

LIFE OF A GURSIKH

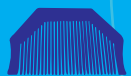
ਪੰਜ ਰਹਿਤ

ਕੇਸ ਤੇ ਕੇਸਕੀ



ਆਪਣੇ ਕੇਸਾਂ ਦੀ ਬਿਅਦਬੀ ਨਹੀਂ ਕਰਣੀ ਅਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਕੇਸਕੀ ਨਾਲ ਢਕ ਕੇ ਰੱਖੋ

ਕੰਘਾ



ਇੱਕ ਲੱਕੜੀ ਦਾ ਕੰਘਾ ਆਪਣੇ ਕੇਸਾਂ 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, ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਕਪੜਿਆਂ ਉੱਤੇ ਦੀ ਕਿਰਪਾਨ ਪਾ ਕੇ ਰੱਖੋ

ਕਛਹਿਰਾ



ਇੱਕ ਲੰਬਾ ਕਛਹਿਰਾ ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ ਤੱਕ ਪਾ ਕੇ ਰੱਖੋ

ਚਾਰ ਕੁਰਹਿਤ

ਕੋਸ਼



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 ਜਾਂ 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 ਜਾਂ ਡੁੱਗ ਨਹੀਂ ਖਾ ਪੀ ਸਕਦੇ

ਕਿਰਤ ਕਮਾਈ



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

ਰੋਜ਼ਾਨਾ

ਜਾਗਣਾ



ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸੂਰਜ ਚੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਅਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਉੱਠੋ

ਇਸ਼ਨਾਨ



ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਕੇਸ ਵੀ ਧੋਵੋ

ਸਿਮਰਨ



ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਦਾ ਦਸਵਾ ਹਿੱਸਾ ਮਤਲਬ ੨.੫ (ਚਾਈ) 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 ਸ਼੍ਰਾਸ ਸ਼੍ਰਾਸ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨਾਮ ਦੁਹਰਾਉਣਾ ਹੈ

ਦਿਨ ਵਿੱਚ



ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਰਤਵ 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 ਸਵੱਯੋ



ਸਵੇਰੇ

ਚੌਪਈ ਸਾਹਿਬ



ਸਵੇਰੇ

ਅਨੰਦੁ ਸਾਹਿਬ



ਸਵੇਰੇ

ਰਹਿਰਾਸ ਸਾਹਿਬ



ਸ਼ਾਮ

ਸੋਹਿਲਾ ਸਾਹਿਬ



ਸਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

ਕਕਾਰ

ਕਛਹਿਰਾ



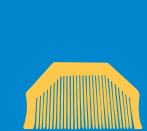
ਇੱਕ ਇੱਕ ਲੱਤ ਨੂੰ ਹਟਾ ਕੇ ਸੁੱਕੇ ਕਛਹਿਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾਓ, ਦੋਨਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਹਟਾਓ

ਕੇਸਕੀ ਲੱਕ ਨਾਲ



ਕੇਸਕੀ ਨੂੰ ਕੇਸ ਧੋਂਦੇ ਸਮੇਂ ਲੱਕ ਨਾਲ ਬੰਨ੍ਹੋ

ਕੰਘਾ ਕੇਸਕੀ ਵਿੱਚ



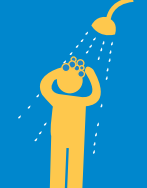
ਕੇਸ ਧੋਣ ਲਈ ਕੰਘੇ ਨੂੰ ਕੇਸਕੀ ਨਾਲ ਬੰਨ੍ਹੋ

ਗਾਤਰਾ ਸਿਰ



ਕੇਸ ਧੋਣ ਵੇਲੇ ਗਾਤਰੇ ਤੇ ਕਿਰਪਾਨ ਨੂੰ ਕੇਸਕੀ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਲਪੇਟੋ

ਸਫਾਈ



ਹਫਤੇ ਬਾਅਦ ਕੇਸਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੈਪੂ ਨਾਲ ਧੋਵੋ ਤੇ ਕੰਘਾ ਅਤੇ ਕਿਰਪਾਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਫ ਰੱਖੋ

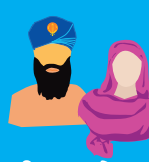
ਪਛਾਣ

ਪਰਿਵਾਰ



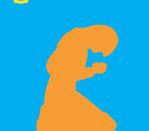
ਪਿਤਾ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ, ਮਾਤਾ ਸਾਹਿਬ ਕੌਰ, ਜਨਮ ਸਥਾਨ ਅਨੰਦਪੁਰ ਸਾਹਿਬ

ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਕੌਰ



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

ਗੁਰੂ ਨੂੰ ਮੱਥਾ ਟੇਕਣਾ



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

ਰੋਟੀ ਬੇਟੀ ਦਾ ਸਾਂਝ



ਗੁਰਸਿੱਖਾਂ ਤੋਂ ਲੰਗਰ ਸ਼ੁਰੂ 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 ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ

ਅੱਖਾਂ



ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇ ਪੈਸੇ ਜਾਂ ਸੁੰਦਰਤਾ ਤੇ ਨੀਤ ਨਾ ਰੱਖੋ

ਕੰਨ



ਨਿੰਦਿਆ ਜਾਂ ਗੰਦੇ ਗੀਤ ਅਤੇ ਸੰਗੀਤ ਨੂੰ ਨਾ ਸੁਣੋ

ਬਾਕੀ ਰਹਿਤ

ਫਤਿਹ



ਗੁਰਸਿੱਖਾਂ ਨੂੰ ਬੁਲਾਉਣ ਸਮੇਂ, ਸਤਿ ਸ੍ਰੀ ਅਕਾਲ, ਨਾ ਕਰੋ ਸਗੋਂ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕਾ ਖਾਲਸਾ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫਤਿਹ, ਬੁਲਾਉ

ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹੋ



ਗੁਰਬਾਣੀ ਨੂੰ ਕੰਨ 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 ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਮਾਂ ਸਰੀਰਕ ਸੰਬੰਧ ਨਾ ਕਰੋ ਜਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਉਹ ਦੁਬਾਰਾ ਪੇਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ

ਅਰਦਾਸ



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