

ਫਰੀਦਾ ਬੁਰੇ ਦਾ ਭਲਾ ਕਰਿ॥

ਭਾਗ 4

(ਲੜੀ ਜੋੜਨ ਲਈ ਭਾਗ ਨੰਬਰ 1, 2 ਅਤੇ 3 ਪੜ੍ਹੋ ਜੀ)

ਪਲੈ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਪਾਇ॥ 78॥ ,



ਪਲੈ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਪਾਇ॥ 78॥ ,

. **ਪਲੈ** - ਨਿਜ-ਕੋਲ, ਲੜ ਵਿਚ, ਬੁੱਕਲ ਵਿਚ, ਝੋਲੀ ਵਿਚ, ਹੱਥ ਵਿਚ, ਪਹੁੰਚ ਵਿਚ,

ਮਨ ਵਿਚ, ਸੋਚ ਵਿਚ। (ਪੱਲਾ - ਦਾਮਨ, ਮੋਢੇ ਰੱਖਿਆ ਸਾਫਾ,

ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਉੱਪਰ ਪਹਿਨੇ ਹੋਏ ਕੱਪੜੇ ਦਾ ਕੋਈ ਕੋਨਾ/ਹਿੱਸਾ।)

. **ਸਭੁ** - ਸਾਰਾ, ਤਮਾਮ, 100%।

. **ਕਿਛੁ** - (ਕਿਛੁ ਦਾ ਸਬਦੀ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿੰਚਿਤ, ਥੋੜਾ, ਤਨਿਕ, ਮਾਤਰ, ਕੋਈ ਗਲ-ਬਾਤ, ਕੋਈ ਵਸਤੂ) ** **ਸਲੋਕ ਦੀ ਪੰਕਤੀ ਵਿੱਚ 'ਸਭੁ ਕਿਛੁ' ਨੂੰ ਇੱਕਠਾ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਹੀ ਪੰਕਤੀ ਦੇ ਸਹੀ ਗੁਰਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰੀ ਅਰਥ ਬਣਦੇ/ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ।**

. "ਸਾਰਾ ਕੁੱਝ" ; ਭਾਵ ਸਾਰੇ ਦੁਨੀਆਵੀ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਰੂਹਾਨੀ ਅਨੰਦ ਪਦਾਰਥ।

. ਦੁਨੀਆਵੀ-ਪਦਾਰਥ - ਰੋਟੀ, ਕਪੜਾ ਅਤੇ ਮਕਾਨ, ਆਦਿ. ।

. ਰੂਹਾਨੀ ਅਨੰਦ-ਪਦਾਰਥ - ਸਤੋ ਗੁਣ।

. **ਸਤੋ ਗੁਣ:** ਸੱਚ, ਪਿਆਰ, ਸ਼ਾਂਤੀ, ਪਵਿਤਰਤਾ, ਨਿਮਰਤਾ, ਦਇਆਲਤਾ, ਕੋਮਲਤਾ, ਸਹਿਜਤਾ, ਨਿਰਭਉਤਾ, ਨਿਰਵੈਰਤਾ, ਸਬਰ, ਸੰਤੋਖ, ਹਲੀਮੀ, ਸਰਬ-ਸ਼ਾਂਤੀਵਾਲਤਾ, ਪਰਉੱਪਕਾਰਤਾ. . . . ।

. "ਤੇਰੇ ਕਵਨ ਕਵਨ ਗੁਣ ਕਹਿ ਕਹਿ ਗਾਵਾ ਤੂ ਸੁਹਬ ਗੁਣੀ ਨਿਧਾਨਾ॥" ਮ4॥ 735॥

. ਰਾਮ ਪਦਾਰਥ ਪਾਇ ਕੇ ਕਬੀਰਾ ਗਾਂਠ ਨਾ ਖੋਲਲ॥

ਨਹੀਂ ਪਟਣੁ ਨਹੀਂ ਪਾਰਖੁ ਨਹੀਂ ਗਾਹਕੁ ਨਹੀਂ ਮੋਲੁ॥ 23॥

ਬਾਬਾ ਕਬੀਰ ਜੀ॥ 1365॥

. ਪਾਇ - ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਹਾਸਿਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

.'ਪੱਲਾ' ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਮੋਢੇ ਰੱਖੇ ਸਾਢੇ ਦਾ ਇੱਕ ਸਿਰਾ,

.'ਪਲੈ' ਆਪਣੀ ਪਹੁੰਚ ਵਿਚ, ਪਕੜ ਵਿਚ, ਮਲਕੀਅਤ।



- ਵਿਆਂਦੜ ਲੜਕੇ ਦੇ ਮੋਢੇ ਰੱਖਿਆ ਸਾਫ਼ੇ ਦਾ ਪੱਲਾ ਹੀ ਵਿਆਂਦੜ ਲੜਕੀ ਨੂੰ ਫੜਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਇਸ ਸਾਫ਼ੇ ਦਾ ਰੰਗ ਕੋਈ ਵੀ ਮਰਜ਼ੀ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਗੁਰਸਿੱਖ ਨੇ ਵਹਿਮ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਜੀ।

. ਤਿਨ ਮਤਿ ਤਿਨ ਪਤਿ ਤਿਨ ਧਨੁ ਪਲੈ ਜਿਨ ਹਿਰਦੈ ਰਹਿਆ ਸਮਾਇ॥

. (ਪਲੈ - ਜਿਹਨਾਂ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੇ 'ਸਤੋ ਗੁਣ' ਧਾਰਨ ਕਰਕੇ ਆਪਣਾ ਮਨੁੱਖਾ ਜੀਵਨ 'ਸਤੋ ਗੁਣਾਂ' ਦੇ ਅਨੁਸਾਰੀ ਬਨਾਉਣਾ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਅਠੋ-ਪਹਿਰ, ਆਪਣੇ ਹਿਰਦੈ ਵਿੱਚ 'ਸਚਿਆਰਤਾ' ਦਾ ਧਿਆਨ/ਖਿਆਲ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ/ਪਲੈ ਵਿੱਚ ਇਸ ਯਾਦ ਨੂੰ ਬਣਾਏ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮੈਂ ਹੁਕਮ, ਰਜ਼ਾ, ਭਾਣੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ ਆਪਣਾ ਮਨੁੱਖ ਜੀਵਨ ਜਾਪਣ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਉਹ ਮਤਿ, ਪਤਿ, ਧਨੁ ਨਾਲ ਵੀ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।)

. ਨਉ ਨਿਧਿ ਨਾਮੁ ਨਿਧਾਨੁ ਹਰਿ ਮੈ ਪਲੈ ਬਧਾ ਛਿਕਿ ਜੀਉ॥

. ਅਕਾਲ-ਪੁਰਖ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਸਾਗਰ ਹੈ। ਉਸਦੇ ਬਣਾਏ ਨਿਯਮ ਅਸੂਲ, ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਨਾਮ ਨੂੰ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ/ਪਲੈ ਵਿੱਚ ਸਾਂਭ ਲਏ ਹਨ। ਭਾਵ ਘੁਟਕੇ/ਕੱਸਕੇ ਮੈਂ ਅਕਾਲ-ਪੁਰਖੀ ਨਿਯਮਾਂ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਨੁੱਖਾ ਜੀਵਨ ਦਾ ਆਧਾਰ ਬਣਾ ਲਿਆ ਹੈ।

. ਹਭੇ ਸਾਕ ਕੁਤਾਵੇ ਡਿਠੇ ਤਉ ਪਲੈ ਤੈਡੈ ਲਾਗੀ॥

. (ਸਿੱਖ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸਲੋਕ ਲੜਕੇ-ਲੜਕੀ ਦੇ ਵਿਆਹ ਦੇ ‘ਅਨੰਦ-ਕਾਰਜ’ ਦੀ ਮਰਿਆਦਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਰਾਗੀ ਸਿੰਘ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹਨ. . . .

. (ਸਲੋਕ ਮ5॥ ਉਸਤਤਿ ਨਿੰਦਾ ਨਾਨਕ ਜੀ ਮੈ ਹਭ ਵਵਾਈ ਛੋੜਿਆ ਹਭੁ ਕਿਝੁ ਤਿਆਗੀ॥ ਹਭੇ ਸਾਕ ਕੁਤਾਵੇ ਡਿਠੇ ਤਉ ਪਲੈ ਤੈਡੈ ਲਾਗੀ॥) 963.

. ਇਹ ਸਲੋਕ ਗਾਇਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੀਰਤਨੀ/ਰਾਗੀ ਸਿੰਘ, ਲੜਕੀ ਦੇ ਪਿਤਾ ਜੀ ਨੂੰ ਲੜਕੇ ਦਾ ਪੱਲਾ (ਲੜਕੇ ਦੇ ਮੋਢੇ ਉੱਪਰ ਰੱਖੇ ਸਾਫੇ ਦਾ ਇੱਕ ਪਾਸਾ/ਪੱਲੜਾ) ਲੜਕੀ ਨੂੰ ਫੜਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਅਨੰਦ-ਕਾਰਜ ਦੀ ਮਰਿਆਦਾ ਦੇ ਆਖੀਰ ਤੱਕ ਲੜਕੀ, ਆਪਣੇ ਅੱਗੇ ਚੱਲ ਰਹੇ ਲੜਕੇ ਦੇ ਮੋਢੇ ਰੱਖੇ ਸਾਫੇ ਦੇ ਪੱਲੇ ਨੂੰ ਪਕੜ ਕੇ ਰੱਖਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਚੱਲਦੀ ਹੈ। (ਇਹ ਪੱਲਾ ਫੜਾਉਣ ਵਾਲੀ ਰਸਮ ਵੀ ਪ੍ਰਚੱਲਤ ਸਮਾਜਿਕ ਮਾਨਤਾਵਾਂ ਰੀਤਾਂ ਰਿਵਾਜਾਂ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੀ ਹੈ। ਸਿਰਫ ਇਕੱਲਾ ਪੱਲਾ ਫੜ ਲੈਣ ਜਾਂ ਪੱਲਿਆਂ ਨੂੰ ਗੰਢ ਦੇਣ ਨਾਲ ਦੋ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੀ ਆਪਸੀ ਦਿਲੀ-ਸਾਂਝ, ਪ੍ਰੇਮ-ਪਿਆਰ ਨਹੀਂ ਬਣ ਸਕਦਾ।)

. (ਸਨਾਤਨ ਮੱਤ ਵਿੱਚ ਅੱਗਨੀ ਦੇ 7 ਫੇਰਿਆਂ ਸਮੇਂ ਲੜਕੀ-ਲੜਕੇ ਦੇ ਪੱਲਿਆਂ ਨੂੰ ਗੰਢ ਦੇ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ)



. ਦੁਨੀਆਵੀ ਭਾਵ ਅਰਥ ਇਸ ਤਰਾਂ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ. . . ਲੜਕੀ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਨੂੰ ਕਹਿ ਰਹੀ ਹੈ, ਕਿ ਮੈਂ ਸਾਰੇ ਅੰਗ-ਸਾਕ, ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਭੈਣ-ਭਾਈ ਝੂਠੇ ਦੇਖੇ ਹਨ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਮੈਂ ਤੇਰੇ ਪਲੈ ਲੱਗੀ ਹਾਂ, ਭਾਵ ਮੈਂ ਤੇਰੇ ਨਾਲ, ਤੇਰੇ ਸਾਥ ਨਾਲ, ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਗੁਜ਼ਾਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣਾ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਸੰਬੰਧ ਬਨਾਉਣਾ ਕੀਤਾ ਹੈ।

. (ਜਦੋਂ ਕਿ ਇਸ ਸਲੋਕ ਦਾ ‘ਗੁਰਮੱਤ’ ਆਨੁਸਾਰੀ ਭਾਵ ਹੈ, ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵ ‘ਚੇਤਨਤਾ’ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰੀਵ ਭਾਵ ਵਿਅਕਤ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ, ਕਿ ਐ “ਅਕਾਲ-ਪੁਰਖ ਜੀ, ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਕਰਤੇ-ਕਰਤਾਰ ਜੀ”, ਇਹ ਸਾਰੇ ਦੁਨੀਆਵੀ ਰਿਸ਼ਤੇ-ਨਾਤੇ ਕੂੜਾਵੇ ਹਨ ਭਾਵ ਝੂਠੇ ਹਨ, ਕੋਈ ਵੀ ਰਿਸ਼ਤਾ ਸਦੀਵੀ ਸਾਥ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

. ਇਸ ਕਰਕੇ ਮੈਂ ਹੁਣ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਰਨ ਵਿੱਚ ਆ ਗਈ ਹਾਂ।

. ਭਾਵ ਤੁਹਾਡੇ ‘ਪਲੈ’ ਲੱਗ ਗਈ ਹਾਂ,

. ਭਾਵ ਤੁਹਾਡੇ ਗਿਆਨ/ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰੀ ਜੀਵਨ-ਜਾਪਣ ਕਰਾਂਗੀ।)

.. ਮਨੁੱਖ ਦਾ 'ਪੱਲਾ' 'ਪਲੈ' ਕੀ ਹੈ?

- ਗੁਰਮੱਤ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਪਲਾ ਹੈ; ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਮਨ, ਮਨੁੱਖੀ-ਸੋਚ, ਮਨੁੱਖੀ ਅੰਤਹ-ਕਰਣ, . . .
- . ਸਤੋ ਗੁਣਾਂ, ਸੱਚਿਆਈ, ਸੱਚਿਆਰਤਾ, ਨੂੰ ਧਾਰਨ ਲਰਨ ਲਈ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਨ/ਅੰਤਹਕਰਣ ਅੰਦਰ/ਵਿਚ ਸਿਧਾਂਤਾਂ, ਨਿਯਮਾਂ, ਅਸੂਲਾਂ ਦੀ ਬੜੀ ਦ੍ਰਿੜਤਾ/ਪਰਪੱਕਤਾ ਨਾਲ ਪਕੜ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਿਭਾਉਂਣੇ ਵੀ ਪੈਂਦੇ ਹਨ।
- ਸਿਧਾਂਤਾਂ, ਨਿਯਮਾਂ, ਅਸੂਲਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਲੈ ਵਿੱਚ ਲੈ ਕੇ, ਪਲੈ ਵਿੱਚ ਬੰਨ੍ਹ ਕੇ ਆਪਣਾ ਮਨੁੱਖਾ ਜੀਵਨ ਬਨਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਪਲੈ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀਆਂ ਇੱਕਤਰ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਿਧਾਂਤਕ ਮਰਿਆਦਾ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।
- ਮਨੁੱਖਾ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਰੋਟੀ, ਕਪੜਾ ਅਤੇ ਮਕਾਨ। ਇਹ ਤਿੰਨੋਂ ਹੀ ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਬੇਸਿਲ ਲੋੜਾਂ ਹਨ।
- ਅਗਰ ਇਹ ਤਿੰਨੋਂ ਰੋਟੀ, ਕਪੜਾ ਅਤੇ ਮਕਾਨ ਕਿਸੇ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਪਲੇ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਹਾਲਤ ਬਦਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਸੁੱਖਾਂ ਭਰਿਆ ਮਨੁੱਖਾ ਜੀਵਨ ਬੜੀਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਪਲੈ ਹਰ ਤਰਾਂ ਦੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਦੁਨੀਆਵੀ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ, ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
- ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਆਪਣਾ ਸੰਸਾਰੀ ਸਿਸਟਿਮ/ਨਿਯਮ ਹੀ ਅਜੇਹਾ ਬਣਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਇੱਕ ਮਨੁੱਖ, ਦੂਸਰੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਵੀ ਮੁਫਤ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ।
- . ((ਹਾਂ! ! ਕਈ/ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਧਰਮ-ਭੀਰੂ ਲੋਕ ਜਰੂਰ ਦਾਨ-ਪੁੰਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹਦੇ ਪਿੱਛੇ ਵੀ ਲਾਲਚੀ ਮਨ ਦੀ ਕੋਈ ਇੱਛਾ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਮਤਲਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੁਆਰਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਲਾਲਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

- ਤਾਂ ਹੀ ਮੰਦਿਰਾਂ, ਮਸਜਿਦਾਂ, ਗੁਰਦੁਆਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਾਨ-ਪੁੰਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਦਾਨ-ਦੱਛਣਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।))

. ਬਾਬਾ ਫਰੀਦ ਜੀ ਦੇ ਉਚਾਰਨ ਕੀਤੇ ਸਲੋਕ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਗਿਆਨ ਵਿਚਾਰ ਸੁਨੇਹੇ ਕਥਨ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ:

- ♣ ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ‘ਬੁਰੇ’ ਸੁਬਾਉ/ਆਦਤਾਂ ਉੱਪਰ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
 - ♣ ਬੁਰੀਆਂ ਆਦਤਾਂ, ਭੈੜੀਆਂ ਵਾਦੀਆਂ ਤੋਂ ਤੌਬਾ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।
 - ♣ ਬੁਰੇ ਕੰਮਾਂ ਕਾਰਾਂ ਦੇ ਕਰਨ ਤੋਂ ਕਿਨਾਰਾ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।
 - ♣ ਮੱਕਾਰੀ, ਬੇਈਮਾਨੀ, ਠੱਗੀ ਠੋਰੀ, ਚਾਲਾਕੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ ਛੱਡ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
 - ♣ ਬੁਰਿਆਈਆਂ ਭਰੀ ਸੋਚ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਲਿਆ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ‘ਸਚਿਆਰਤਾ’ ਵਾਲੇ ਰਾਹ ਦਾ ਪਾਂਧੀ ਬਣਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।
-
- ♣ ਆਪਣੇ ਗੁੱਸੇ-ਕਰੋਧ ਉੱਪਰ ਕਾਬੂ ਪਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।
 - ♣ ਗੁੱਸੇ-ਕਰੋਧ ਵਾਲੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਉੱਪਰ ਕੰਟਰੋਲ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।
 - ♣ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਨੂੰ ਸਭਿਅਤਾ ਦੇ ਦਾਇਰੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।
-
- ♣ ਉਸ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਦੇਹੀ/ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ/ਦੁੱਖਾਂ ਤੋਂ ਨਿਜ਼ਾਤ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰਿਕ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਆਪਣਾ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਸਹੀ ਕਰ ਕੇ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ♣ **ਸਰੀਰਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਹੀ ਨਿਆਮੱਤ ਹੈ। ਤੌਹਫਾ ਹੈ।**
 - ♣ ਸਰੀਰਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਕੀਮਤ ਤਾਂ ਕੋਈ ਬੀਮਾਰ ਮਨੁੱਖ ਹੀ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ।
 - ♣ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰਿਕ ਰੋਗ, ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸੜੀਅਲ-ਈਰਖਾਲੂ-ਭੈੜੀ ਗੁੱਸੇ/ਕਰੋਧ ਵਾਲੀ ਸੋਚ ਕਰਕੇ ਹੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਗੁੱਸੇ-ਕਰੋਧ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਟੌਕਸਿਨ ਤਿਆਰ ਹੋਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ।
 - ♣ ਮਾਨਸਿਕ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਸੜੀਅਲ-ਈਰਖਾਲੂ-ਭੈੜੀ, ਗੁੱਸੇ-ਕਰੋਧ ਵਾਲੀ ਸੋਚ ਹੀ ਹੈ, ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜ਼ਹਿਰ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- ♣ ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੀਆਂ ਬੁਰਿਆਈਆਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਕੇ,
- ♣ ਆਪਣੇ ਗੁੱਸੇ-ਕਰੋਧ ਨੂੰ ਵੀ ਆਪਣੇ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ,
 - ♣ ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਮਨੁੱਖ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ/ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਦੁਨੀਆਵੀ ਸੁੱਖ-ਸਹੂਲਤਾਂ, ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤਨਾਅ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
 - ♣ ਉਸਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ, ਉਸਦੇ ਪਲੈ ਰੂਹਾਨੀਅਤ ਦਾ ਗਿਆਨ, ਭਾਵ ਸਦਾਚਾਰੀ-ਪਰਉੱਪਕਾਰੀ ਸੁਭਾਉ ਵਾਲਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

- ♣ ਮਨ ਵਿੱਚ ਹਿਆ-ਦਇਆ, ਨਿਮਰਤਾ, ਸਹਿਜਤਾ ਵਾਲੇ ਭਾਵ ਹਿਲੋਰੇ ਮਾਰਦੇ ਹਨ।
- ♣ ਹੋਰਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਚੱਲਣ-ਜਿਉਣ ਨੂੰ ਜੀਅ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ♣ ਮਨ ਵਿੱਚ ਹਰ ਵਕਤ ਅਨੰਦ ਹਿਲੋਰੇ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ♣ ਮਲੋ ਮੱਲੀ ਹੱਸਣ ਖੇਡਣ ਨੂੰ ਜੀਅ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ♣ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਬੈਠਣ ਨੂੰ ਜੀਅ ਲੋਚਦਾ ਹੈ।
- ♣ ਮਨ ਵਿੱਚ ਪਰ-ਉਪਕਾਰਤਾ ਵਾਲੇ ਭਾਵ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ♣ ਹਰ ਵਕਤ ਜੀਅ ਅਨੰਦਮਈ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
- ♣ ਕੁੱਦਰਤ ਦੇ ਬਲਿਹਾਰ ਜਾਣ ਨੂੰ ਮਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ♣ ਹਰ ਪਾਸੇ ਉਹੀ ਰਮਿਆ ਹੋਇਆ 'ਰਾਮ' ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ♣ ਕੋਈ ਬੇਗਾਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।
- ♣ ਸਾਰੇ ਆਪਣੇ ਆਪਣੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ।
- ♣ ਸਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰਮਿਆ 'ਰਾਮ' ਹੀ ਵਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।



♠ ਸਲੋਕ ਦਾ ਸਾਰਾਂਸ਼ ਹੈ,

♠ ਆਪਣੇ ਆਪ ਉੱਪਰ ਨਿਗ੍ਰਾ ਰੱਖਣੀ,

♠ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨੀ,

- ♠ ਆਪਣੀਆਂ ਬੁਰਿਆਈਆਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਗੁੱਸੇ/ਕਰੋਧ ਉੱਪਰ ਕੰਟਰੋਲ ਰੱਖਣਾ,
- ♠ ਤਾਂ ਹੀ ਮਨੁੱਖਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਣੀ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿੱਕ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਬਾਕੀ ਦੁਨੀਆਵੀ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ♠ ਸੁੱਖ-ਸ਼ਾਂਤੀ, ਅਨੰਦ-ਖੇਡਾ, ਸਰੂਰ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
- ♠ ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਯੂਨੀਕ ਹੈ, ਅਲੱਗ ਹੈ। ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਮਾਨਸਿੱਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ, ਦਾ ਫਿਕਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸਮਾਪਤ।

ਧੰਨਵਾਧ।

ਇੰਜ ਦਰਸਨ ਸਿੰਘ ਖਾਲਸਾ
ਸਿੱਡਨੀ ਅਸਟਰੇਲੀਆ
25 ਜਨਵਰੀ 2020