LIFE OF A GURSIKH

ਪੰਜ ਰਹਿਤ

ਕੇਸ਼ ਤੇ ਕੇਸਕੀ
ਆਪਣੇ ਕੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਬਿਅਦਬੀ ਨਹੀਂ ਕਰਣੀ ਅਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਕੇਸਕੀ ਨਾਲ ਢਕ ਕੇ ਰੱਖੋ

ਕੰਘਾ
ਇੱਕ ਲੱਕੜੀ ਦਾ ਕੰਘਾ ਆਪਣੇ ਕੇਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ ਆਪਣਾ ਕੰਘਾ ਕਰੋ

ਕੜਾ
ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਲੋਹੇ ਦਾ ਕੜਾ ਪਾ ਕੇ ਰੱਖੋ

ਕਿਰਪਾਨ
ਲੋਹੇ ਦੀ ਕਿਰਪਾਨ ਪਾਓ, ਗੁਰੁਦਵਾਰੇ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਕਪੜਿਆਂ ਉੱਤੋਂ ਦੀ ਕਿਰਪਾਨ ਪਾ ਕੇ ਰੱਖੋ

ਕਛਹਿਰਾ
ਇੱਕ ਲੰਬਾ ਕਛਹਿਰਾ ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ ਤੱਕ ਪਾ ਕੇ ਰੱਖੋ

ਚਾਰ ਕੁਰਹਿਤ

ਕੇਸ਼
ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸ਼ਰੀਰ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਵਾਲ ਕੱਟ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਨਾ ਹੀ ਕੋਈ ਰੰਗ ਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਨਾ ਹੀ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਬਿਅਦਬੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਪਰਾਇਆ ਸੰਗ
ਤੁਸੀਂ ਅਨੰਦ ਕਾਰਜ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਪਰਾਈ ਇਸਤ੍ਰੀ ਜਾ ਮਰਦ ਨਾਲ ਕੋਈ ਰਿਸ਼ਤਾ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕਦੇ

ਮੀਟ
ਤੁਸੀਂ ਮੀਟ, ਆਂਡੇ, ਮੱਛੀ ਜਾਂ ਅਜਿਹਾ ਕੋਈ ਵੀ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਖਾ ਸਕਦੇ ਜਿਸਦੇ ਵਿੱਚ ਪਸ਼ੂਆਂ ਦੀ ਚਰਬੀ ਹੋਵੇ

ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ
ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ, ਨਸ਼ੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਜਾ ਡ੍ਰੱਗ ਨਹੀਂ ਖਾ ਪੀ ਸਕਦੇ

ਕਿਰਤ ਕਮਾਈ
ਤੁਸੀਂ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ, ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਅਨੈਤਿਕ ਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਵੇਚ ਸਕਦੇ

ਰੋਜ਼ਾਨਾ

ਜਾਗਣਾ
02:30 AM

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸੂਰਜ ਚੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਉੱਠੋ

ਇਸ਼ਨਾਨ
ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਕੇਸ਼ ਵੀ ਧੋਵੋ

ਸਿਮਰਨ
ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਦਾ ਦਸਵਾ ਹਿੱਸਾ ਮਤਲਬ ੨.੫ (ਢਾਈ) ਘੰਟੇ ਸਿਮਰਨ ਕਰੋ

ਨਿਤਨੇਮ
ਸੂਰਜ ਚੜ੍ਹਦੇ ਤੇ ਆਪਣਾ ਨਿਤਨੇਮ ਕਰੋ ਤੇ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ

ਨਾਮ ਦਿਨ ਵਿੱਚ
ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਬਹਿੰਦੇ ਉਠਦੇ ਗੁਰਮੰਤਰ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਂਦੇ ਰਹੋ

ਨਾਮ

ਜਾਗਣ ਤੇ
ਜਦੋਂ ਜਾਗ ਆਵੇ ਤਾਂ ਸਿੱਧੇ ਬਹਿ ਕੇ ਗੁਰਮੰਤਰ ਦਾ ਜਾਪੁ ਕਰੋ

ਜਦੋਂ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਨਾ
ਜਦੋਂ ਨਹਾਉਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੁਹਰਾਉਣਾ ਹੈ, ਇਹ ਇੱਕ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਇਸ਼ਨਾਨ ਹੈ

ਬੈਠਣਾ
ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਬੈਠਣਾ ਹੈ ਤੇ ਸ੍ਵਾਸ ਸ੍ਵਾਸ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨਾਮ ਦੁਹਰਾਉਣਾ ਹੈ

ਦਿਨ ਵਿੱਚ
ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਰਤੱਵ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਪਰ ਇਹ ਸਮੇਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨਾਮ ਵੀ ਦੁਹਰਾਉਂਦੇ ਰਹੋ

ਸੰਗਤ ਵਿੱਚ
ਗੁਰਸਿੱਖ ਸੰਗਤ ਨਾਲ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਿਮਰਨ ਕਰੋ

ਨਿਤਨੇਮ

ਜਪੁਜੀ ਸਾਹਿਬ
ਸਵੇਰੇ

ਜਾਪੁ ਸਾਹਿਬ
ਸਵੇਰੇ

ਤ੍ਵ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਸਵੱਯੇ
ਸਵੇਰੇ

ਚੌਪਈ ਸਾਹਿਬ
ਸਵੇਰੇ

ਅਨੰਦੁ ਸਾਹਿਬ
ਸਵੇਰੇ

ਰਹਿਰਾਸ ਸਾਹਿਬ
ਸ਼ਾਮ

ਸੋਹਿਲਾ ਸਾਹਿਬ
ਸਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

ਕਕਾਰ

ਕਛਹਿਰਾ
ਇੱਕ ਇੱਕ ਲੱਤ ਨੂੰ ਹਟਾ ਕੇ ਸੁੱਕੇ ਕਛਹਿਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾਓ, ਦੋਨਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਹਟਾਓ

ਕੇਸਕੀ ਲੱਕ ਨਾਲ
ਕੇਸਕੀ ਨੂੰ ਕੇਸ਼ ਧੋਂਦੇ ਸਮੇ ਲੱਕ ਨਾਲ ਬੰਨ੍ਹੋ

ਕੰਘਾ ਕੇਸਕੀ ਵਿੱਚ
ਕੇਸ਼ ਧੋਣ ਲਈ ਕੰਘੇ ਨੂੰ ਕੇਸਕੀ ਨਾਲ ਬੰਨ੍ਹੋ

ਗਾਤਰਾ ਸਿਰ
ਕੇਸ਼ ਧੋਣ ਵੇਲੇ ਗਾਤਰੇ ਤੇ ਕਿਰਪਾਨ ਨੂੰ ਕੇਸਕੀ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਲਪੇਟੋ

ਸਫਾਈ
ਹਫ਼ਤੇ ਬਾਅਦ ਕੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੈਪੂ ਨਾਲ ਧੋਵੋ ਤੇ ਕੰਘਾ ਅਤੇ ਕਿਰਪਾਨ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ

ਪਛਾਣ

ਪਰਿਵਾਰ
ਪਿਤਾ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ, ਮਾਤਾ ਸਾਹਿਬ ਕੌਰ, ਜਨਮ ਸਥਾਨ ਅਨੰਦਪੁਰ ਸਾਹਿਬ

ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਕੌਰ
ਆਦਮੀ ਆਪਣੇ ਨਾਮ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਸਿੰਘ ਲਗਾਵੇ ਅਤੇ ਔਰਤ ਆਪਣੇ ਨਾਮ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਕੌਰ ਲਗਾਵੇ

ਗੁਰੂ ਨੂੰ ਮੱਥਾ ਟੇਕਣਾ
ਸਿਰ੍ਫ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੂੰ ਮੱਥਾ ਟੇਕਣਾ ਹੈ ਕਬਰਸਤਾਨਾਂ, ਪਖੰਡੀਆਂ ਜਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ

ਰੋਟੀ ਬੇਟੀ ਦਾ ਸਾਂਝ
ਗੁਰਸਿੱਖਾਂ ਤੋਂ ਲੰਗਰ ਸ਼ਕੋ ਅਤੇ ਇਹ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਵਿਆਹ ਗੁਰਸਿੱਖ ਨਾਲ ਹੀ ਹੋਵੇ

ਵਿਆਹ
ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ ਅਮ੍ਰਿਤਧਾਰੀ ਨਾਲ ਵਿਆਹ ਕਰਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਅਨੰਦ ਕਾਰਜ ਕਰਾਉਣਾ ਜਰੂਰੀ ਹੈ

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੰਟ੍ਰੋਲ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ

ਅੱਖਾਂ
ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇ ਪੈਸੇ ਜਾਂ ਸੁੰਦਰਤਾ ਤੇ ਨੀਤ ਨਾ ਰੱਖੋ

ਕੰਨ
ਨਿੰਦਿਆ ਜਾਂ ਗੰਦੇ ਗੀਤ ਅਤੇ ਸੰਗੀਤ ਨੂੰ ਨਾ ਸੁਣੋ

ਮੂੰਹ
ਕਿਸੇ ਦੀ ਪਿੱਠ ਪਿੱਛੇ ਨਿੰਦਿਆ ਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਝੂਠ ਨਾ ਬੋਲੋ

ਆਲਾ ਦੁਆਲਾ
ਬੁਰੀਸੰਗਤਿ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ ਭਾਵੇਂ ਵਿਆਹ ਸ਼ਾਦੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ

ਸੰਗਤ
ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਾਮ ਅਤੇ ਬਾਣੀ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਨਹੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ

ਬਾਕੀ ਰਹਿਤ

ਫਤਿਹ
ਗੁਰਸਿਖਾਂ ਨੂੰ ਬੁਲਾਉਣ ਸਮੇਂ, ਸਤਿ ਸ਼੍ਰੀ ਅਕਾਲ, ਨਾ ਕਹੋ ਸਗੋਂ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕਾ ਖਾਲਸਾ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫਤਿਹ, ਬੁਲਾਉ

ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹੋ
ਗੁਰਬਾਣੀ ਨੂੰ ਕੰਠ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਾਣੀਆਂ ਵੀ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਸਹਿਜ ਪਾਠ ਵੀ ਕਰੋ

ਦਸਵੰਧ
ਆਪਣੀ ਕਮਾਈ ਦਾ ਦਸਵਾਂ ਹਿੱਸਾ ਗੁਰੂ ਨੂੰ ਦੇਵੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਲੋੜਵੰਦ ਸੇਵਾ ਵਿੱਚ ਦਾਨ ਕਰੋ

ਕੁਰਹਿਤ
ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਕੁਰਹਿਤ ਕਰ ਲਵੇ ਤਾਂ ਉੱਨਾਂ ਸਮਾਂ ਸਰੀਰਕ ਸੰਬੰਧ ਨਾਂ ਕਰੋ ਜਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਉਹ ਦੁਬਾਰਾ ਪੇਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ

ਅਰਦਾਸ
ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਕਕਾਰ ਉਤਾਰਣਾ ਪਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਫ਼ੀ ਮੰਗਣ ਲਈ ਅਰਦਾਸ ਕਰਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਹਾਜ ਵਿੱਚ ਹੋਂ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਹੋ)

Infographic Design by www.graphbaron.com