

# Amrit Vela

AVAILABLE FROM:

Kulbir Singh  
Suite 889, Unit 234,  
5149 Country Hills Blvd NW,  
Calgary, AB, T3A5K8, Canada



Peace will prevail in this world when all human beings will get up early in the morning, take bath, meditate on the Divine Name, recite holy hymns and sing praises.

- Sant Attar Singh ji  
(Mastuana wale)

For free distribution. Kindly read and pass on so that others may benefit from the contents of this compilation.

Kindly keep this booklet with respect.

# ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲਾ

## ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ੩੦੦ ਸਾਲਾ ਗੁਰਤਾ ਗੱਦੀ ਦਿਵਸ

### ਨੂੰ ਸਮਰਪਤ !!

ਤਤਕਾਰਾ

ਮੁਖਬੰਦ, ਦੋ ਸ਼ਬਦ

ਸਿਖ ਦਾ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲਾ

ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲਾ

ਸਿਮਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ

ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੁਸਾਰ

ਪ੍ਰਭਾਤ ਦਾ ਜਾਗਣ

IT'S AMRIT VELA!!

ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲਾ

ਜੀਵਨ ਸੋਧਾਂ !!

ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਦੀ  
ਮਹੱਤਤਾ ਅਤੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ  
ਵੇਲੇ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ  
ਉੱਥੇ ਗੁਰਮੁਖ  
ਵਿਦਵਾਨਾਂ ਦੇ ਲੇਖ !!

੨

੩

੪

੧੦

੧੨

੧੪

੧੬

੧੭

ਇਸ ਸਾਲ ਧੰਨ ਧੰਨ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਮਹਾਰਾਜਾ ਦਾ ੩੦੦ ਸਾਲਾ

ਗੁਰਗੱਦੀ ਦਿਵਸ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜੁੱਗੋ ਜੁਗ ਅਟੱਲ ਸਤਿਗੁਰੂ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ

ਮਹਾਰਾਜਾ ਸਾਡੇ ਆਗੂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਹਰ ਸਮੇਂ ਅਗਵਾਈ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਸਾਲ ਸਾਨੂੰ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਦੀ ਬਾਣੀ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਅਤੇ  
ਇਤਿਹਾਸਕ ਮੌਕਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਨਿਰਮਤਾ ਸਹਿਤ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਹਰ ਇਕ  
ਗੁਰਸਿਖ ਇਸ ੩੦੦ ਸਾਲਾ ਦਿਹੜੇ ਤੱਕ ਯਾਂ ਇਸ ਸਾਲ ਵਿਚ ਇਕ ਸਹਿਜ ਪਾਠ  
ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਸ ਸਾਲ ਦੇ ਗੌਰਵਮਈ ਦਿਵਸ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਦਾ ਉਪਰਾਲਾ  
ਕਰੋ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੀਆਂ ਬੇਅੰਤ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

ਆਉ, ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਦੀ ਬਾਣੀ ਅਤੇ ਉਪਦੇਸ਼ਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੀਏ! ਇਹ ਪੁਸਤਕ  
ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਤੇ ਇਕੱਤਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਕੁਝ ਗੁਰਮੁਖ  
ਵਿਦਵਾਨਾਂ ਦੇ ਲੇਖ ਲਿਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਇਹ ਇਕ ਉਪਰਾਲਾ ਹੈ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਦੀ  
ਮਹਾਨਤਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਣ ਦਾ। ਅਸੀਂ ਆਸ ਰਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਪੁਸਤਕ  
ਕਈਆਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆਵੇਗੀ।

## ਮੁੱਖ ਬੰਦ

ਸਿੱਖ ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਦਾ ਉਚੇਰਾ ਅਸਥਾਨ ਹੈ। ਸਿੱਖ ਸਮਾਜ ਦਾ ਇਸ ਪਾਸੇ ਧਿਆਨ ਦਿਵਾਉਣ ਲਈ ਖਾਲਸਾ ਸਕੂਲ ਵੈਨਕੂਵਰ ਦੇ ਧਾਰਮਕ ਵਿਭਾਗ ਵਲੋਂ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿੱਖ ਲਿਖਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਦਾਰਸ਼ਨਿਕਾਂ ਨੇ ਜੋ ਕੁਝ ਲਿਖਿਆ, ਇਕੱਤਰ ਕਰ ਕੇ ਸਿੱਖ ਸਮਾਜ ਦਾ ਧਿਆਨ ਇਸ ਪਾਸੇ ਦਿਵਾਇਆ ਹੈ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸ਼ਲਾਘਾਯੋਗ ਉੱਦਮ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਿਕੀ ਜੇਹੀ ਪੁਸਤਕ ਤੋਂ ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹਰ ਇਕ ਇਨਸਾਨ ਦਾ ਧਿਆਨ ਖਿਚਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।

ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਦੀ ਇਕਾਂਤ ਅਤੇ ਰੌਚਕਤਾ ਦਾ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨ ਵਿਚ ਪ੍ਰਬਲ ਭਾਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਨੂੰ ਫੋਕਸ ਕਰਨ ਲਈ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਉਚਾਰਿਆ ਇਕ ਇਕ ਸ਼ਬਦ ਮਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਸਰਸਬਜ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਇਕ ਚੰਗੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦੇ ਬਾਗ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸਿੱਖਾਂ ਨੇ ਇਸ ਵੇਲੇ ਤੋਂ ਲਾਹਾ ਪਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਭਰਿੱਖ ਨੂੰ ਸੁੰਦਰ ਅਤੇ ਸੁਹਾਵਣਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਸਫਲਤਾ ਪਰਾਪਤ ਕੀਤੀ।

ਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਜੀ ਆਪਣੀ ਬਾਣੀ ਵਿਚ ਸਿੱਖਾਂ ਨੂੰ ਸੰਬੰਧਨ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ:

ਗੁਰ ਸਤਿਗੁਰ ਕਾ ਜੋ ਸਿਖੁ ਅਖਾਏ ਸੁ ਭਲਕੇ ਉਠਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਧਿਆਵੈ ॥  
ਉਦਮੁ ਕਰੇ ਭਲਕੇ ਪਰਭਾਤੀ ਇਸਨਾਨੁ ਕਰੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਸਰਿ ਨਾਵੈ ॥

ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਸਿੱਖਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਸਿਮਰਨ ਵਿਚ ਜੋੜਨ ਦਾ ਉੱਤਮ ਵੇਲਾ ਹੈ। ਉਹੀ ਗੁਰੂ ਦਾ ਸਿੱਖ ਕਹਾਉਣ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੈ ਜੋ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਉਠ ਕੇ, ਇਸ਼ਨਾਨ ਪਾਣੀ ਕਰ ਕੇ, ਉਸ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਸਿਮਰਨ ਵਿਚ ਜੁੜਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਹੀ ਸ਼ਬਦ ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਮਹਾਰਾਜ਼ ਉਸ ਸਿੱਖ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਮਾਣ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਤੋਂ ਲਾਭ ਪਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਿੰਟ: ਅਮਰ ਸਿੰਘ, ਵੈਨਕੂਵਰ, ਮਈ, 2008

## ਦੋ ਸ਼ਬਦ

ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਵਰਸੈ ਸਹਜਿ ਸੁਭਾਏ ॥

ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਘਰ ਵਿਚ ਦਾਤਾਂ ਤਾਂ ਅਨੇਕ ਹਨ ਜੋ ਗੁਰਸਿੱਖ ਨੂੰ ਮਾਲਾਮਾਲ ਕਰਦੀਆਂ ਪਰ ਉਹ ਦਾਤ ਜੋ ਬਾਕੀ ਸਾਰੀਆਂ ਦਾਤਾਂ ਦੀ ਸਿਰਤਾਜ਼ ਕਰੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਕੇ ਗੁਰਸਿੱਖ ਇਕ ਪਾਸੇ ਸ਼ਾਤੀ, ਅਨੰਦ ਅਤੇ ਇਕਾਗਰਤਾ ਦਾ ਪੁੰਜ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਨਿਰਭੈਤਾ, ਸੁਰਮਗਤੀ ਅਤੇ ਕੁਰਬਾਨੀ ਦਾ ਸੌਮਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਹੈ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲਾ ਤੇ ਉਸ ਦੀ ਸੰਭਾਲ।

ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਗੁਰਸਿੱਖ ਜਦੋਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਜੋੜਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਬਿਰਾਜ ਰਹੀ ਸਰਬ-ਸ਼ਕਤੀਮਾਨ ਅਤੇ ਚੇਤਨ ਕਲਾ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਸੁਭਾਗੇ ਮਨੁਖ ਹਨ ਜੋ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਦੇ ਇਲਾਹੀ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਦੇ ਹਨ। ਉਝ ਤਾਂ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਵਲੋਂ ਹਰ ਵੇਲੇ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਦੀ ਹਿਦਾਇਤ ਹੈ ਪਰ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲਾ ਹੀ ਇਕ ਅਜਿਹਾ ਸਮਾਂ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜੁੜ ਕੇ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰੋਂ ਅਥਾਹ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਪਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿਚ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਰਾਹੀਂ ਇਕ ਚੰਗਾ ਉਪਰਾਲਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨਾਂ ਦੇ ਅਮੋਲਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੋਂ ਲਾਹਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਢਾਲ ਕੇ ਇਸ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅਸਲੀ ਮਨੋਰਥ ਨੂੰ ਪੂਰਿਆਂ ਕਰੀਏ।

ਭਾਈ ਬਲਕਾਰ ਸਿੰਘ, ਭਾਈ ਭੁਪਿੰਦਰ ਸਿੰਘ, ਗੁਰਮਤਿ ਵਿਭਾਗ, ਖਾਲਸਾ ਸਕੂਲ, ਵੈਨਕੂਵਰ।

## ਕੁਝ ਬੇਨਤੀਆਂ:

- ੧) ਨੇਮ ਨਾਲ ਸਤਿਸੰਗ ਵਿਚ ਜਾਣ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਬਣਾਉ ਜੀ।
- ੨) ਭਲੇ ਕੰਮਾਂ ਵਾਸਤੇ ਦਸਵੰਧ ਕਢਦੇ ਰਿਹਾ ਕਰੋ ਜੀ। ਇਹ ਸਿੱਖਾਂ ਦੀ ਰੀਤ ਹੈ ਜੋ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸਾਨੂੰ ਯਾਦ ਰਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ੩) ਬਚਿਆਂ ਨਾਲ ਗਲ-ਬਾਤ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲੀ ਵਿਚ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਗਲ ਵਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
- ੪) ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬਚਿਆਂ ਨਾਲ ਗਲ-ਬਾਤ ਕਰਨੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
- ੫) ਪਰਵਾਰ ਦੀਆਂ ਗੰਢਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਪਰਵਾਰ ਦਾ ਇਕੱਠੇ ਬਹਿਠਣਾਂ, ਗਲ-ਬਾਤ ਕਰਨੀ, ਹੱਸਣਾ ਖੇਡਣਾਂ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਪੀਣਾ ਬਹੁਤ ਅਹਿਮ ਹਨ।
- ੬) ਸੁਭ ਕੰਮ ਕਰਨੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਭਾਗ ਬਣਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਖੇੜੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ! ਕਿਸੇ ਦੇ ਕੰਮ ਆ ਕੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
- ੭) ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਇਕ ਖੇਡ ਹੋਣੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
- ੮) ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਪੜ੍ਹਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

## ਸਿੱਖ ਦਾ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲਾ

ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੰਤਾਂ-ਭਗਤਾਂ ਨੇ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਲਈ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਨੂੰ ਸ੍ਰੇਸ਼ਟ ਦੱਸਿਆ ਹੈ। ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਅਗਲਾ ਦਿਨ ਜੋ ਰਾਤ ਦੇ ਬਾਰਾਂ ਵਜੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਪ੍ਰਭੂ ਮਿਲਾਪ ਦੀ ਖਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਰਾਤ ਦੇ ਬਾਰਾਂ ਵਜੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਦੋਂ ਵੀ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇ ਉੱਠ ਕੇ, ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਕੇ ਨਾਮ ਬਾਣੀ ਸਿਮਰਨ ਵਿਚ ਜੁੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਹਰ ਇੱਕ ਸਿੱਖ ਉੱਦਮ ਕਰਕੇ, ਸੂਰਜ ਚੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਤਿੰਨ ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਉੱਠ ਕੇ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰੇ ਅਤੇ ਨਾਮ ਬਾਣੀ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਕਰੇ। ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਦੀ ਮਹਾਨਤਾ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਗੁਰਸਿੱਖ ਦੀ ਰਹਿਣੀ-ਬਹਿਣੀ ਨੂੰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ:

**ਗੁਰ ਸਤਿਗੁਰ ਕਾ ਜੋ ਸਿਖ  
ਅਖਾਏ ਸੁ ਭਲਕੇ ਉਠਿ ਹਰਿ  
ਨਾਮੁ ਧਿਆਵੈ ॥**

ਆਤਮਕ ਲਹਿਰਾਂ ਅਤੇ ਕਿਰਨਾਂ ਵਾਧੂ ਮੰਡਲ ਵਿਚ ਪਰਵੇਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਨਾਮ ਜਪਣ ਵਾਲੇ ਜਗਿਆਸੂਆਂ ਦੀ ਬਿਰਤੀ ਜੋੜਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਐਸੋ-ਇਸ਼ਰਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਅੱਧੀ ਰਾਤ ਤਕ ਦੁਨਿਆਵੀ ਸੁੱਖਾਂ ਵਿਚ ਗਲਤਾਨ, ਅੰਤ ਆਪਣਾ ਪੇਟ ਭਰ, ਥਕ ਟੁੱਟ ਕੇ ਸੌਂ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਭੈੜੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਮੱਧਮ ਪੈ ਕੇ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤਰਾਂ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਦਾ ਸਮਾਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਮੰਦ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਕੋਈ ਸ਼ੋਰ-ਸ਼ਰਾਬਾ ਅਤੇ ਰੋਲਾ-ਰੱਪਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਸਾਰੀ ਕੁਦਰਤ ਸਹਿਜ ਸੁਭਾਅ ਰੱਬੀ ਰੰਗ ਵਿਚ ਲਿਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਦਾ ਅਸਰ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਉਠ ਕੇ ਨਾਮ ਜਪਣ ਵਾਲੇ ਜਾ-ਗਆਸੂਆਂ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਪੈਂਦਾ

## ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਉਠਣ ਦੀ ਲੋੜ ਬਾਰੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਕੁਝ ਫੁਰਮਾਨ

- ਫਰੀਦਾ ਪਿਛਲ ਰਾਤਿ ਨ ਜਾਗਿਓਹਿ ਜੀਵਦੜੇ ਮੁਇਓਹਿ ॥  
ਜੇ ਤੈ ਰਥੁ ਵਿਸਾਰਿਆ ਤ ਰਬਿ ਨ ਵਿਸਰਿਓਹਿ ॥੧੦੨॥
- ਝਾਲਾਂ ਉਠਿ ਨਾਮੁ ਜਪਿ ਨਿਸਿ ਬਾਸੁਰ ਆਰਾਧੀ ॥  
ਕਾਨ੍ਹਾ ਤੁਝੈ ਨ ਬਿਆਪਈ ਨਾਨਕ ਮਿਟੈ ਉਪਾਧੀ ॥੧॥
- ਹਰਿ ਧਨੁ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੈ ਵੱਤੈ ਕਾ ਬੀਜਿਆ ਭਗਤ ਖਾਇ ਖਰਚਿ ਰਹੇ ਨਿਖੁਟੈ ਨਾਹੀ ॥
- ਉਠਿ ਇਸਨਾਨੁ ਕਰਹੁ ਪਰਭਾਤੇ ਸੋਏ ਹਰਿ ਆਰਾਧੇ ॥  
ਬਿਖੜੇ ਦਾਉ ਲੰਘਾਵੈ ਮੇਰਾ ਸਤਿਗੁਰ ਸੁਖ ਸਹਜ ਸੇਤੀ ਘਰਿ ਜਾਤੇ ॥੩॥
- ਗੁਰਸਿੱਖ ਭਲਕੇ ਉਠ ਕਰਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਸਰੁ ਨ੍ਹਾਵੰਦਾ॥  
ਗੁਰੂ ਕੈ ਬਚਨ ਉਚਾਰਿ ਕੈ ਧਰਮਸਾਲ ਦੀ ਸੁਰਤਿ ਕਰੰਦਾ॥  
ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਵਿਚਿ ਜਾਇ ਕੈ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਪ੍ਰੀਤਿ ਸੁਣੰਦਾ॥
- ਨਾਉ ਪ੍ਰਭਾਤੈ ਸਬਦਿ ਧਿਆਈਐ ਛੋਡਹੁ ਦੁਨੀ ਪਰੀਤਾ ॥  
ਪ੍ਰਣਵਤਿ ਨਾਨਕ ਦਾਸਨਿ ਦਾਸਾ ਜਗਿ ਹਾਰਿਆ ਤਿਨਿ ਜੀਤਾ ॥੪॥੯॥
- ਪ੍ਰਾਤਹਕਾਲਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਉਚਾਰੀ ॥  
ਈਤ ਉਤ ਕੀ ਓਟ ਸਵਾਰੀ ॥੧॥  
ਸਦਾ ਸਦਾ ਜਪੀਐ ਹਰਿ ਨਾਮ ॥  
ਪੂਰਨ ਹੋਵਹਿ ਮਨ ਕੇ ਕਾਮ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥
- ਪਰਭਾਤੇ ਪ੍ਰਭ ਨਾਮੁ ਜਪਿ ਗੁਰ ਕੇ ਚਰਣ ਧਿਆਇ ॥  
ਜਨਮ ਮਰਣ ਮਲੁ ਉਤਰੈ ਸਚੇ ਕੇ ਗੁਣ ਗਾਇ ॥੧॥
- ਰਉਥੈ ਪਹਰਿ ਸਬਾਹ ਕੈ ਸੁਰਤਿਆ ਉਪਜੈ ਚਾਉ ॥  
ਤਿਨਾ ਦਰੀਆਵਾ ਸਿਉ ਦੇਸਤੀ ਮਨਿ ਮੁਖਿ ਸਚਾ ਨਾਉ ॥  
ਓਥੈ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਵੰਡੀਐ ਕਰਮੀ ਹੋਇ ਪਸਾਊ ॥  
ਕੰਚਨ ਕਾਇਆ ਕਸੀਐ ਵੰਨੀ ਚੜੈ ਚੜਾਊ ॥
- ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲਾ ਸਚੁ ਨਾਉ ਵਡਿਆਈ ਵੀਚਾਰੁ ॥
- ਹਰਿ ਧਨੁ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੈ ਵੱਤੈ ਕਾ ਬੀਜਿਆ ਭਗਤ ਖਾਇ ਖਰਚਿ ਰਹੇ ਨਿਖੁਟੈ ਨਾਹੀ ॥

ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ  
ਬਿਰਤੀ ਸਹਿਜ ਸੁਭਾਅ ਕਰਤਾਰ  
ਨਾਲ ਜੁੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਸੌਣ  
ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ  
ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਤਰੋ-ਤਾਜ਼ਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ  
ਹੈ। ਇਸ ਤਰਾਂ ਇਨਸਾਨ ਅੰਮ੍ਰਿਤ  
ਵੇਲੇ ਉੱਠ ਕੇ ਇਕਾਗਰਤਾ ਨਾਲ  
ਤਾਜ਼ਾ ਦਮ ਹੋ ਕੇ ਕਰਤਾਰ ਦਾ ਨਾਮ  
ਜਪ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਉੱਠ ਕੇ ਨਾਮ  
ਜਪਣ ਵਾਲੇ ਪੁਰਸ਼ ਨੂੰ ਜੋ ਮਨ ਦਾ  
ਖੇੜਾ ਅਤੇ ਆਤਮਕ ਸ਼ਕਤੀ ਮਿਲਦੀ  
ਹੈ ਉਸ ਨਾਲ ਉਹ ਬੜੇ ਉਤਸ਼ਾਹ  
ਨਾਲ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਨਿਰਲੇਪ ਹੋ ਕੇ  
ਆਪਣੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ  
ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਕਰਮ ਯੋਗੀ  
ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਬਾਣੀ ਵਿੱਚ  
ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਨਾਮ ਜਪਣ ਦੀ ਬਹੁਤ  
ਮਹੱਤਤਾ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ  
ਵੱਤਰ (ਨਮੀ) ਵਾਲੀ ਜ਼ਮੀਨ ਵਿੱਚ  
ਬੀਜ ਪਾਇਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਹੀ ਉਹ

ਚੰਗਾ ਉੱਗਦਾ ਹੈ, ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਅੰਮ੍ਰਿਤ  
ਵੇਲੇ ਜੇਕਰ ਨਾਮ ਰੂਪੀ ਹਰਿ ਧਨ ਦਾ  
ਬੀਜ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਬੀਜਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ

ਉਹ ਇੰਨਾਂ ਪ੍ਰਫੁਲਤ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ  
ਭਗਤ ਜਨ ਜਿੰਨਾਂ ਮਰਜ਼ੀ ਖਾਣ  
ਖਰਚਣ, ਉਹ ਘਟੇਗਾ ਨਹੀਂ।

**ਹਰਿ ਧਨੁ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਵੱਤੈ ਕਾ**  
**ਬੀਜਿਆ ਭਗਤ ਖਾਇ ਖਰਚਿ**  
**ਰਹੇ ਨਿਖੁਟੈ ਨਾਹੀ ॥**

ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਫੁਰਮਾਣ

ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਨੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਜਾਗ ਕੇ  
ਨਾਮ ਬਾਣੀ ਸਿਮਰਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ  
ਉਹ ਜਿਉਂਦਿਆਂ ਹੀ ਮਰਿਆ  
ਹੋਇਆ ਹੈ।

**ਫਰੀਦਾ ਪਿਛਲ ਰਾਤਿ ਨ**  
**ਜਾਗਿਓਹਿ ਜੀਵਦੜੇ**  
**ਮੁਇਓਹਿ ॥**

ਗੁਰੂ ਦਾ ਸਿੱਖ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ

ਉੱਠ ਕੇ ਨਾਮ ਜਪਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ  
ਦਿਨ-ਰਾਤ ਅਥਵਾ ਹਰ ਵੇਲੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ  
ਸਿਮਰਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਸ  
ਦੇ ਸਾਰੇ ਦੁੱਖ, ਕਲੇਸ਼, ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ

ਰੋਗ ਮਿਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਤਮਕ  
ਸੁੱਖ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

**ਝਾਲਾਘੇ ਉਠਿ ਨਾਮੁ ਜਪਿ ਨਿਸਿ**  
**ਬਾਸੁਰ ਆਰਾਧਿ ॥**

**ਕਾਰੂਾ ਤੁੜੈ ਨ ਬਿਆਪਈ**  
**ਨਾਨਕ ਮਿਟੈ ਉਪਾਧਿ ॥੧॥**

ਭਾਈ ਨੰਦ ਲਾਲ ਜੀ  
ਫੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ  
ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਉੱਠ ਕੇ ਨਾਮ ਬਾਣੀ  
ਸਿਮਰਨ ਲਈ ਸਤਸੰਗਤ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ

ਜਾਂਦਾ, ਉਹ ਵੱਡਾ ਗੁਨਾਹਗਾਰ ਤੇ  
ਤਨਖਾਹਦਾਰ ਹੈ।

**ਪ੍ਰਾਤਹਿਕਾਲ ਸਤਸੰਗਿ ਨ ਜਾਵੈ**  
**ਤਨਖਾਹਦਾਰ ਵਹੁ ਵਡਾ**  
**ਕਹਾਵੈ ॥**

(ਧੰਨਵਾਦ ਸਹਿਤ: ਬਾਬਾ ਇਕਬਾਲ  
ਸਿੰਘ ਜੀ, ਸਿੱਖ ਸਿਧਾਂਤ,  
ਕਲਗੀਧਰ ਟਰੱਸਟ)

## ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲਾ

ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਰੱਭ ਦੀ ਵਡਿਆਈ,  
ਕਰ ਇਸ਼ਨਾਨ, ਕਰੀਏ ਨਾਮ ਕਮਾਈ।  
ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲਾ ਸਦਾ ਹੈ ਸੋਹਣਾ,  
ਮਿਲੇ ਪ੍ਰਭੂ ਪ੍ਰੀਤਮ ਮਨਮੋਹਣਾ।  
ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲਾ ਹੈ ਉੱਚਾ ਦਰਸਾਇਆ,  
ਗਾਡੀ ਰਾਹ ਇਹ ਗੁਰਾਂ ਬਣਾਇਆ।  
ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਦੀ ਮਹਿਮਾ ਉੱਚੀ,  
ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਣੇ ਚੰਗੀ ਤੇ ਸੁੱਚੀ।  
ਇਸ ਵੇਲੇ ਜੋ ਹਨ ਜਾਗਦੇ,  
ਬਿਸਤਰੇ ਨੀਂਦ ਨੂੰ ਹਨ ਤਿਆਗਦੇ,  
ਉਠ ਕੇ ਹਨ ਰਭ ਜੀ ਨੂੰ ਧਿਆਉਂਦੇ,  
ਭਲਕੇ ਉਠਾਉਂਣਾ ਦਿਨ ਜੋ ਕੱਲ,  
ਗੁਰੂ ਜੀ ਨਾਲ ਕਰ ਲਈਏ ਗੱਲ।

(Conti .. From Pg 10)

At Amrit Vela, we get in tune with Waheguru ji's praise,

and our shortfalls, we get to appraise.

Amrit Vela is a great time, all beautiful,

We get in touch with Waheguru ji, the wonderful.

(By: S. Kulbir Singh, Khalsa School, Vancouver)

ਛੋਟੀ ਸੂਈ ਜਦ ਵੱਜਣ ਚਾਰ,  
ਨੀਂਦ ਨੂੰ ਸਭ ਕਰੀਏ ਮਾਰ।  
ਉਠ ਕੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ  
ਉਚਾਰੀਏ,  
ਧੰਨਵਾਦ ਸਹਿਤ ਰਭ ਨੂੰ ਪੁਕਾਰੀਏ  
ਨਿਤਨੇਮ ਦਾ ਫੇਰ ਨਿਭਾਈਏ ਨੇਮ,  
ਸਰਧਾ ਸਹਿਤ ਤੇ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੇਮ।  
ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਨੂੰ ਨਾਂ ਭੁਲਾਉ,  
ਭਲਕੇ ਤੋਂ ਹੀ ਇਹ ਨੇਮ ਬਣਾਉ।  
ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲਾ ਨਾਂ ਭੁਲੋ, ਸਿਖੋ !  
ਇਸ ਨੂੰ ਵੇਰਵੇ ਚਾਂ ਅੱਜ ਹੀ ਲਿਖੋ।  
(ਵਲੋ: ਸ੍ਰੀ ਕੁਲਬੀਰ ਸਿੰਘ, ਖਾਲਸਾ  
ਸਕੂਲ, ਵੈਨਕੂਰ)

# IT'S AMRIT VELA!!

Amrit Vela for a Gursikh, is the right way,  
to remember Waheguru ji and start the day.

Importance of Amrit Vela is so great,  
We should be up and not be late.

All the sadness and unhappiness disappears,  
The body and mind get imbued in cheers.

When we sleep, make a humble prayer,  
With Satguru ji, about your resolve, just share.  
Ask Him to wake you early before the sun rises,  
So the sun is left out and you win all the prizes.  
You'll be surprised to see how this worked out,

You're the winner and all up and about.

Amrit Vela is a great and pious time for all,  
Set your watches and heed the Guru's call.

Amrit Vela is a gift of a beautiful time,  
When we sing the hymns in a classical chime.

Amrit Vela's routine, says Bhagat Farid ji, if we have shed,  
On Page 1383, he avers that we are no more than a living 'dead'.

Amrit Vela showers on us joy and happiness like a fountain,  
And gifts us with courage and strength of a mountain.

Amrit Vela calls upon us to be up from bed,  
Get up, take a bath and all slumber is shed.

## ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲਾ

ਸੁ ਭਲਕੇ ਉਠਿ ਹਰਿ ਨਾਮ  
ਧਿਆਵੈ ॥

ਉਦਮੁ ਕਰੇ ਭਲਕੇ ਪਰਭਾਤੀ  
ਇਸਨਾਨੁ ਕਰੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਸਰਿ  
ਨਾਵੈ ॥

ਉਪਦੇਸਿ ਗੁਰੂ ਹਰਿ ਹਰਿ ਜਪੁ  
ਜਾਪੈ ਸਭਿ ਕਿਲਵਿਖ ਪਾਪ ਦੇਖ  
ਲਹਿ ਜਾਵੈ ॥

ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਵਿਚ  
ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਦੀ ਬਹੁਤ ਮਹਾਨਤਾ  
ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਪੁਰਾਤਨ ਗੁਰਸਿੱਖਾਂ ਦੇ  
ਜੀਵਨ ਵਲ ਨਜ਼ਰ ਮਾਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ  
ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਇਕ ਖਾਸ  
ਗਲ ਇਹ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ  
ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਉਠਣ ਦੇ ਨੇਮ ਦੇ ਪਾਬੰਦ  
ਸਨ। ਅਜ ਜੋ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ  
ਆਤਮਕ ਪਖ ਤੋਂ ਗਿਰਾਵਟ ਆ ਰਹੀ  
ਹੈ ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਇਕ ਕਾਰਣ, ਅੰਮ੍ਰਿਤ  
ਵੇਲੇ ਉਠਣ ਦੇ ਨੇਮ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ  
ਕਰਨਾ ਹੈ। ਜੇ ਅਜ ਸਾਡਾ ਮਨ ਗੁਰਬਾਣੀ ਸੁਣਨ, ਪੜਨ ਵਿਚ ਇਕਾਗਰ  
ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ, ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਕਾਰਨ  
ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲਾ ਬੁੰਝਾ ਦੇਣਾ ਹੀ ਹੈ।

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਸਾਹਿਬ  
ਜੀ ਨੇ ਗੁਰਸਿੱਖ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਜੋ  
ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਟਾਈਮ-ਟੇਬਲ ਉਲੀਕਿਆ ਹੈ,  
ਉਸ ਅਨੁਸਾਰ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਉਠਣਾ  
ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਨੇਮ ਹੈ। ਆਪ ਜੀ ਦਾ  
ਛਰਮਾਨ ਹੈ:

ਗੁਰ ਸਤਿਗੁਰ ਕਾ ਜੋ ਸਿਖੁ ਅਖਾਏ

ਗੁਰਸਿੱਖ ਭਲਕੇ ਉਠ ਕਰਿ  
ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਸਰੁ ਨੁਹੰਦਾ॥

ਗੁਰੂ ਕੈ ਬਚਨ ਉਚਾਰਿ ਕੈ  
ਧਰਮਸਾਲ ਦੀ ਸੁਰਤਿ ਕਰੰਦਾ॥

ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਵਿਚਿ ਜਾਇ ਕੈ  
ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਪ੍ਰੀਤਿ ਸੁਣੰਦਾ॥

ਉਪਰੋਕਤ ਵਿਚਾਰ ਤੋਂ  
ਇਹ ਸਿੱਟਾ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ, ਕਿ ਗੁਰੂ  
ਸਾਹਿਬ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹੀ ਸਿੱਖ  
ਮੰਨਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹਨ ਜੋ ਅੰਮ੍ਰਿਤ  
ਵੇਲੇ ਉਠ ਕੇ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ  
ਫੇਰ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ  
ਸਿਫਤ ਸਲਾਹ, ਉਸ ਦੇ ਨਾਮ  
ਸਿਮਰਨ ਵਿਚ ਜੁੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ  
ਲਈ ਜਿਸ ਵੀ ਮਨੁਖ ਨੇ ਆਪਣੇ  
ਆਪ ਨੂੰ ਸਿੱਖ ਅਖਵਾਉਣਾ ਹੈ ਉਸ  
ਵਾਸਤੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਉਠਣਾ ਤੇ  
ਆਤਮਕ ਰਹਿਤ ਰਖਣੀ ਉਤਨੀ ਹੀ  
ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜਿੰਨੀ ਕਿ ਪੰਜ ਕਕਾਰਾਂ ਦੀ  
ਰਹਿਤ ਰਖਣੀ।

'ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲਾ' ਐਸਾ ਸਮਾਂ ਹੈ  
ਜਦੋਂ ਮਨੁਖ ਦਾ ਮਨ ਇਕਾਗਰ ਹੁੰਦਾ  
ਹੈ ਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਯਾਦ ਵਿਚ  
ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਜੁੜ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਫੇਰ  
ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਦਿਨ ਚੜਦਾ ਹੈ, ਮਨੁਖ  
ਦੇ ਮਨ ਦੀ ਬਿਰਤੀ ਖਿਲ੍ਹ ਜਾਂਦੀ ਹੈ  
। ਮਨ ਕਈ ਪਾਸੇ ਦੌੜਨਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ  
ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਮਨੁਖ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਧੰਦਾਂ  
ਵਿਚ ਐਸਾ ਖਚਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ

ਹੈ ਕਿ ਫੇਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ, ਉਸਦਾ ਨਿਕਲਨਾ ਐਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦਿਨ ਚੜ੍ਹੇ ਭੁਖ ਅਤੇ ਤਰੇਹ ਨੇ ਭੀ ਚਮਕਣਾ ਹੋਇਆ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦਾ ਰੁਝੇਵਾਂ ਵੀ ਬਣਨ ਕੁਦਰਤੀ ਗਲ ਹੈ। ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਮਨੁਖ ਕੰਮ ਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੰਮ ਕਾਰ ਵਿਚ ਥਕਾਵਟ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਥਕਾਵਟ ਦੇ ਕਾਰਨ ਮਨੁਖ ਨੂੰ ਐਸੀ ਨੀਂਦਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਰਾਤ ਸੁਤਿਆਂ ਹੀ ਬੀਤ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸੋ ਸਾਰੇ ਸਮਿਆਂ ਵਿਚ ਇਕ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲਾ ਹੀ ਐਸਾ ਸਮਾਂ ਹੈ, ਜਿਸ ਸਮੇਂ ਮਨੁਖ ਦਾ ਮਨ ਇਕਾਗਰ ਹੋ ਕੇ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾਂ ਦੀ ਯਾਦ ਵਿਚ ਜੁੜ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਫੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ: ਸਬਾਹੀ ਸਾਲਾਹ ਜਿਨੀ ਧਿਆਇਆ ਇਕ ਮਨਿ ॥

ਸੇਈ ਪੂਰੇ ਸਾਹ ਵਖਤੇ ਉਪਰਿ ਲੜ੍ਹ ਮੁਏ ॥  
ਦੂਜੈ ਬਹੁਤੇ ਰਾਹ ਮਨ ਕੀਆ ਮਤੀ ਖਿੰਡੀਆ ॥  
ਬਹੁਤੁ ਪਏ ਅਸਗਾਹ ਗੋਤੇ ਖਾਹਿ ਨ ਨਿਕਲਹਿ ॥

ਭਾਵ ਜੋ ਮਨੁਖ ਸਵੇਰੇ

ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਹੀ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਸਿਫਤ ਸਲਾਹ ਕਰਦੇ ਤੇ ਇਕ ਮਨ ਹੋ ਕੇ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਸਿਮਰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਸ ਤਰਾਂ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਉਠ ਕੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨਾਲ ਜੰਗ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਆਲਸ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲ ਕੇ ਬੰਦਰੀ ਦਾ ਆਹਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਸਲ ਵਿਚ ਉਹੀ ਮਨੁਖ ਪੂਰੇ ਸ਼ਾਹ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਦਾ ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਪੱਕਾ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਫੇਰ ਅਠੇ ਪਹਿਰ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾਂ ਦੀ ਯਾਦ ਮਨ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਦੀ ਕੀਤੀ ਇਸ ਕਮਾਈ ਦੀ ਸਦਕਾ, ਮਨੁਖ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੇ ਹੱਲਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਦਾ ਹੋਇਆ ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਵਿਚ ਜਾ ਟਿਕਦਾ ਹੈ। ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਦਾ ਫੁਰਮਾਨ ਹੈ:

ਉਠਿ ਇਸਨਾਨੁ ਕਰਹੁ ਪਰਭਾਤੇ  
ਸੋਏ ਹਰਿ ਆਰਾਯੇ ॥  
ਬਿਖੜੇ ਦਾਉ ਲੰਘਾਵੈ ਮੇਰਾ ਸਤਿਗੁਰ  
ਸੁਖ ਸਹਜ ਸੇਤੀ ਘਰਿ ਜਾਤੇ ॥੩॥

ਜੋ ਵਿਥ ਜੀਵ ਦੀ  
ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਬਣੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਉਹ

ਕਿਸੇ ਪੁੰਨ ਦਾਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਮਿਟ ਸਕਦੀ। ਜੇ ਕੋਈ ਮਨੁਖ ਮਾਇਕ ਭੇਟਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਪ੍ਰਭੂ ਨਾਲੋਂ ਆਪਣੀ ਵਿਥ ਮਿਟਾਉਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੇ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਮਨੋਰਥ ਵਿਚ ਸਫਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਕਿਉਂਕਿ ਦਾਤਾਂ ਤਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਉਸ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੀਆਂ ਹੀ ਦਿਤੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ ਵਿਥ ਮਿਟਾਉਣ ਦਾ ਇਕੋ ਇਕ ਵਸੀਲਾ ਹੈ, ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਉਠ ਕੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਵਿਚ ਜੁੜਨਾ ਤੇ ਉਸ ਦੀ ਸਿਫਤ ਸਲਾਹ ਕਰਨੀ। ਜੋ ਮਨੁਖ ਐਸੀ ਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਤੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਬਖ਼ਸ਼ਿਸ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਮ ਪਟੋਲਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਮਨੁਖ, ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਵਿਚ ਵਸਦਾ ਵੇਖਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੇ ਜਪੁਜੀ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਦੀ ਮਹਾਨਤਾ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲਾ ਸਚੁ ਨਾਉ ਵਡਿਆਈ  
ਵੀਚਾਰੁ ॥  
ਕਰਮੀ ਆਵੈ ਕਪੜਾ ਨਦਰੀ ਮੌਖ  
ਦੁਆਰੁ ॥

ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਾਸਤੇ ਕਈ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਰਾਤੀਂ ਜਲਦੀ ਸੌਂ ਸਕਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਵੇ, ਐਸੇ ਮਿਤਰ ਅਗਰ ਚਾਹੁੰਣ ਤਾਂ ਐਸੀ ਆਦਤ ਪਾ ਸਕਦੇ ਕਿ ਰਾਤੀਂ ਦੇਰ ਨਾਲ ਸੌਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨੀਂਦਰ ਪ੍ਰਭਾਤ ਵੇਲੇ ਜ਼ਰੂਰ ਖੁਲ੍ਹੇ ਅਤੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਉਹ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸ ਅਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਪਾਠ ਕਰਕੇ ਮੁੜ ਸੌਂ ਜਾਣ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਬਾਕੀ ਨੀਂਦਰ ਪੂਰੀ ਕਰ ਲੈਣ। ਐਸਾ ਕਰਨਾ ਪਹਿਲੇ ਪਹਿਲ ਭਾਵੋਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗੇ ਪਰ ਕੁਝ ਅਰਸੇ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਆਸਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕਈ ਸਾਲ ਤੋਂ ਮੇਰੀ ਆਪਣੀ ਆਦਤ ਕੁਝ ਇਸ ਤਰਾਂ ਦੀ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਸੌਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਨਹੀਂ ਸੌਂ ਸਕਦਾ। ਅੱਠ ਨੌ ਵਜੇ ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦਾ ਰਿਵਾਜ਼ ਅਜਕਲ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਚਲਤ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ।

ਮੇਰੇ ਪਰਵਾਰ ਵਿਚ ਵੀ ਸਾਡੇ ਅੱਠ ਜਾਂ ਨੌ ਵਜੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਖਾਧਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੌਣ ਅਸਮਾਨ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਟਹਿਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਜ਼ਰੂਰ ਜਗਾ ਦੇਣਾ!

ਤਾਂ ਉਹ ਇਹ ਵੇਖ ਕੇ ਹੈਰਾਨ ਹੋਣਗੇ ਕਿ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇਕ ਵਾਰੀ ਜ਼ਰੂਰ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਨੀਂਦਰ ਖੋਲ ਦੇਣਗੇ। ਮੈਂ ਅੱਜ ਤਕ ਕਦੀ ਰਾਤ ਨੂੰ ਘੜੀ ਦਾ ਅਲਾਰਮ ਨਹੀਂ ਲਗਾਇਆ, ਪਰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਸੈਨ੍ਹ ਸਦਾ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਜਗਾਂਦੇ ਰਹੇ ਹਨ ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਜਾਗਨ ਦੀ ਸੈਂਪ੍ਰਾਬਨ ਕਰਕੇ ਸੌਂਦਾ ਸੀ। ਦ੍ਰਿੜ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਗ-ਸੰਗ ਜਾਣ ਕੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਉਠਣ ਦੀ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾਂ ਕਰਕੇ ਸੌਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਸਾਡੀ ਨੀਂਦਰ ਖੁਲ੍ਹੇ ਜਾਵੇਗੀ।

(ਧੰਨਵਾਦ ਸਹਿਤ: ਸ੍ਰੀ ਰਘਬੀਰ ਸਿੰਘ 'ਬੀਰ', ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਿਤਾਬ 'ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ' ਵਿਚੋਂ)

## ਪ੍ਰਭਾਤ ਦਾ ਜਾਗਣਾ

ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲਾ ਸਚੁ ਨਾਉ  
ਵਡਿਆਈ ਵੀਚਾਰੁ ॥

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 ॥

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ  
ਵਿਚ ਪ੍ਰਭਾਤ ਵੇਲੇ ਜਾਗਣ ਅਤੇ ਉਸ  
ਸਮੇਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਪਾਠ ਅਤੇ  
ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਦੀ ਬਹੁਤ  
ਜਗ੍ਹਾ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਹੈ। ਪ੍ਰਭਾਤ  
ਵੇਲੇ ਨੂੰ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲਾ ਵੀ ਕਿਹਾ  
ਗਿਆ ਹੈ।

ਇਸ ਸਮੇਂ ਮਨ ਦਾ ਵਧੇਰੇ  
ਟਿਕਾਓ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਨ ਸਿਮਰਨ

ਵਿਚ ਵਧੇਰੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਜੁੜਦਾ  
ਹੈ। ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਦੀ ਵਡਿਆਈ  
ਅਤੇ ਮਹਾਤਮ ਸਿਖ ਧਰਮ ਵਿਚ  
ਇਤਨੇ ਸਾਫ਼ ਤਰੀਕੇ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦਾ  
ਗਏ ਹਨ ਕਿ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ  
ਲਿਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪਰ ਇਹ  
ਗਲ ਅਫਸੋਸ ਨਾਲ ਮੰਨਣੀ ਪੈਂਦੀ  
ਹੈ ਕਿ ਸਿਖ ਕੌਮ ਵਿਚ ਪ੍ਰਭਾਤ  
ਵੇਲੇ ਉਠਣ ਦਾ ਰਿਵਾਜ਼ ਦਿਨੋ  
ਦਿਨ ਘਟ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਪੜ੍ਹੇ ਲਿਖੇ  
ਗੁਰਸਿਖਾਂ ਨੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਤ  
ਵੇਲੇ ਉਠ ਕੇ ਨਾਮ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ  
ਅਭਿਆਸ ਛੱਡ ਦਿਤਾ ਹੈ।

ਇਸ ਸਬੰਧ ਵਿਚ ਬਹੁਤ  
ਸਾਰੇ ਖਤ ਆਉਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ  
ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਗੁਰਸਿਖਾਂ ਨੇ  
ਜ਼ਬਾਨੀ ਵੀ ਦਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਹ  
ਚਾਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਹਨ ਕਿ ਪ੍ਰਭਾਤ ਵੇਲੇ  
ਜਾਗਣ ਪਰ ਅੱਜਕਲੁ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ  
ਐਸੀ ਰੁਝੇਵਿਆਂ ਵਾਲੀ ਹੋ ਗਈ ਹੈ  
ਕਿ ਰਾਤ ਨੂੰ ਦੇਰ ਨਾਲ ਸੌਣ ਕਰਕੇ  
ਪ੍ਰਭਾਤ ਵੇਲੇ ਨੀਂਦਰ ਨਹੀਂ ਖੁਲ੍ਹਦੀ।

ਵਿਚਾਰੀਏ ਤਾਂ ਪਤਾ  
ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਸਿਵਾਏ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਿਤਰਾਂ  
ਦੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨੌਕਰੀ ਇਸ ਕਿਸਮ  
ਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰਾਤ ਵੇਲੇ  
ਜਾਗਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੇਵਲ ਸਵੇਰੇ  
ਸਾਰ ਹੀ ਸੌਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ,  
ਬਾਕੀ ਦੇ ਮਿੱਤਰ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ  
ਜਿਵੇਂ ਚਾਹੁੰਣ ਗੁਜ਼ਾਰ ਸਕਦੇ ਹਨ  
। ਅਗਰ ਉਹ ਮਿੱਤਰ ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ  
ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਵੰਡਣ ਕਿ ਰਾਤ  
ਨੂੰ ਦਸ ਵਜੇ ਸੌਂ ਸਕਣ ਤਾਂ ਛੇ ਸੱਤ  
ਘੰਟੇ ਦੀ ਨੀਂਦਰ ਦੇ ਬਾਅਦ ਸਵੇਰੇ  
ਚਾਰ ਵਜੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਜਾਗ  
ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸੁਵੇਲੇ ਸੋਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਇਆਂ  
ਸਵੇਰੇ ਜਾਗਣ ਦੀ ਆਦਤ ਖੁਦ-  
ਬਖੁਦ ਹੀ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ  
ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਘੜੀ ਨੂੰ  
ਅਲਾਰਮ ਲਗਾ ਕੇ ਕੁਝ ਦਿਨ ਹਠ  
ਨਾਲ ਸਵੇਰੇ ਜਾਗਿਆਂ ਰਾਤਿੰ ਸੁਵੇਲੇ  
ਹੀ ਨੀਂਦਰ ਆਉਂਣ ਲਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ  
। ਕਈ ਮਿੱਤਰ ਐਸੇ ਹੋ ਸਕਦੇ

ਨਾਨਕ ਏਵੈ ਜਾਣੀਐ ਸਭੁ ਆਪੇ  
ਸਚਿਆਰੁ ॥੪॥

ਜੋ ਮਨੁਖ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਨੂੰ ਨਹੀਂ  
ਸੰਭਾਲਦੇ, ਉਹ ਆਲਸੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ  
। ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਮਨ ਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨ,  
ਸੁਣਨ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ। ਜੇ ਮਨ  
ਹੀ ਨਾਂ ਜੁੜਿਆ ਤਾਂ ਰਸ ਕਿਥੋਂ  
ਆਉਣਾ ਹੋਇਆ। ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ  
ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਸਰੀਰਕ ਤੇ ਮਾਨਸਕ  
ਦੁਹਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਉਠ  
ਕੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਸਿਫਤ ਸਲਾਹ ਕਰਨ ਨੂੰ  
ਹੀ ਦਸਿਆ ਹੈ। ਆਪ ਫੁਰਮਾਉਂਦੇ  
ਹਨ:

ਝਾਲਾਘੇ ਉਠਿ ਨਾਮੁ ਜਪਿ ਨਿਸਿ  
ਬਾਸੁਰ ਆਰਾਧਿ ॥

ਕਾਰੂਾ ਤੁਝੈ ਨ ਬਿਆਪਈ ਨਾਨਕ  
ਮਿਟੈ ਉਪਾਧਿ ॥੧॥

ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਦਾ ਨਜ਼ਾਰਾ  
ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਐਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ  
ਮਨ ਦੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਆਪਣੇ ਆਪ  
ਬਣਦੀ ਹੈ। ਐਸੇ ਸੁਹਾਵਣੇ ਸਮੇਂ ਜਦੋਂ  
ਚਿੜੀਆਂ ਆਦਿਕ ਪੰਛੀ ਚਹਿਕਦੇ  
ਹਨ, ਮਨੁਖਾਂ ਦੀ ਆਵਾਜਾਈ ਜਾਂ

ਆਮ ਰੌਲਾ-ਗੌਲਾ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ  
ਹੁੰਦਾ। ਉਸ ਇਕਾਂਤ ਸਮੇਂ ਪੰਛੀਆਂ

ਦਾ ਚਹਿਕਣਾ ਮਨ ਨੂੰ ਸੁਹਾਵਣਾ  
ਲਗਦਾ ਹੈ। ਕੁਦਰਤ ਵਲੋਂ

ਇਹਨਾਂ ਪੰਛੀਆਂ ਦੇ ਰਾਹੀਂ  
ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਇਹ ਪ੍ਰੇਰਨਾਂ ਦਿਤੀ  
ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਪਹੁੰਚਾਲਾਕੇ ਦਾ ਸਮਾਂ  
ਸੁਤੇ ਰਹਿਣ ਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ  
ਸਮਾਂ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਯਾਦ ਵਿਚ ਜੁੜਨ  
ਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਰਬੀ ਪਿਆਰ  
ਦੇ ਤਰੰਗ ਮਨੁਖ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਉਠ  
ਕੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਸਿਫਤ ਸਲਾਹ ਕਰਨ ਨੂੰ  
ਹੀ ਦਸਿਆ ਹੈ। ਆਪ ਫੁਰਮਾਉਂਦੇ  
ਹਨ:

ਚਿੜੀ ਚੁਹਕੀ ਪਹੁੰਚਾਲੀ ਵਗਨਿ  
ਬਹੁਤੁ ਤਰੰਗ ॥

ਅਚਰਜ ਰੂਪ ਸੰਤ ਰਚੇ ਨਾਨਕ  
ਨਾਮਹਿ ਰੰਗ ॥੧॥

ਜਿਵੇਂ ਤਰੇਲ ਭਿਜੀ ਰਾਤ  
ਨੂੰ ਅਕਾਸ਼ ਵਿਚ ਤਾਰੇ ਡਲਕਾਂ  
ਮਾਰਦੇ ਹਨ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੋ  
ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਪ੍ਰੇਮ ਵਿਚ ਭਿਜੇ  
ਹੋਏ ਹਿਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਅੰਮ੍ਰਿਤ  
ਵੇਲੇ ਉਠ ਕੇ ਪ੍ਰਭੂ ਸਿਮਰਨ  
ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ  
ਅਭਿਆਸ ਦਾ ਸਦਕਾ ਉਹਨਾਂ ਅੰਦਰ  
ਐਸੇ ਆਤਮਕ ਗੁਣ ਲਿਸਕਾਂ ਮਾਰਦੇ

ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸਦਕਾ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੇ ਹੱਲੇ

ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਵਿਗਾੜ ਸਕਦੇ  
। ਐਸੇ ਗੁਰਮੁਖ ਜਨ, ਹਰ ਸਮੇਂ  
ਵਿਕਾਰਾਂ ਵਲੋਂ ਸੁਚੇਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ  
। ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਫੁਰਮਾਉਂਦੇ  
ਹਨ:

ਭਿੰਨੀ ਰੈਨੜੀਐ ਚਾਮਕਨਿ ਤਾਰੇ ॥  
ਜਾਗਹਿ ਸੰਤ ਜਨਾ ਮੇਰੇ ਰਾਮ  
ਪਿਆਰੇ ॥

ਰਾਮ ਪਿਆਰੇ ਸਦਾ ਜਾਗਹਿ ਨਾਮੁ  
ਸਿਮਰਹਿ ਅਨਦਿਨੋ ॥

ਚਰਣ ਕਮਲ ਧਿਆਨੁ ਹਿਰਦੈ ਪ੍ਰਭ  
ਬਿਸਰੁ ਨਾਹੀ ਇਕੁ ਖਿਨੋ ॥

ਜਿਵੇਂ ਹਰ ਇਕ ਫਸਲ ਦੇ

ਭਾਈ ਸਾਹਿਬ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ  
ਮੈਂ ਉਹਨਾਂ ਗੁਰਸਿਖਾਂ ਤੋਂ ਸਦਕੇ  
ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ ਜੋ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਉਠ  
ਕੇ, ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਕੇ, ਸਾਵਦਾਨ  
ਹੋ ਕੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਨਾਲ ਜੁੜ  
ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਬੀਜਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਵੱਖੋ  
ਵਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਜੇਕਰ ਫਸਲ ਸਮੇਂ  
ਸਿਰ ਨਾਂ ਬੀਜੀ ਜਾਏ ਤਾਂ ਕਿਸਾਨ ਨੂੰ  
ਉਸਦਾ ਪੂਰਾ ਪੂਰਾ ਲਾਭ ਨਹੀਂ ਹੋ  
ਸਕਦਾ ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਨਾਮ ਦਾ ਬੀਜ  
ਬੀਜਨ ਵਾਸਤੇ ਅਨੁਕੂਲ ਸਮਾਂ ਅੰਮ੍ਰਿਤ  
ਵੇਲਾ ਹੀ ਹੈ। ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਦਾ  
ਬੀਜਿਆ ਹੋਇਆ ਇਹ ਨਾਮ ਬੀਜ  
ਇਤਨਾ ਪ੍ਰਭੁਲਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਫਿਰ  
ਮਨੁਖ ਨੂੰ ਆਤਮਕ ਭੋਜਨ ਦਾ ਤੋਟਾ  
ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਜੀ  
ਦਾ ਫੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ:

ਹਰਿ ਧਨੁ ਰਤਨੁ ਜਵੇਹਰੁ ਮਾਣਕੁ  
ਹਰਿ ਧਨੈ ਨਾਲਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਵੱਤੈ  
ਹਰਿ ਭਗਤੀ ਹਰਿ ਲਿਵ ਲਾਈ ॥  
ਹਰਿ ਧਨੁ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਵੱਤੈ ਕਾ  
ਬੀਜਿਆ ਭਗਤ ਖਾਇ ਖਰਚਿ ਰਹੇ  
ਨਿਖੁਟੈ ਨਾਹੀ ॥  
ਹਲਤਿ ਪਲਤਿ ਹਰਿ ਧਨੈ ਕੀ ਭਗਤਾ  
ਕਉ ਮਿਲੀ ਵਡਿਆਈ ॥੩॥

ਭਗਤ ਫਰੀਦ ਜੀ ਵੀ  
ਮਨੁਖ ਨੂੰ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਉਠਣ  
ਵਾਸਤੇ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਫੁਰਮਾਉਂਦੇ  
ਹਨ ਕਿ ਜੋ ਮਨੁਖ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਨਹੀਂ

ਜਾਗਦਾ, ਉਹ ਮਨੁਖ ਜੀਉਦਿਆਂ  
ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਗਿਣਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ  
। ਐਸਾ ਮਨੁਖ ਮਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੀ  
ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ  
ਐਸਾ ਮਨੁਖ ਵੇਖਣ ਨੂੰ ਤਾਂ ਜੀਉਦਾ  
ਹੈ, ਪਰ ਅਸਲ ਵਿਚ ਉਸ ਨੇ  
ਆਤਮਕ ਮੌਤ ਸਹੇਤੀ ਹੋਈ ਹੈ  
। ਐਸਾ ਮਨੁਖ ਬੇਸ਼ਕ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ  
ਭੁਲਾ ਬੈਠਾ ਹੈ, ਪਰ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਤਾਂ  
ਮਨੁਖ ਦੇ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਅਮਲਾਂ ਨੂੰ  
ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਵੇਖ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਭਗਤ  
ਜੀ ਫੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ:

ਫਰੀਦਾ ਪਿਛਲ ਰਾਤਿ ਨ ਜਾਗਿਓਹਿ  
ਜੀਵਦੜੇ ਮੁਇਓਹਿ ॥  
ਜੇ ਤੈ ਰਬੁ ਵਿਸਾਰਿਆ ਤ ਰਬਿ ਨ  
ਵਿਸਰਿਓਹਿ ॥੧੦੨॥

ਸੋ ਆਤਮਕ ਮੌਤ ਤਦੋਂ  
ਹੀ ਦੂਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਮਨੁਖ  
ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸੋਮੇ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ  
ਨਾਲ ਜੁੜ ਕੇ ਆਪਣਾ ਆਪਾ ਲੀਨ  
ਕਰੇ। ਇਸ ਉਦਮ ਵਾਸਤੇ ਅਸਲ  
ਵਕਤ ਹੈ, ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲਾ। ਸਵੇਰੇ ਦੇ  
ਚੌਥੇ ਪਹਿਰ ਦਾ ਇਹ ਸਮਾਂ  
ਗੁਰਮੁਖਾਂ ਵਾਸਤੇ ਬੜੀ ਮਹਾਨਤਾ

ਵਾਲਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਸਮੇਂ  
ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਨਉ ਨਿਧਿ  
ਨਾਮ ਲਈ ਚਾਉ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ  
। ਇਸ ਸਮੇਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਾਂਝ  
ਅਜਿਹੇ ਗੁਰਮੁਖਾਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ  
ਜਿਹਨਾਂ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ  
ਸਿਫਤ-ਸਲਾਹ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਚਲ  
ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਗੁਰਮੁਖਾਂ  
ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਤੇ ਰਸਨਾਂ ਉਪਰ ਵੀ  
ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਸਚਾ ਨਾਮ ਹੀ ਵਸਦਾ  
ਹੈ। ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਦਾ ਸਮਾਂ ਐਸਾ  
ਸਮਾਂ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸਤਿਸੰਗ ਵਿਚ ਨਾਮ  
ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਦੀ ਰਾਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ  
। ਜਿਵੇਂ ਸੋਨੇ ਨੂੰ ਕੁਠਲੀ ਵਿਚ ਪਾ  
ਕੇ ਤਾਉਂ ਦੇ ਕੇ ਸ਼ੁਧ ਕਰ ਲਈਦਾ  
ਹੈ; ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਦੀ  
ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਕਰੜੀ ਘਾਲ ਕਮਾਈ  
ਗੁਰਮੁਖਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸ਼ੁਧ ਕਰਦੀ  
ਹੈ ਤੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੇ ਖੋਟ ਨੂੰ ਦੂਰ  
ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਉਪਰ ਭਗਤੀ  
ਦਾ ਐਸਾ ਸੋਹਣਾ ਰੰਗ ਚੜਦਾ ਹੈ  
ਕਿ ਉਹ ਗੁਰਮੁਖ ਜਨ ਸਾਧ ਸੰਗਤ  
ਵਿਚ ਸੋਭਾ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਗੁਰੂ  
ਅੰਗਦ ਦੇਵ ਜੀ ਫੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ:

ਪ੍ਰਾਤਹਕਾਲਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ  
ਉਚਾਰੀ ॥  
ਈਤ ਉਤ ਕੀ ਓਟ ਸਵਾਰੀ ॥

ਪੈਂਡੇ ਮੁਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ  
ਉਹ ਮੰਜ਼ਲ ਤੇ ਸੁਖ ਸਹਿਜ ਸੇਤੀ  
ਅਪੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਗੁਰ ਵਾਕ ਹਨ:  
**ਉਠਿ ਇਸਨਾਨੁ ਕਰਹੁ ਪਰਭਾਤੇ**  
**ਸੋਏ ਹਰਿ ਆਰਾਧੇ ॥**  
**ਬਿਖੜੇ ਦਾਉ ਲੰਘਾਵੈ ਮੇਰਾ**  
**ਸਤਿਗੁਰੁ ਸੁਖ ਸਹਜ ਸੇਤੀ ਘਰਿ**  
**ਜਾਤੇ ॥੩॥**

ਇਕ ਥਾਂ ਹੋਰ ਪੰਚਮ ਪਿਤਾ  
ਪ੍ਰਾਤਾਕਾਲ ਨੂੰ ਅਜਾਈਂ ਨਾ ਗਵਾ ਕੇ  
ਇਸ ਨੂੰ ਅਬਾਦਤ ਵਿਚ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨ  
ਦੇ ਲਾਭ ਬਾਰੇ ਇਵੇਂ ਦਸਦੇ ਹਨ:

**ਪ੍ਰਾਤਹਕਾਲਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ**  
**ਉਚਾਰੀ ॥**  
**ਈਤ ਉਤ ਕੀ ਓਟ ਸਵਾਰੀ ॥**  
੧॥

**ਸਦਾ ਸਦਾ ਜਪੀਐ ਹਰਿ ਨਾਮ ॥**  
**ਪੂਰਨ ਹੋਵਹਿ ਮਨ ਕੇ ਕਾਮ ॥**

ਇਸ ਲਈ ਜੇ ਇਸ ਜਹਾਨ  
ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਜਹਾਨ ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ  
ਸਵਾਰਨਾਂ ਹੈ ਤਾਂ ਹਰ ਸਮੇਂ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾਂ  
ਦੀ ਰਜ਼ਾ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ  
ਵਿਚ ਉਲੇਖ ਯੋਗ ਹੈ ਤੇ ਮਾਣਜਨਕ

ਪ੍ਰਾਤਾਕਾਲ ਦੇ ਸਮੇਂ ਉਠ ਕੇ  
ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਨਾਮ ਦਾ ਇਕਾਗਰਤਾ  
ਸਹਿਤ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨਾਂ ਅਤੀ  
ਅਵਸ਼ਕ ਹੈ। ਜਦ ਸੰਤ ਜਨ  
ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਜਾਗ ਕੇ ਇਸ ਨਾਮ  
ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹਨ, ਉਸ ਸਮੇਂ  
ਮਾਇਆ ਵਿਚ ਗਰਸਿਆ ਸੰਸਾਰ  
ਨੀਂਦ ਦੇ ਆਗੋਸ਼ (ਬੁਕਲ) ਵਿਚ  
ਗਲਤਾਨ ਪਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਵੇਂ  
ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੇ ਜੀਵਨ  
ਦੀ ਬਾਜ਼ੀ ਹਾਰ ਦਿਤੀ ਹੈ ਜਾਂ  
ਜੀਵਨ ਦੇ ਮੁਖ ਉਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ  
ਅਵੇਸਲਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਜਿਸ ਨੂੰ  
ਇਹ ਸੋਭੀ ਹੋ ਗਈ ਕਿ ਰਾਤ ਦਾ  
ਆਖਰੀ ਪਹਿਰ ਪ੍ਰਭੂ ਪਿਆਰੇ ਦੇ  
ਮੇਲ ਲਈ ਸੁਹਾਵਣਾ ਸਮਾਂ ਹੈ ਅਤੇ  
ਉਸ ਨੇ ਇਸ ਸਮਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲ  
ਲਿਆ ਸਮਝੇ ਉਸ ਨੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ  
ਸਫਲ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ  
ਮਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਕਿਲੇ ਨਾਲ ਬੰਨ

ਲਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਕਿਧਰੇ ਨਸ  
ਕੇ ਫਿਰ ਭਟਕਣਾ ਵਿਚ ਨਾਂ ਫਸ  
ਜਾਵੇ। ਇਹ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਆਪਣੇ ਆਪ  
ਵਿਚ ਉਲੇਖ ਯੋਗ ਹੈ ਤੇ ਮਾਣਜਨਕ

ਵੀ।

**ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਵਰਸੈ ਸਹਜਿ**  
**ਸੁਭਾਏ ॥**

(ਪੰਨਵਾਦ ਸਹਿਤ: ਭਾ: ਸਰੂਪ  
ਸਿੰਘ ਅਲੱਗ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਿਤਾਬ  
'ਗੁਰਬਾਣੀ ਸੰਕਲਪ' ਵਿਚੋਂ)



ਲਿਆ

# ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੁਸਾਰ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੈ ਦਾ ਸੰਕਲਪ

ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲਾ ਸਚੁ ਨਾਉ

ਵਡਿਆਈ ਵੀਚਾਰੁ ॥

ਕਰਮੀ ਆਵੈ ਕਪੜਾ ਨਦਰੀ ਮੌਖ  
ਦੁਆਰੁ ॥

ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਾਨੂੰ ਸਵਾਸ

ਸਵਾਸ ਅਕਾਲਪੁਰਖ ਦਾ ਨਾਮ

ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਹਦਾਇਤ ਕਰਦੀ ਹੈ

। ਕੋਈ ਵੀ ਪਲ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਯਾਦ ਤੋਂ  
ਬਿਨਾਂ ਵਿਅਰਥ ਕਰ ਦੇਣਾ, ਮਨੁਖੀ  
ਮਨ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਕੂਲ  
ਕਰਮ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਕੋਈ ਸਿਫਟ  
ਨਹੀਂ, ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਤੇ ਨਾਂ ਹੀ  
ਮਹਤਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਜਿੰਦੜੀ ਨੂੰ ਖਿੰਨ

ਖਿੰਨ ਪਲ ਪਲ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਨਾਮ  
ਧਿਆਉਣ ਤੇ ਅਰਾਧਣ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼  
ਹੈ। ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਕਰਦਿਆਂ  
ਹੋਇਆਂ ਵੀ ਮਨ ਦੇ ਵੇਗਾਂ ਨੂੰ ਵਸ  
ਵਿਚ ਕਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਲਿਵ ਉਸ  
ਪ੍ਰਮਾਤਮਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਦੀ ਬੰਦਸ਼ ਹੈ  
। ਅਵਰ ਕਾਜ ਕਿਸੇ ਲੇਖੇ ਨਹੀਂ ਬਸ  
ਹੋ ਲੇਖੇ ਲਿਖਣ ਜੋਗ ਹੈ ਉਹ ਹਰ  
ਵਕਤ ਨਾਮ ਦਾ ਭਜਣਾ ਹੀ ਹੈ।

...

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਜੀ

ਜਦ ਆਪਣੇ ਸਿਖਾ ਲਈ  
ਨਿਤਾਪੁਤੀ ਦਾ ਜਾਬਤਾ ਉਲੀਕਦੇ  
ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਇਹੀ  
ਹੁਕਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ  
ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ (ਭਲਕੇ) ਉਠਣਾ ਹੈ,  
ਇਸ਼ਨਾਨ ਪਾਣੀ ਕਰਕੇ, ਸੁਚੇਤ ਹੋ  
ਕੇ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨਾ ਹੈ,  
ਬਾਣੀ ਗਉਣੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਨ  
ਚੜ੍ਹਨ ਤੇ ਦੁਨਿਆਵੀ ਕਾਰਾਂ ਵਿਚ  
ਲਗਣਾ ਹੈ। ਸਥਦ ਦੇ ਪ੍ਰਾਰੰਭਕ  
ਬਚਨ ਇਵੇਂ ਹਨ:

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

ਇਸ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਦੇ ਸਿਮਰਨ ਦਾ  
ਫਲ ਵੀ ਆਪ ਜੀ ਇਵੇਂ ਦਸਦੇ  
ਹਨ:

ਹਰਿ ਧਨੁ ਰਤਨੁ ਜਵੇਹਰੁ  
ਮਾਣਕੁ ਹਰਿ ਧਨੈ ਨਾਲਿ

ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੈ ਵੱਤੈ ਹਰਿ ਭਗਤੀ

ਹਰਿ ਲਿਵ ਲਾਈ ॥  
ਹਰਿ ਧਨੁ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੈ ਵੱਤੈ ਕਾ  
ਬੀਜਿਆ ਭਗਤ ਖਾਇ ਖਰਚਿ  
ਰਹੇ ਨਿਖੁਟੈ ਨਾਹੀ ॥  
ਹਲਤਿ ਪਲਤਿ ਹਰਿ ਧਨੈ ਕੀ  
ਭਗਤਾ ਕਉ ਮਿਲੀ  
ਵਡਿਆਈ ॥੩॥

ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੈ ਦਾ ਜਾਪੁ  
ਸਿਮਰਨ, ਅਰਾਧਣ, ਤਪ, ਸੰਜਮ,  
ਜਨਮ ਮਰਨ ਦੀ ਮੈਲ ਨੂੰ ਲਾਹ ਕੇ  
ਮਨੁਖ ਨੂੰ ਨਿਰਮਲ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ  
। ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਵੀ ਇਸ  
ਗਲ ਦੀ ਪ੍ਰੋੜਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ:

ਪਰਭਾਤੇ ਪ੍ਰਭ ਨਾਮੁ ਜਪਿ ਗੁਰ  
ਕੇ ਚਰਣ ਧਿਆਇ ॥

ਜਨਮ ਮਰਣ ਮਲੁ ਉਤਰੈ ਸਚੇ  
ਕੇ ਗੁਣ ਗਾਇ ॥੧॥

ਜਿਹੜੇ ਪ੍ਰਭਾਤ ਵੇਲੇ ਸੁਚੇ ਹੋ ਕੇ  
ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਨਾਮ ਜਪਦੇ ਹਨ  
ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਿਖੜੇ ਤੇ ਜੋਖਮ ਭਰੇ

ਚਉਥੈ ਪਹਰਿ ਸਬਾਹ ਕੈ ਸੁਰਤਿਆ  
ਉਪਜੈ ਚਾਉ ॥

ਤਿਨਾ ਦਰੀਆਵਾ ਸਿਉ ਦੋਸਤੀ  
ਮਨਿ ਮੁਖਿ ਸਚਾ ਨਾਉ ॥

ਓਥੈ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਵੰਡੀਐ ਕਰਮੀ ਹੋਇ  
ਪਸਾਉ ॥

ਕੰਚਨ ਕਾਇਆ ਕਸੀਐ ਵੰਨੀ ਚੜੈ  
ਚੜਾਉ ॥

ਜਦੋਂ ਜੀਵ ਰੂਪੀ ਪਪੀਹਾ  
ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਦਰ ਤੇ  
ਅਰਜੋਈ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਦੀ  
ਅਰਦਾਸ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਦਰਗਾਹ ਵਿਚ  
ਸੁਣੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਭੂ ਵਲੋਂ ਗੁਰੂ ਰੂਪੀ  
ਬੱਦਲ ਨੂੰ ਹੁਕਮ ਹੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ  
ਅਰਜੋਈ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜੀਵ-ਰੂਪੀ  
ਪਪੀਹੇ ਉਤੇ ਮਿਹਰ ਕਰੋ ਤੇ ਨਾਮ

ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਜਲ ਦੀ ਵਰਖਾ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ  
ਜੀਵ ਪਪੀਹੇ ਨੂੰ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਬੂੰਦ ਮਿਲਦੀ  
ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਤ੍ਰਿਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ  
ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਫੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ:

ਬਾਬੀਹਾ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੈ ਬੋਲਿਆ ਤਾਂ  
ਦਰਿ ਸੁਣੀ ਪੁਕਾਰ ॥

ਮੇਘੈ ਨੋ ਫੁਰਮਾਨੁ ਹੋਆ ਵਰਸਹੁ  
ਕਿਰਪਾ ਧਾਰਿ ॥

ਹਉ ਤਿਨ ਕੈ ਬਲਿਹਾਰਣੈ ਜਿਨੀ  
ਸਚੁ ਰਖਿਆ ਉਰਿ ਧਾਰਿ ॥

ਨਾਨਕ ਨਾਮੇ ਸਭ ਹਰੀਆਵਲੀ  
ਗੁਰ ਕੈ ਸਬਦਿ ਵੀਚਾਰਿ ॥੧॥

ਮਨ ਨੂੰ ਇਕਾਗਰ ਕਰਕੇ  
ਪ੍ਰਭੂ ਭਗਤੀ ਵਿਚ ਲਾਉਣ ਲਈ  
ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਦਾ ਸਮਾਂ ਸਭ ਤੋਂ  
ਉਤਮ ਸਮਾਂ ਹੈ। ਮਨੁਖ ਦਾ ਜੰਮਣ  
ਮਰਨ ਦਾ ਗੇੜ ਤਾਂ ਹੀ ਕਟਿਆ ਜਾ  
ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਮਨੁਖ ਹਰ ਵੇਲੇ

ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਜੁਝਿਆ ਰਹੇ। ਹਰ  
ਸਮੇਂ ਜੁੜ ਸਕਣਾ ਤਦ ਹੀ ਸੰਭਵ  
ਹੈ ਜੇ ਮਨੁਖ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਜੁੜਨ ਦੀ  
ਦਾਤ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕਰੇ। ਗੁਰੂ  
ਅਰਜਨ ਸਾਹਿਬ ਐਸੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ  
ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਫੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ:

ਪਰਭਾਤੇ ਪ੍ਰਭ ਨਾਮੁ ਜਪਿ ਗੁਰ ਕੇ  
ਚਰਣ ਧਿਆਇ ॥

ਜਨਮ ਮਰਣ ਮਲੁ ਉਤਰੈ ਸਚੇ ਕੇ  
ਗੁਣ ਗਾਇ ॥੧॥

ਪ੍ਰਾਤਹਕਾਲੀ ਹਰਿ ਨਾਮੁ  
ਉਚਾਰੀ ॥

ਈਤ ਉਤ ਕੀ ਓਟ ਸਵਾਰੀ ॥੧॥  
ਸਦਾ ਸਦਾ ਜਪੀਐ ਹਰਿ ਨਾਮ ॥

ਪੂਰਨ ਹੋਵਹਿ ਮਨ ਕੇ ਕਾਮ ॥੧॥  
ਰਹਾਉ ॥

ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਫੁਰਮਾਨ  
ਹੈ:

ਨਾਉ ਪ੍ਰਭਾਤੈ ਸਬਦਿ ਧਿਆਈਐ  
ਛੋਡਹੁ ਦੁਨੀ ਪਰੀਤਾ ॥  
ਪ੍ਰਣਵਤਿ ਨਾਨਕ ਦਾਸਨਿ ਦਾਸਾ  
ਜਗਿ ਹਾਰਿਆ ਤਿਨਿ ਜੀਤਾ ॥੪॥  
੯॥

ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਦੀ ਨੇ  
ਸਿਫਤ ਸਲਾਹ ਦਾ ਉਤਮ ਸਮਾਂ  
ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲਾ ਹੀ ਦਸਿਆ ਹੈ  
। ਆਪ ਜੀ ਦਸਦੇ ਹਨ:

ਸਿਫਤ ਸਲਾਹਣ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲਾ ॥

ਭਾਈ ਸਾਹਿਬ ਕਹਿੰਦੇ  
ਹਨ ਕਿ ਮੈਂ ਉਹਨਾਂ ਗੁਰਸਿਖਾਂ ਤੋਂ  
ਸਦਕੇ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ ਜੋ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ  
ਉਠ ਕੇ, ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਕੇ,  
ਸਾਵਦਾਨ ਹੋ ਕੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਨਾਲ  
ਜੁੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਭਾਈ ਸਾਹਿਬ ਜੀ  
ਵਾਰਾਂ ਵਿਚ ਫੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ:

(ਸਫ਼ਾ ੧੧ ਤੇ ਚਲਦਾ...)

## ਸਿਮਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ

ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੰਤਾਂ  
ਭਗਤਾਂ ਨੇ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ  
ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲਾ, ਸੂਰਜ ਚੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਸਵਾ  
ਪਹਿਰ ਪਹਿਲਾਂ ਮਿਥਿਆ ਹੈ। ਗੁਰੂ  
ਰਾਮਦਾਸ ਜੀ ਆਪਣੀ ਬਾਣੀ ਵਿਚ  
ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੁਰਮਾਂਦੇ ਹਨ:

ਮਃ ੪ ॥

ਗੁਰ ਸਤਿਗੁਰ ਕਾ ਜੋ ਸਿਖ  
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 ਗੁਰਸਿਖ

ਗੁਰੂ ਮਨਿ ਭਾਵੈ ॥

ਜਿਸ ਨੇ ਦਇਆਲੁ ਹੋਵੈ ਮੇਰਾ

ਸੁਆਮੀ ਤਿਸੁ ਗੁਰਸਿਖ ਗੁਰੂ

ਉਪਦੇਸੁ ਸੁਣਾਵੈ ॥

ਜਨੁ ਨਾਨਕੁ ਧੂੜਿ ਮੰਗੈ ਤਿਸੁ

ਗੁਰਸਿਖ ਕੀ ਜੋ ਆਪਿ ਜਪੈ

ਅਵਰਹ ਨਾਮੁ ਜਪਾਵੈ ॥੨॥

ਕਈ ਲੋਕੀ ਪੁਛਦੇ ਹਨ  
ਕਿ ਤੜਕੇ ਉਠਣ ਦਾ ਇਹ ਕਸਟ  
ਕਰਨ ਦੀ ਕੀ ਲੋੜ ਹੈ? ਕੀ ਅਸੀ  
ਦਿਨ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਭੀ ਨਾਮ  
ਨਹੀਂ ਜਪ ਸਕਦੇ?

ਬੇਸ਼ਕ ਦਿਨ ਜਾਂ ਰਾਤੀ

ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਵੀ ਇਕ ਪਲ ਖੰਝਾਏ  
ਬਿਨਾਂ ਨਾਮ ਜਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

। ਪਰ ਸੂਰਜ ਚੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਸਵਾ

ਪਹਿਰ ਪਹਿਲਾਂ ਉਠਕੇ ਨਾਮ ਜਪਣ

ਦੀ ਆਪਣੀ ਹੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਅਤੇ

ਮਹੱਤਤਾ ਹੈ।

ਮਨੁਖ ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਨ: ਇਕ  
ਤੰ ਉਹ ਹਨ ਜੋ ਰੋਜ਼ਾਨਾਂ ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਅਤੇ  
ਨੇਕ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਉਠ  
ਕੇ ਕਰਤਾਰ ਦਾ ਨਾਮ ਜਪਦੇ ਹਨ ਅਤੇ  
ਉਸ ਦੀ ਮਹਿਮਾ ਦਾ ਸ਼ਬਦ ਕੀਰਤਨ  
ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੀ ਮੈਲ ਧੋਂਦੇ ਹਨ

### ਬੇਸ਼ਕ ਦਿਨ ਜਾਂ

ਰਾਤੀ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਵੀ ਇਕ  
ਪਲ ਖੰਝਾਏ ਬਿਨਾਂ ਨਾਮ  
ਜਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ  
। ਪਰ ਸੂਰਜ ਚੜ੍ਹਨ ਤੋਂ  
ਸਵਾ ਪਹਿਰ ਪਹਿਲਾਂ ਉਠਕੇ

ਅਤੇ ਆਤਮ ਪਦ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਯਤਨ  
ਕਰਦੇ ਹਨ। ਦੁਸਰੇ ਉਹ ਹਨ ਜੋ ਐਸੋ  
ਇਸ਼ਰਤ ਅਤੇ ਇੰਦਰੀਆਂ ਦੀ ਤ੍ਰਿਪਤੀ  
ਵਿਚ ਗਲਤਾਨ ਹੋਏ ਪਸੂ ਬਿਰਤੀ ਵਿਚ  
ਚੁੜ੍ਹੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਹਰ ਇਕ ਮਨੁਖ ਆਪਣੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦੇ  
ਮੁਤਾਬਕ, ਚੰਗੀਆਂ ਜਾਂ ਮਾੜੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ  
ਛਡਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਕਿਰਨਾਂ ਦਾ ਅਸਰ

ਸਧਾਰਨ ਤੌਰ ਤੇ ਆਮ  
ਮਨੁਖਾਂ ਦੇ ਹਿਰਦਿਆਂ ਤੇ ਥੋੜਾ ਬਹੁਤ  
ਜ਼ਹੁਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਐਸੋ- ਇਸ਼ਰਤ  
ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਅੱਧੀ ਰਾਤ ਤਕ  
ਦੁਨਿਆਵੀ ਖੁਸ਼ੀ ਵਿਚ ਗਲਤਾਨ  
ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਫੇਰ ਥੱਕ ਟੁਟ ਕੇ,  
ਪੇਟ ਭਰ ਕੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ  
ਹੀ ਵਿਸਰ-ਭੋਲ ਹੋ ਕੇ ਸੌਂ ਜਾਂਦੇ ਹਨ  
। ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਬੁਰੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ  
ਦੀਆਂ ਲਹਿਰਾਂ ਮਧਮ ਪੈ ਕੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ  
ਵੇਲੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਖਤਮ ਹੋ  
ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅੰਮ੍ਰਿਤ  
ਵੇਲੇ ਦਾ ਸਮਾਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਮੰਦ  
ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਸਾਫ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਰੱਬ ਦੇ ਪਿਆਰੇ  
ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਕਿਸੇ ਧਰਮ, ਜਾਤ-ਪਾਤ,  
ਰੰਗ-ਰੂਪ ਦੇ ਹੋਣ ਉਹ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ  
ਉਠ ਕੇ ਕਰਤਾਰ ਦਾ ਨਾਮ ਜਪਦੇ  
ਹਨ। ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚੋਂ  
ਆਤਮਕ ਲਹਿਰਾਂ ਅਤੇ ਕਿਰਨਾਂ ਵਾਧੂ  
ਮੰਡਲ ਵਿਚ ਪਰਵੇਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ  
। ਜੋ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਨਾਮ ਜਪਣ ਵਾਲੇ  
ਜਗਿਆਸੂਆਂ ਦੀ ਬਿਰਤੀ ਜੋੜਨ

ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।  
ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਕੋਈ ਸ਼ੋਰ-  
ਸ਼ਰਾਬਾ ਅਤੇ ਰੌਲਾ-ਰੱਧਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ  
। ਸਾਰੀ ਕੁਦਰਤ ਸਹਿਜ ਸੁਭਾਅ  
ਰੱਬੀ ਰੰਗ ਵਿਚ ਲਿਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ  
। ਜਿਸ ਦਾ ਅਸਰ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ  
ਉਠ ਕੇ ਨਾਮ ਜਪਣ ਵਾਲੇ  
ਜਗਿਆਸੂਆਂ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਪੈਂਦਾ  
ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਬਿਰਤੀ ਸਹਿਜ  
ਸੁਭਾਅ ਕਰਤਾਰ ਨਾਲ ਜੁੜ ਜਾਂਦੀ  
ਹੈ।

ਰਾਤ ਪਹਿਲੇ ਵੇਲੇ ਸੌਂ  
ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਮਿਲ  
ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਤਾਜ਼ਾ-ਦਮ  
ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਗਿਆਸੂ  
ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਉਠ ਕੇ ਇਕਾਗਰਤਾ  
ਨਾਮ ਤਾਜ਼ਾ ਦਮ ਹੋ ਕੇ ਕਰਤਾਰ ਦਾ  
ਨਾਮ ਜਪ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਉਠ ਕੇ  
ਨਾਮ ਜਪਣ ਵਾਲੇ ਪੁਰਸ਼ ਨੂੰ ਜੋ ਮਨ  
ਦਾ ਖੇੜਾ ਅਤੇ ਆਤਮਕ ਸ਼ਕਤੀ  
ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਪੱਕਾ ਕਰੀਏ।

ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਨਿਰਲੇਪ ਹੋ  
ਕੇ ਆਪਣੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ  
ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਕਰਮ ਯੋਗੀ  
ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।  
(ਧੰਨਵਾਦ ਸਹਿਤ: ‘ਵਿਸ਼ਵ ਸਦੀਵੀ  
ਸਾਤੀ ਦਾ ਮਾਰਗ’, ਕਲਗੀਧਰ ਟਰੱਸਟ,  
ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਬੜ੍ਹ ਸਾਹਿਬ)

(...ਸਫ਼ਾ ੯ ਦੀ ਬਾਕੀ)

ਕੁਰਬਾਣੀ ਤਿਨਾਂ ਗੁਰਸਿਖਾਂ ਪਿਛਲ  
ਰਾਤਾਂ ਉਠ ਬਹੰਦੇ॥  
ਕੁਰਬਾਣੀ ਤਿਨਾਂ ਗੁਰਸਿਖਾਂ ਅੰਮ੍ਰਿਤ  
ਵੇਲੇ ਸਰ ਨਾਵੰਦੇ॥  
ਕੁਰਬਾਣੀ ਤਿਨਾਂ ਗੁਰਸਿਖਾਂ ਇਕ ਮਨ  
ਹੋਇ ਗੁਰ ਜਾਪ ਜਪੰਦੇ॥

ਸੋ ਸਾਡਾ ਫਰਜ਼ ਬਣਦਾ ਹੈ ਕਿ  
ਉਪਰੋਕਤ ਪ੍ਰਮਾਣਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਅੰਮ੍ਰਿਤ  
ਵੇਲੇ ਦੀ ਮਹਾਨਤਾ ਨੂੰ ਸਮਝੀਏ ਤੇ  
ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਉਠਣ ਦੇ ਨੇਮ ਨੂੰ ਆਪਣੇ  
ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਪੱਕਾ ਕਰੀਏ।  
(ਧੰਨਵਾਦ ਸਹਿਤ : ਸਿਖ  
ਧਰਮ ਫਿਲਾਸਫੀ, ਸਿਖ ਮਿਸ਼ਨਰੀ  
ਕਾਲਜ)