Bani3900.docx

T o p

# ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ

Gurmukhi

# How can we solve our problems

ਬਸੰਤੁ ਮਹਲਾ ੫ ਘਰੁ ੨ ਹਿੰਡੋਲ ੴ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥ ਹੋਇ ਇਕਤ੍ਰ ਮਿਲਹੁ ਮੇਰੇ ਭਾਈ ਦੁਬਿਧਾ ਦੂਰਿ ਕਰਹੁ ਲਿਵ ਲਾਇ ॥ ਹਰਿ ਨਾਮੈ ਕੇ ਹੋਵਹੁ ਜੋੜੀ ਗੁਰਮੁਖਿ ਬੈਸਹੁ ਸਫਾ ਵਿਛਾਇ ॥੧॥ ਇਨ੍ ਬਿਧਿ ਪਾਸਾ ਢਾਲਹੁ ਬੀਰ ॥ ਗੁਰਮੁਖਿ ਨਾਮੁ ਜਪਹੁ ਦਿਨੁ ਰਾਤੀ ਅੰਤ ਕਾਲਿ ਨਹ ਲਾਗੈ ਪੀਰ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥ (੧੧੮੫)

- ਇਕ ਦੂਜੇ ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੀਏ
- ਚੰਗੀਆਂ ਨੌਕਰੀਆਂ ਤੇ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੀਏ
- ਗੁਰਬਾਣੀ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪ ਪੜ੍ਹੀਏ ਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੀਏ
- ਗੁਰਮਤਿ ਵੀਚਾਰ ਤੇ ਆਪਸੀ ਵੀਚਾਰ ਵਟਾਦਰੇ ਨੂੰ ਖਾਸ ਤਵੱਜੋਂ ਦੇਈਏ
- ਲੋੜਵੰਦ ਸਿੱਖਾਂ ਦੀ ਮਾਇਕ ਤੇ ਹੋਰ ਪਹਿਲੂਆਂ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੀਏ
- ਗੁਰੁ ਗਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਤੋਂ ਸੇਧ ਲੈ ਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਪਰਿਵਾਰਕ, ਸਮਾਜਕ, ਆਰਥਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਤੇ ਰਾਜਨੀਤਕ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਹਲ ਕਰੀਏ
- ਅਸੀਂ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਕਲਾਸਾਂ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ, ਕਿਤਾਬਾਂ ਦਾ ਬੈਂਕ, ਲਾਇਬਰੇਰੀ, ਡਿਸਪੈਂਸਰੀ, ਆਦਿ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ
- ਬਜੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਰੁਝੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਲਾਭ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਖ ਰੇਖ ਲਈ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬਾਂ ਵਿਚ ਉਚੇਚੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ
- ਘਰੇਲੂ ਵਸਤੂਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਪਸ ਵਿਚ ਵਟਾਦਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

**Web = https://sites.google.com/view/sikhism/**

Book = https://drive.google.com/file/d/1FPBVmVE2t4FUgnzVmSYzaK880g9OTeCP/view

Book = https://drive.google.com/file/d/1eHVGNBJ-z8ljYa4oFZbukDIVyEng3mzm/view

http://www.sikhmarg.com/article-dr-sarbjit.html

http://www.geocities.ws/sarbjitsingh

Book = http://www.geocities.ws/sarbjitsingh/BookWhyChildrenDoNotListen.pdf

Book = http://www.geocities.ws/sarbjitsingh/BookGurmatAndScience.pdf

http://www.geocities.ws/sarbjitsingh/Bani3900GurMag200603.pdf

# How can we solve our problems

# ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ

ਬਸੰਤੁ ਮਹਲਾ ੫ ਘਰੁ ੨ ਹਿੰਡੋਲ ੴ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥ ਹੋਇ ਇਕਤ੍ਰ ਮਿਲਹੁ ਮੇਰੇ ਭਾਈ ਦੁਬਿਧਾ ਦੂਰਿ ਕਰਹੁ ਲਿਵ ਲਾਇ ॥ ਹਰਿ ਨਾਮੈ ਕੇ ਹੋਵਹੁ ਜੋੜੀ ਗੁਰਮੁਖਿ ਬੈਸਹੁ ਸਫਾ ਵਿਛਾਇ ॥੧॥ ਇਨ੍ ਬਿਧਿ ਪਾਸਾ ਢਾਲਹੁ ਬੀਰ ॥ ਗੁਰਮੁਖਿ ਨਾਮੁ ਜਪਹੁ ਦਿਨੁ ਰਾਤੀ ਅੰਤ ਕਾਲਿ ਨਹ ਲਾਗੈ ਪੀਰ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥ (੧੧੮੫)

- Help the children to have a good education
- Help each other for getting good jobs
- Help each other to study Gurbani like a research topic with mutual interaction
- Special emphasis on Gurmat Vichar with mutual exchange of ideas
- Support and help the needy Sikhs in a best possible manner
- We should solve our family, social, financial, psychological and political problems by taking guidelines from Guru Granth Sahib
- We can start Classes, Day care centres for children, Book banks, Library, Dispensary, etc in our Gurdwara Sahib
- Special arrangements should be made in the Gurdwara Sahib for taking care of elderly persons and also their services can be utilized
- We can mutually exchange those things which we do not need with others, by taking care of the cleanliness and hygiene

Web = https://sites.google.com/view/sikhism/

Book = https://drive.google.com/file/d/1FPBVmVE2t4FUgnzVmSYzaK880g9OTeCP/view

Book = https://drive.google.com/file/d/1eHVGNBJ-z8ljYa4oFZbukDIVyEng3mzm/view

http://www.sikhmarg.com/article-dr-sarbjit.html

http://www.geocities.ws/sarbjitsingh

Book = http://www.geocities.ws/sarbjitsingh/BookWhyChildrenDoNotListen.pdf

Book = http://www.geocities.ws/sarbjitsingh/BookGurmatAndScience.pdf

http://www.geocities.ws/sarbjitsingh/Bani3900GurMag200603.pdf

Top

# ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ

Gurmukhi & English

# How can we solve our problems

ਬਸੰਤੁ ਮਹਲਾ ੫ ਘਰੁ ੨ ਹਿੰਡੋਲ ੴ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥ ਹੋਇ ਇਕਤ੍ਰ ਮਿਲਹੁ ਮੇਰੇ ਭਾਈ ਦੁਬਿਧਾ ਦੂਰਿ ਕਰਹੁ ਲਿਵ ਲਾਇ ॥ ਹਰਿ ਨਾਮੈ ਕੇ ਹੋਵਹੁ ਜੋੜੀ ਗੁਰਮੁਖਿ ਬੈਸਹੁ ਸਫਾ ਵਿਛਾਇ ॥੧॥ ਇਨ੍ ਬਿਧਿ ਪਾਸਾ ਢਾਲਹੁ ਬੀਰ ॥ ਗੁਰਮੁਖਿ ਨਾਮੁ ਜਪਹੁ ਦਿਨੁ ਰਾਤੀ ਅੰਤ ਕਾਲਿ ਨਹ ਲਾਗੈ ਪੀਰ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

(੧੧੮੫)

- ਇਕ ਦੂਜੇ ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੀਏ
- Help the children to have a good education
- ਚੰਗੀਆਂ ਨੌਕਰੀਆਂ ਤੇ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੀਏ
- Help each other for getting good jobs
- ਗੁਰਬਾਣੀ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪ ਪੜ੍ਹੀਏ ਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੀਏ
- Help each other to study Gurbani like a research topic with mutual interaction
- ਗੁਰਮਤਿ ਵੀਚਾਰ ਤੇ ਆਪਸੀ ਵੀਚਾਰ ਵਟਾਦਰੇ ਨੂੰ ਖਾਸ ਤਵੱਜੋਂ ਦੇਈਏ
- Special emphasis on Gurmat Vichar with mutual exchange of ideas
- ਲੋੜਵੰਦ ਸਿੱਖਾਂ ਦੀ ਮਾਇਕ ਤੇ ਹੋਰ ਪਹਿਲੂਆਂ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੀਏ
- Support and help the needy Sikhs in a best possible manner
- ਗੁਰੁ ਗਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਤੋਂ ਸੇਧ ਲੈ ਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਪਰਿਵਾਰਕ, ਸਮਾਜਕ, ਆਰਥਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਤੇ ਰਾਜਨੀਤਕ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਹਲ ਕਰੀਏ
- We should solve our family, social, financial, psychological and political problems by taking guidelines from Guru Granth Sahib
- ਅਸੀਂ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਕਲਾਸਾਂ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ, ਕਿਤਾਬਾਂ ਦਾ ਬੈਂਕ, ਲਾਇਬਰੇਰੀ, ਡਿਸਪੈਂਸਰੀ, ਆਦਿ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ
- We can start Classes, Day care centres for children, Book banks, Library, Dispensary, etc in our Gurdwara Sahib
- ਬਜੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਰੁਝੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਲਾਭ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਖ ਰੇਖ ਲਈ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬਾਂ ਵਿਚ ਉਚੇਚੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ
- Special arrangements should be made in the Gurdwara Sahib for taking care of elderly persons and also their services can be utilized
- ਘਰੇਲੂ ਵਸਤੂਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਪਸ ਵਿਚ ਵਟਾਦਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ
- We can mutually exchange those things which we do not need with others, by taking care of the cleanliness and hygiene

Web = https://sites.google.com/view/sikhism/

Book = https://drive.google.com/file/d/1FPBVmVE2t4FUgnzVmSYzaK880g9OTeCP/view

Book = https://drive.google.com/file/d/1eHVGNBJ-z8ljYa4oFZbukDIVyEng3mzm/view

http://www.sikhmarg.com/article-dr-sarbjit.html

http://www.geocities.ws/sarbjitsingh

Book = http://www.geocities.ws/sarbjitsingh/BookWhyChildrenDoNotListen.pdf

Book = http://www.geocities.ws/sarbjitsingh/BookGurmatAndScience.pdf

# ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨਾ ਹੈ

Top

## How to face the problems

Gurmukhi & English

ਮਨੁੱਖ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨਾਲ ਹੀ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਸਿਖਦਾ ਹੈ, ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰੋ, ਮਨ ਵਿਚ ਯੁਧ ਕਰੋ, ਤੇ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਕਰ ਲਓ

Every problem has some advantage in the future, So follow 3F's rule, i.e. Face it, Fight it and Finish it

ਆਪਣਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਬਦਲੋ ਤੇ ਸੋਚ ਗੁਰੂ ਗਰੰਥ ਅਨੁਸਾਰ ਬਣਾਓ

Change your thinking and attitude according to Guru Granth Sahib

ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਹੋਣ ਲਈ ੫ ਘੰਟੇ ਲਗਦੇ ਹਨ, ਪਰੰਤੂ ਮਨ ੫ ਮਿੰਟਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ

Water takes 5 hours to cool but mind can cool down in just five minutes

ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਤੰਗ ਕੀਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਕੋਲੋ ਮਾਫੀ ਮੰਗੋ, ਪਰੰਤੂ ਜੇ ਕਿਸੇ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਖੀ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਮਾਫ ਕਰ ਦਿਓ

Ask for forgiveness whom you have stressed. Pardon the person who troubled you

ਆਤਮਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਹੈ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ, ਇਸ ਲਈ ਦੁਨਿਆਵੀ ਗਿਆਨ ਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੁਆਰਾ ਗਿਆਨ ਵਿਚ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਵਾਧਾ ਕਰਦੇ ਰਹੋ

Our body has got existence only if soul is present. Always try to enlighten it with knowledge of science and Guru Granth Sahib

ਨਾਨਕ ਗੁਰਮੁਖਿ ਜਾਣੀਐ ਜਾ ਕਉ ਆਪਿ ਕਰੇ ਪਰਗਾਸੁ ॥੩॥ (੪੬੩)

ਇਹ ਦੁਨੀਆਂ ਇਕ ਆਰਜੀ ਘਰ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿਚ ਰਹਿੰਣਾਂ ਸਿੱਖੋ, ਦੁਖ ਭੂਤਕਾਲ ਤੇ ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਹਰ ਸਮੇਂ ਆਨੰਦ ਦੀ ਅਵਸ਼ਥਾ ਵਿਚ ਰਹਿੰਣਾ ਹੈ

This universe is our temporary house, Live in present, Worry is because of Past or Future but Present is ours. Whatever I am doing – Enjoy that

ਭੂਤਕਾਲ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਤੋਂ ਸਿਖੋ, ਵਰਤਮਾਨ ਵਿਚ ਤਜਰਬੇ ਕਰੋ ਤੇ ਭਵਿੱਖ ਨੂੰ ਉਜਲ ਬਣਾਓ

Past ⇒ Experience, Present ⇒ Experiment, Future ⇒ Expectation

ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਉਠਣ ਦੀ ਆਦਤ ਬਣਾਓ Get up early in the morning

ਟੈਲੀਫੂਨ, ਟੀ.ਵੀ ਇੰਤਜਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰੰਤੂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਮਿਲਣਾ

Phone/TV can wait but not the children. Time and tide wait for no man

ਆਪਣਾ ਵਤੀਰਾ ਠੀਕ ਰੱਖੋ ਤੇ ਮਨ ਵਿਚ ਦੂਸਰਿਆਂ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ ਦੀ ਭਾਵਨਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰੋ

Have proper Attitude and Gratitude for others

ਉਸ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨੇ ਇਹ ਮਨੁੱਖਾ ਸਰੀਰ ਤੇ ਸਭ ਕੁਝ ਦਿਤਾ ਹੈ, ਤੇ ਹੋਰ ਸਭਨਾਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਓ

Thank all those who have done for you. Father, mother, Teacher, friends, Akal Purkh (Giver). Even thank the Bed, AC, Fan, and everything

Web = https://sites.google.com/view/sikhism/
https://drive.google.com/file/d/1Kg697ch8gd0PcdnI6FL00Jr_HHS0LPZb/view
http://www.geocities.ws/sarbjitsingh
http://www.geocities.ws/sarbjitsingh/BookGuruGranthSahibAndNaam.pdf