁਤਾਬਿਕ ਚੁਣੋ।

3. ਵਰਜਿਸ਼ ਲਈ, ਉਹ ਸਮਾਂ ਤੇ ਥਾਂ ਚੁਣੋ ਜੋ ਸੁਖਾਵਾਂ ਹੋਵੇ। ਵਰਜਿਸ਼ ਲਈ ਕੋਈ ਸਾਥੀ ਚੁਣੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ 'ਚ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਵਰਜਿਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਰੁਚੀ ਬਣੀ ਰਹੇਗੀ।

4. ਵਰਜਿਸ਼ 'ਚ ਨਵੀਨਤਾ ਭਰੋ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇਕੋ ਹੀ ਤਰ੍ਹਾ ਦੀ ਵਰਜਿਸ਼ ਅਕੇਵਾਂ ਲਿਆਵੇਗੀ। ਇਸ ਲਈ ਵਰਜਿਸ਼ 'ਚ ਅਦਲਾ ਬਦਲੀ ਕਰਦੇ ਰਹੋ।

ਤਣਾਓ ਤੇ ਕਾਬੂ :- ਤੰਦਰੁਸਤ ਸਰੀਰ ਤਣਾਓ ਮੁਕਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤਣਾਓ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਚਾਦਰ ਵਿਛਾਕੇ ਧਰਤੀ ਤੇ ਲੇਟ ਜਾਵੋ। ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ 'ਚ ਇਕ ਤੋਂ ਡੇਢ ਕੁ ਫੁੱਟ ਦਾ ਫਾਸਲਾ ਰਖੋ। ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਤੋਂ 3-4 ਇੰਚ ਦੀ ਦੂਰੀ ਤੇ ਅਤੇ ਹਥੇਲੀਆਂ ਆਸਮਾਨ ਵਲ ਰੱਖੋ। ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਇਨਾਂ ਢਿੱਲਾ ਕਰ ਦੇਵੋ ਜਿਵੇਂ ਮੁਰਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਅੰਗ ਵਲ ਬੰਦ ਅੱਖਾਂ ਰਖਦੇ ਹੋਏ ਨਜ਼ਰ ਮਾਰੋ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਕਿ ਹਰ ਅੰਗ ਵਿਚੋਂ ਵਾਰੀ ਵਾਰੀ ਤਣਾਓ ਖਤਮ ਹੁੰਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਅੰਤ ਵਿਚ ਇਸ ਤਣਾਓ ਰਹਿਤ ਅਵਸਥਾ 'ਚ 5-10 ਮਿੰਟ ਲੇਟੇ ਰਹੋ ਅਤੇ ਇਹ ਵਧਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਾਰੀ ਕਿਰਿਆ 'ਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹ ਨਾਰਮਲ ਚਲਦਾ ਰਹੇ। ਤੁਸੀਂ ਤਣਾਓ ਮੁਕਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ ਤੇ ਡੂੰਘੇ ਲੰਮੇ ਸਾਹ ਲੈਣੇ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹਨ। ਸਹਿਜੇ ਸਹਿਜੇ ਲੰਮੇ ਸਾਹ ਲਵੋ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਹਿਜੇ ਛੱਡੋ। ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਕਸੀਜਨ ਜਿਸਮ 'ਚ ਲੈਕੇ ਜਾਵੋਗੇ ਜੋ ਜਿਸਮ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੰਦਰੁਸਤ ਕਰੇਗੀ।

ਖੁਰਾਕ ਤੇ ਭਾਰ :-ਜਿਸਮ ਨੂੰ ਜਿਥੇ ਵਰਜਿਸ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਉਥੇ ਸ਼ਕਤੀ ਤੇ ਚੁਸਤੀ ਲਈ ਚੰਗੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਥਿੰਦਾ (ਫੈਟ), ਮਿਨਰਲ ਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੰਤੁਲਨ'ਚ ਹੋਣ। ਫਲ ਤੇ ਸਲਾਦ ਵੀ ਜਿਸਮ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹਨ। ਖੁਰਾਕ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਖਾਧੀ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਜਿਸਮ ਦਾ ਭਾਰ ਉਮਰ ਦੇ ਮੁਤਾਬਿਕ ਕਾਬੂ 'ਚ ਰਖਿਆ ਜਾਵੇ। ਵੱਧ ਭਾਰ ਮਾੜੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ।

***

15. ਸਮੇਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ

ਸਾਡਾ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਉਮਰ ਤੇ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਦਰਸਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਲਾਂ, ਮਹੀਨਿਆਂ, ਦਿਨਾਂ, ਘੰਟੇ, ਮਿੰਟਾਂ ਤੇ ਸਕਿੰਟਾਂ 'ਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਇਸ ਧਰਤੀ ਤੇ ਮਿਲਿਆ ਸਮਾਂ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੀ ਉਹ ਚੰਗੀ ਜਾਂ ਮੰਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੀ ਅਸਰਦਾਰ ਤੇ ਸੁਚੱਜੀ ਵਰਤੋਂ ਰਾਹੀਂ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੀ ਚੰਗੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਦਾ ਮਾਲਕ ਬਣਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਯੋਗ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਤੇ ਹਾਰਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸਮੇਂ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਸਮਾਂ ਬੀਤ ਗਿਆ, ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਮਿਲੇਗਾ। ਇਸ ਨੂੰ ਸਾਂਭ ਕੇ ਨਹੀਂ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਇਸ ਨੂੰ ਖਰੀਦਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਕੀਮਤੀ ਧਨ ਹੈ ਜੋ ਹਰ ਇਕ ਨੂੰ ਇਕੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਅਰਥਾਤ ਹਰ ਇਕ ਨੂੰ ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ ਇਕੋ ਜਿਹੇ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਸ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਜਾਂ ਇਸ ਵੱਲ ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਆਮ ਵੇਖਣ 'ਚ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਬਰਨਾਰਡ ਸ਼ਾਹ ਦਾ ਕਥਨ ਹੈ, **"ਜੋ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਹੀ ਇਸ ਦੀ ਥੁੜ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।"** ਅਸਲ 'ਚ ਉਹ ਹੀ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਸੋਹਣੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਾਬੂ ਕਰਕੇ ਕਾਮਯਾਬੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਚੰਗੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਰਤਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਨੂੰ ਸਮਝ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

ਸਮੇਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ :-

1. ਨਿਸ਼ਾਨਾ : ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਚ ਕੋਈ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਸਾਡਾ ਉਦੇਸ਼ ਹੋਵੇ। ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਵੱਡੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਅਸੰਭਵ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇਸ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

2. ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉ : ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦਿਨ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉ। ਜਿਸ 'ਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੁਝ ਦੋ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨਦੇਹੀ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡਾ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਕੋਈ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਹੈ। ਘੱਟ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਨੋਟ ਕਰੋ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਇੰਝ ਪਲਾਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੱਢੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਅਤੇ ਯੋਗ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ 'ਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਰਾਤ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਦਿਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਬਾਰੇ ਸਰਵੇਖਣ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਇਸ ਵਿਚ ਕੀ ਬਿਹਤਰੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਸੀ।

3. ਇਕਾਗਰਤਾ : ਜਿਹੜੇ ਮਨੁੱਖ ਇਕੋ ਸਮੇਂ ਕਈ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮੇਂ 'ਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਆਉਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੰਮ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਅਸਫਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਕ ਸਮੇਂ ਇਕ ਕੰਮ ਫੜੋ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਪੂਰੇ ਲੀਨ ਹੋ ਜਾਵੋ। ਇਕਾਗਰ-ਮਨ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਉਤਮ ਤੇ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦਿੰਦੀ।

4. ਖਿਲਾਰੇ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲੋ : ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਅਤੇ ਮੇਜ਼ ਤੇ ਪਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸੰਭਾਲੋ। ਖਿਲਰੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ, ਕਾਗਜ਼ ਆਦਿ ਤੁਹਾਡੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਨੂੰ ਭੰਗ ਕਰਨਗੇ ਤੇ

ਤਣਾਉ ਪੈਦਾ ਕਰਨਗੇ। ਆਪਣੇ ਮੇਜ਼ ਤੇ ਪਈਆਂ ਫਾਈਲਾਂ, ਕਿਤਾਬਾਂ ਤੇ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਭਾਗਾਂ ਵਿਚ ਵੰਡੋ –(1) ਜ਼ਰੂਰੀ (2) ਘੱਟ ਜ਼ਰੂਰੀ (3) ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਜ਼ਰੂਰੀ। 'ਜ਼ਰੂਰੀ ' ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੇਜ਼ ਤੇ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਅੱਖਾਂ ਤੋਂ ਲਾਂਭੇ ਕਰਕੇ ਰੱਖ ਲਵੋ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਅਸੀਂ ਇਕ ਸਮੇਂ ਇਕ ਹੀ ਕੰਮ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੰਮ ਵੱਲ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਦੇ ਕੇ ਨੇਪਰੇ ਚਾੜੋ। ਫਿਰ ਦੂਸਰੇ ਕੰਮਾਂ ਵੱਲ ਵਾਰੀ ਵਾਰੀ ਧਿਆਨ ਦੇਵੋ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮੇਜ਼ ਨੂੰ ਸਾਫ ਰੱਖਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਉ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਅਗਲੀ ਸਵੇਰੇ ਜੋਸ਼ ਨਾਲ ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਿਚ ਹਿੰਮਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ।

5. ਨਾਂਹ ਕਹਿਣੀ ਸਿੱਖੋ : ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦਾ ਕੰਮ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੋ ਪਰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ 'ਚ ਰੋਕ, ਨਾ ਪਵੇ। ਜੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦਿਸੇ ਤਾਂ ਸੁਚੱਜੇ ਢੰਗ ਨਾਲ 'ਨਾਂਹ' ਕਹਿ ਦੇਵੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਬੇਲੋੜੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਚ ਜਾਵੋਗੇ।

6. ਕੰਮ ਨੂੰ ਪਿਛੇ ਨਾ ਪਾਉ : ਕੰਮ ਨੂੰ ਪਿਛੇ ਪਾਉਣ ਦੀ ਆਦਤ ਆਮ ਲੋਕਾਂ 'ਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਜੇ ਅਸੀਂ ਸਮਝ ਨਾਲ ਯਤਨ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਭੈੜੀ ਆਦਤ ਨੂੰ ਬਦਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਆਦਤ ਦਾ ਕਾਰਣ ਲੱਭੋ। ਜੇ ਕੰਮ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਾਂ ਕੰਮ ਨੂੰ ਭਾਗਾਂ ਵਿਚ ਵੰਡੋ। ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦੇਵੋ ਅਤੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਕੁਝ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਪਿਛੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਹੋਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨੂੰ ਜੀਅ ਕਰੇਗਾ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਪਕੜੋ ਤੇ ਤਕੜੇ ਹੋ ਕੇ ਹੋਰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਕੰਮ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੋ। ਇੰਝ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਕੰਮ 'ਚ' ਢਿੱਲ-ਮੱਠ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਦੀ ਥਾਂ ਕੰਮ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਰੁਚੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ।

7. ਕੰਮ ਦੀ ਵੰਡ : ਹਰ ਕੰਮ ਨੂੰ ਆਪ ਕਰਨ ਦੀ ਥਾਂ, ਉਸ ਦੀ ਵੰਡ ਕਰੋ। ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੰਮ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਾਸ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਭਾਗਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰਾਂ ਨੂੰ ਦੇ ਦੇਵੋ। ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਦੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਾਸ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਅਗਵਾਈ ਦਿੰਦੇ ਰਹੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਜਿਥੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਬਚਤ ਕਰੋਗੇ, ਉਥੇ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਮੇਂਵਾਰੀ ਦੇ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਉਤਸ਼ਾਹ ਤੇ ਚੇਤਨਾ ਵਧਾਉਗੇ। ਜੋ ਚੰਗੀ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਸੰਸਥਾ ਦੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅੰਗ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਬਾਰੇ ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੇ ਰਹੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੁਆਲਟੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਰਹੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਕੰਮ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਸਮੇਂ ਦੀ ਬਚਤ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਉਪਰ ਕੰਮ ਦਾ ਦਬਾਉ ਘਟੇਗਾ।

8. ਸਮਾਂ ਨਸ਼ਟ ਕੰਮਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ: ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਕੰਮਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ ਜੋ ਦਿਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਲਿਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੋ ਵੀ ਟੈਲੀਵੀਜ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਕਿਤਾਬਾਂ, ਮਿੱਤਰ, ਮੀਟਿੰਗ, ਸਮਾਜਿਕ ਮੇਲ-ਮਿਲਾਪ ਆਦਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਕਾਸ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ-ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਦੀ ਪੂਰਤੀ 'ਚ ਰੋਕ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਸਾਰੇ ਹੀ ਸਮਾਂ ਨਸ਼ਟ ਕੰਮ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਹਰ ਸਮੇਂ ਚੇਤੰਨ ਰਹੋ। ਢਹਿੰਦੀ-ਸੋਚ ਤੇ ਮਾੜੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ।

ਸਾੜਾ, ਖਿੱਝਣਾ, ਚਿੰਤਾ, ਦੁਸ਼ਮਣੀ, ਨਿੰਦਾ, ਝੂਠ ਬੋਲਣਾ, ਕਿਸੇ ਦੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਖਿੱਚਣੀਆਂ ਆਦਿ ਰੁਚੀਆਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸੋਚ ਨੂੰ ਗੰਧਲਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਦਿਮਾਗੀ-ਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਉਸ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵੱਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਪਾਉਂਦੀਆ ਹਨ।

9. ਆਰਾਮ : ਲਗਾਤਾਰ ਕੰਮ ਥਕਾਵਟ ਤੇ ਅਕੇਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਦਿਮਾਗੀ ਕੰਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਸਰੀਰ ਦੀ ਹਲਕੀ ਵਰਜਿਸ਼, ਦਫ਼ਤਰ 'ਚ ਘੁੰਮਣਾ ਜਾਂ ਬੈਠਣ ਦੀ ਥਾਂ ਉੱਠ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਥਕਾਵਟ ਤੇ ਅਕੇਵੇਂ ਤੋਂ ਆਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

10. ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ : ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਜੋਸ਼ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਵਰਜਿਸ਼, ਸਾਦੀ ਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਖੁਰਾਕ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ 'ਚ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਨੀਂਦ ਦੀ ਲੋੜ ਪੂਰੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਪਰ ਸੌਣਾ ਉਨਾ ਹੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿੰਨੀ ਇਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ। ਨੀਂਦ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨਾਲੋਂ ਉਸਦੀ ਕੁਆਲਟੀ ਚੰਗੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਦੁਪਹਿਰ ਵੇਲੇ ਹਲਕਾ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਨਾਲ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨੂੰ ਜੀਅ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਖਾਣ ਤੇ ਸੌਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨਿਯਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਰੀਰ 'ਚ ਅਨੁਸ਼ਾਸ਼ਨ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਕੰਮਾਂ ਤੋਂ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਛੁੱਟੀ ਲਵੋ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਸਮੇਤ ਕਿਸੇ ਰਮਣੀਕ ਥਾਂ ਤੇ ਛੁੱਟੀਆਂ ਬਿਤਾਓ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ 'ਚ ਖੇੜਾ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਨਵਾਂ ਜੋਸ਼ ਆਵੇਗਾ। ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਸ਼ੁਗਲ ਜਿਵੇਂ ਪੇਂਟਿੰਗ, ਬਾਗਵਾਨੀ, ਫੋਟੋਗ੍ਰਾਫੀ, ਸੰਗੀਤ ਆਦਿ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਕੰਮ 'ਚ ਅਕੇਵੇਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ 'ਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਚੰਗੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਭਰਦੇ ਰਹੋ। ਇਸ ਲਈ ਚੰਗੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਤੇ ਟੇਪਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

11. ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰੋ : ਕੀ ਮੈਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਸਮਾਂ ਜਿਆਦਾ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਲਾਉਂਦਾ? ਮੈਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਇਸ ਲਈ ਭੁੱਲ ਗਿਆ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਉਸਨੂੰ ਨੋਟ ਕਰਕੇ ਨਹੀਂ ਸੀ ਰੱਖਿਆ? ਕੀ ਮੈਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚਿੱਠੀਆਂ ਤੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਰਜ਼ੀ ਤੌਰ ਤੇ ਗੁੰਮ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹਾਂ? ਕੀ ਮੈਂ ਆਪਣੀਆਂ ਮਿਲਨੀਆਂ ਜਾਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ? ਕੀ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਕਾਗਜ ਦੇ ਨਿਪਟਾਰੇ ਲਈ ਕਈ ਵਾਰ ਇਸਨੂੰ ਪਕੜਦਾ ਹਾਂ? ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਲੋੜ ਪੈਣ ਸਮੇਂ ਲੱਭਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ? ਕੀ ਮੈਂ ਇਕ ਸਮੇਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹਾਂ? ਕੀ ਮੈਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ-ਕਰਦਾ ਦਿਲ ਛੱਡ ਬੈਠਦਾ ਹਾਂ? ਕੀ ਮੈ ਚੰਗਾ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸ਼ਾਬਾਸ਼ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ?

ਜੇ ਉਪਰਲੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਜਵਾਬ 'ਹਾਂ ਵਿਚ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਚੰਗੇ ਅਨੁਸ਼ਾਸ਼ਨ ਜਾਂ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੇਠ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਰਹੇ ਹੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲੋ ਅਤੇ ਉਪਰਲੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਉਤਰ ਨਹੀਂ ਵਿਚ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦਾ ਲਗਾਤਾਰ ਯਤਨ ਕਰੋ।

ਸਮੇਂ ਦੀ ਚੰਗੀ ਸੰਭਾਲ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਅੰਗ ਇਹ ਹੈ ਕਿ **"ਅੱਜ ਦੇ ਦਿਨ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਰਿਹਾ ਜਾਵੇ।"** ਹਰ ਦਿਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਚੰਗੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਕਿਸੇ ਠੀਕ ਕਿਹਾ ਹੈ, **"ਕੱਲ ਇਕ ਰੱਦੀ ਚੈੱਕ ਹੈ, ਭਲਕੇ ਇਕ ਵਚਨ- ਦਿੱਤਾ ਨੋਟ ਹੈ, ਅੱਜ ਦਾ ਦਿਨ ਇਕ ਤਿਆਰ ਕੈਸ਼ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਕੈਸ਼ ਕਰਕੇ ਵਰਤੋਂ।"** ਭਾਈ ਵੀਰ ਸਿੰਘ ਹੋਰਾਂ ਸਮੇਂ ਬਾਰੇ ਕਿੱਡਾ ਸੋਹਣਾ ਕਿਹਾ ਹੈ :-

ਰਹੀ ਵਾਸਤੇ ਘੱਤ, 'ਸਮੇਂ' ਨੇ ਇਕ ਨਾ ਮੰਨੀ॥
ਫੜ ਫੜ ਰਹੀ ਧਰੀਕ, 'ਸਮੇਂ' ਖਿਸਕਾਈ ਕੰਨੀ॥
ਹੋ ! ਅਜੇ ਸੰਭਾਲ ਇਸ 'ਸਮੇਂ' ਨੂੰ, ਕਰ ਸਫਲ ਉਡੰਦਾ ਜਾਂਵਦਾ॥
ਇਹ ਠਹਿਰਨ ਜਾਚ ਨਾ ਜਾਣਦਾ, ਲੰਘ ਗਿਆ ਨ ਮੁੜਕੇ ਆਂਵਦਾ॥

***

ਪ੍ਰਸ਼ਨ-ਪੱਤਰ ਪਾਠ ਨੰ: 4

1. ਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦਾ ਸੰਖੇਪ ਜੀਵਨ ਲਿਖੋ।

2. ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਨੇ (ਗੁਰੂ) ਰਾਮਦਾਸ ਜੀ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਜਵਾਈ ਕਿਉਂ ਬਣਾਇਆ? ਗੁਰਗੱਦੀ ਮਿਲਣ ਸਮੇਂ ਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਜੀ ਨੇ ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਨੂੰ ਵੈਰਾਗ ਵਿਚ ਕੀ ਬਚਨ ਕੀਤੇ?

3. ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਸਮੇਂ (ਗੁਰੂ) ਰਾਮਦਾਸ ਜੀ ਨੇ ਕੀ ਵੱਡੇ ਕੰਮ ਕੀਤੇ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਬਣਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਿੱਖੀ ਪ੍ਰਚਾਰ ਲਈ ਕੀ-ਕੀ ਕਾਰਜ ਕੀਤੇ? ਸੰਖੇਪ ਵਿਚ ਲਿਖੋ।

4. ਤਪਾ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਜੀ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੋਈ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਵਿਸਥਾਰ ਸਹਿਤ ਸਮਝਾਉ। ਇਸ ਸਾਖੀ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਕੀ ਸਿੱਖਿਆ ਮਿਲਦੀ ਹੈ?

5. ਭਾਈ ਹੰਦਾਲ ਜੀ ਦਾ ਸੰਖੇਪ ਜੀਵਨ ਲਿਖੋ। ਜੰਡਿਆਲੇ ਦਾ ਨਾਮ **'ਜੰਡਿਆਲਾ ਗੁਰੂ'** ਕਿਉਂ ਪਿਆ?

6. ਭਾਈ ਹੰਦਾਲ ਜੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਤੋਂ ਅੱਜ ਦੇ ਪ੍ਰਚਾਰਕ ਨੂੰ ਕੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ?

7. ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੇ ਮਿਲਾਪ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਾਬਾ ਜੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਬਾਰੇ ਸੰਖੇਪ ਵਿਚ ਲਿਖੋ। ਗੁਰੂ ਗੋਬੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨਾਲ ਮਿਲਾਪ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਾਬਾ ਜੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਆਈ ਤਬਦੀਲੀ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।

8. ਮਾਤਾ ਗੰਗਾ ਜੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਘਾਲਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਕੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

9. ਬਾਬਾ ਬੰਦਾ ਸਿੰਘ ਜੀ ਬਹਾਦਰ ਨੇ ਸਮਾਜ ਸੁਧਾਰ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ, ਦੱਸੋ?

10. ਬਾਬਾ ਬੰਦਾ ਸਿੰਘ ਜੀ ਬਹਾਦਰ ਦੀ ਗ੍ਰਿਫਤਾਰੀ ਕਿਵੇਂ ਹੋਈ? ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿੱਲੀ ਕਿਵੇਂ ਲਿਜਾਇਆ ਗਿਆ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸ਼ਹਾਦਤ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।

11. ਭਾਈ ਤਾਰਾ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਬਾਰੇ ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਉ।

12. ਮੋਮਨ ਖਾਨ ਨੇ ਦੋ ਹਜ਼ਾਰ ਦੀ ਫੌਜ ਨਾਲ ਭਾਈ ਤਾਰਾ ਸਿੰਘ ਦੇ ਡੇਰੇ ਤੇ ਹਮਲਾ

ਕਿਉਂ ਕੀਤਾ? ਇਸ ਲੜਾਈ ਦਾ ਸੰਖੇਪ ਵੇਰਵਾ ਵੀ ਲਿਖੋ।

13. ਲੰਗਰ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਬਾਰੇ ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਵੋ।

14. ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਇਸ ਲੰਗਰ ਦੀ ਪ੍ਰਥਾ ਰਾਹੀਂ ਸਮਾਜ 'ਚ ਕੀ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸਨ? ਲੰਗਰ ਦੀ ਸੇਵਾ ਲਈ ਕਿਸੇ ਸਿੱਖ ਨੂੰ ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਅਸੂਲਾਂ ਤੇ ਚਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? ਵਰਣਨ ਕਰੋ।

15. ਕੀ ਅੱਜਕਲ ਲੰਗਰ ਦੀ ਸੇਵਾ ਗੁਰੂ ਆਸ਼ਿਆਂ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ? ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰੋ।

16. ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਵਿਚ ਕੀਰਤਨ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਿਖੋ।

17. ਚੰਗੇ ਕੀਰਤਨੀਏ ਦੇ ਗੁਣ ਲਿਖੋ ਅਤੇ ਇਹ ਗੁਣ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ?

18. ਹਰੇਕ ਸ਼ਬਦ ਵਿਚ ਆਏ ਗੁਰਮਤਿ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਅਤੇ ਗੁਰ-ਉਪਦੇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਆਪਣੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਕਰੋ।

19. ਜੀਵਨ ਲਈ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋਣਾ ਕਿਉਂ ਜਰੂਰੀ ਹੈ? ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦਾ ਜੀਵਨ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਾਨੂੰ ਕੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦੇਂਦਾ ਹੈ ? ਸੰਖੇਪ ਵਿਚ ਲਿਖੋ।

20. ਸਰੀਰ ਲਈ ਵਰਜ਼ਿਸ਼ ਕਿਉਂ ਜਰੂਰੀ ਹੈ? ਤੰਦਰੁਸਤ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤੱਤ ਕਿਹੜੇ ਹਨ, ਵਰਜ਼ਿਸ਼ ਦੀ ਚੋਣ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੇ ਜਾਵੇ ?

21. ਸਮੇਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ? ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਸਮਾਂ ਨਸ਼ਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਸੰਖੇਪ ਲਿਖੋ।

22. ਸਮੇਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਕਦਮ ਪੁੱਟਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ? ਸੰਖੇਪ ਵਿਚ ਲਿਖੋ।

-0-