ੴ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥

ਬਿਮਾਰੀ ਵਿੱਚ ਨਿਰਾਸਤਾ ਕਿਉਂ?

ਨਾਮ ਅਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਰਾਹੀਂ ਸਾਰੇ ਦੁੱਖਾਂ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਅਤੇ ਕਿਦਾਂ?

ਇਹਨਾਂ ਸੁਆਲਾਂ ਦੇ ਜੁਆਬ ਇਸ ਫੋਲਡਰ ਵਿੱਚ ਹਨ। ਹਜ਼ਾਰਾ ਰੋਗੀ ਫੋਲਡਰ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਵਿਧੀ ਰਾਹੀਂ ਸਾਧ ਅਤੇ ਅਸਾਧ ਰੋਗਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਚੁੱਕੇ ਹਨ।

ਮੁਢਲੇ ਕਾਰਨ

ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਮੁਢਲੇ ਕਾਰਨ : ਡਰ, ਚਿੰਤਾ, ਬਹੁਤਾ ਭਾਰਾ ਤੇ ਚਟ-ਪਟਾ ਖਾਣਾ, ਢਾਊ ਰੁੱਚੀ, ਕ੍ਰੋਧ, ਨਿੰਦਾ, ਕਾਹਲ, ਈਰਖਾ, ਬਹੁਤੀ ਨੀਂਦ, ਲਾਲਚ, ਸ਼ੱਕੀ ਸੁਭਾਅ, ਬਦਲਾ ਨੀਤੀ, ਖ਼ੁਰਵਾ ਅਤੇ ਕੌੜਾ ਬੋਲਣਾ, ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਦੀ ਘਾਟ, ਦਵੈਤ, ਅੱਖੜਪਨ ਤੇ ਅਭਿਮਾਨ, ਮਾੜੇ ਅਤੇ ਪਾਪ ਕਰਮ, ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਨੂੰ ਭੁਲਣਾ, ਆਦਿ ਹਨ।

ਉਪਾਉ

ਉਪਰਲੇ ਕਾਰਨਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ, ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਚੜ੍ਹਦੀਆਂ ਕਲਾਂ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ, ਹਾਂ-ਪੱਖੀ ਸੁਆਭ ਤੇ ਗੁਣ ਪੈਦਾ ਕਰਨੇ। ਐਲੋਪੈਥੀ, ਹੋਮਿਓਪੈਥੀ, ਆਯੁਰਵੈਦਿਕ ਇਤਿਆਇ ਇਲਾਜਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵਰਤਣੀਆਂ। ਅਗਰ ਰੋਗ ਅਸਾਧ ਹੈ, ਤਾਂ ਨਿਰਾਸਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ।ਇੱਕਲੀਆਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਸਾਧ ਅਤੇ ਅਸਾਧ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਕਾਫੀ ਹਨ:

ਪਹਿਲੀ ਦਵਾਈ : ਨਾਮ ਜਪਣਾ ਅਤੇ ਸੁਣਨਾ।

ਅਨਿਕ ਉਪਾਵੀ ਰੋਗੁ ਨ ਜਾਇ॥

ਰੋਗੁ ਮਿਟੈ ਹਰਿ ਅਵਖਧੁ ਲਾਇ॥

ਨਾਮ ਜਪਣ ਦੀ ਗੁਰਮਤਿ ਵਿਧੀ:

ਨਾਮ ਰਸਨਾ ਨਾਲ ਇਕੋ ਸਾਹ ਵਿਚ ਜਿੰਨੀ ਵਾਰ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਬੋਲ ਬੋਲ ਕੇ ਸਹਿਜ ਨਾਲ ਜਪਣਾ ਹੈ। ਸਾਹ ਆਉਣ ਤੇ ਸਾਹ ਲੈ ਕੇ ਫਿਰ ਪਹਿਲੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਪਣਾ ਸੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸੀ ਵਿਧੀ ਅਨੁਸਾਰ ਜਪੀ ਜਾਣਾ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਸੁਣਨ ਵਿਚ ਰਖਣਾ ਹੈ। ਪਿਆਰ, ਸਤਿਕਾਰ ਅਤੇ ਚਾਅ ਨਾਲ ਨਿਰਭਉ ਹੋ ਕੇ ਜਪਣਾ ਹੈ। ਚੌਕੜੀ ਮਾਰ ਕੇ, ਸੋਫੇ ਜਾਂ ਕੁਰਸੀ ਤੇ ਬੈਠ, ਖੜੇ ਹੋ ਕੇ, ਤੁਰਦਿਆ ਜਾਂ ਲੇਟਿਆਂ ਨਾਮ ਜਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਅਕੜਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਢਿਲਾ ਛਡਣਾ ਬਿਹਤਰ ਹੈ।

ਦੂਸਰੀ ਦਵਾਈ : ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਪਾਠ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਪਾਠ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਨਾਲ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸੁਣਨਾ। ਪਾਠ ਕਰਦਿਆਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਅਰਥ ਮਨ ਵਿਚ ਲਿਆਉਣੇ।

ਦੂਖ ਰੋਗ ਸੰਤਾਪ ਉਤਰੇ ਸੁਣੀ ਸਚੀ ਬਾਣੀ॥

ਤੀਸਰੀ ਦਵਾਈ : ਕੀਰਤਨ । ਕੀਰਤਨ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸੁਣਨਾ। ਅਗਰ ਕੀਰਤਨ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਤਾਂ ਸੁਣਨਾ।

ਗਾਵੀਐ ਸੁਣੀਐ ਮਨ ਰਖੀਐ ਭਾਉ॥

ਦੁਖੁ ਪਰਹਰਿ ਸੁਖੁ ਘਰ ਲੈ ਜਾਇ॥

ਚੌਥੀ ਦਵਾਈ : ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚਾਰ । ਵਿਚਾਰ ਰਾਹੀਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨੂੰ ਮਨ ਵਿਚ ਵਸਾਉਣਾ।

ਬਾਣੀ ਬਿਰਲਉ ਬੀਚਾਰਸੀ ਜੇ ਕੋ ਗੁਰਮੁਖਿ ਹੋਇ॥

ਇਹ ਬਾਣੀ ਮਹਾਪੁਰਖ ਕੀ ਨਿਜ ਘਰ ਵਾਸਾ ਹੋਇ॥

ਪੰਜਵੀਂ ਦਵਾਈ : ਅਰਦਾਸ। ਰੋਗ ਨਵਿਰਤੀ ਲਈ ਅਰਦਾਸ।

ਬਿਘਨ ਨ ਕੋਊ ਲਾਗਤਾ ਗੁਰਿ ਪਹਿ ਅਰਦਾਸ॥

ਛੇਵੀਂ ਦਵਾਈ : ਭਰੋਸਾ। ਰੋਗਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਜਾਪ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਨ ਵਿਚ ਭਰੋਸਾ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਯਕੀਨ ਮਨ ਵਿਚ ਬਣਾਈ ਰਖਣਾ ਹੈ ਕਿ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਕ੍ਰਿਪਾ ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਸਾਧ ਅਤੇ ਅਸਾਧ ਰੋਗ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਣੇ ਹਨ।

ਏਕ ਆਸ ਹਰਿ ਮਨ ਰਖਹੁ ਨਾਨਕ ਦੂਖ ਭਰਮੁ ਭਉ ਜਾਇ॥

ਸੱਤਵੀਂ ਦਵਾਈ : ਸਾਧ ਸੰਗਤ । ਸਾਧ ਦੀ ਸੰਗਤ ਜਾਂ ਸਤਿ ਸੰਗਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਰੋਗ ਮਿਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਸਾਧ ਸੰਗ ਹਰਿ ਹਰਿ ਜਸੁ ਕਹਤ॥

ਸਰਬ ਰੋਗ ਤੇ ਓਹੁ ਹਰਿ ਜਨੁ ਰਹਿਤ॥

ਅੱਠਵੀਂ ਦਵਾਈ : ਕਥਾ । ਕਥਾ ਸੁਣਨ ਨਾਲ ਸਾਰੀ ਮੈਲ ਉਤਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕਥਾ ਸੁਣਤ ਮਲੁ ਸਗਲੀ ਖੋਵੈ॥

ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਦੀਆਂ ਕਥਾ ਕਹਾਣੀਆਂ ਪੜ੍ਹਨ ਸੁਣਨ ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਦੁਖ ਰੋਗ ਮਿਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਕਥੜੀਆ ਸੰਤਾਹ ਤੇ ਸੁਖਾਊ ਪੰਧੀਆ॥

ਨੌਵੀਂ ਦਵਾਈ : ਅਲਪ ਅਹਾਰ । ਅਲਪ ਅਹਾਰ ਅਤੇ ਖਾਣ ਪੀਣ ਵਿੱਚ ਸੰਜਮ।

ਓਨ੍ਹੀ ਦੁਨੀਆ ਤੋੜੇ ਬੰਧਨਾ ਅੰਨੁ ਪਾਣੀ ਥੋੜਾ ਖਾਇਆ॥

ਦਸਵੀਂ ਦਵਾਈ : ਥੋੜ੍ਹਾ ਸੌਣਾ । ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਥੋੜ੍ਹਾ ਸੌਣਾ ਅਤੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਉਠਣਾ।

ਅਲਪ ਅਹਾਰ ਸੁਲਪ ਸੀ ਨਿੰਦ੍ਰਾ ਦਯਾ ਛਿਮਾ ਤਨ ਪ੍ਰੀਤਿ॥

ਗਿਆਰਵੀਂ ਦਵਾਈ : ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਸੇਵਾ। ਯੋਗ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਵਿਚ ਭਾਂਡੇ ਮਾਂਜਣਾ, ਝਾੜੂ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੇਵਾ ਕਰਨੀ।

ਗੁਰ ਕੀ ਸੇਵਾ ਸਦਾ ਸੁਖੁ ਪਾਏ॥

ਬਾਰ੍ਹਵੀਂ ਦਵਾਈ : ਪਰਉਪਕਾਰ

ਅਉਗਣ ਸਭ ਮਿਟਾਇ ਕੈ, ਪਰਉਪਕਾਰੁ ਕਰੇਇ॥

ਤੇਹਰਵੀਂ ਦਵਾਈ : ਪਿਆਰ। ਪਰਮਾਤਮਾ, ਸਤਿਗੁਰੂ ਅਤੇ ਸਭ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਪਾਉਣ ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਦੁਖ ਮਿਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਜਾ ਕੀ ਪ੍ਰੀਤਿ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿਉ ਲਾਗੀ॥

ਦੂਖੁ ਦਰਦੁ ਭ੍ਰਮ ਤਾ ਕਾ ਭਾਗੀ॥

ਚੋਦਵੀਂ ਦਵਾਈ : ਗੁਣ। ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਧਾਰਨ ਕਰਨਾ।

ਨਾਨਕ ਅਉਗੁਣ ਜੇਤੜੇ ਤੇਤੇ ਗਲੀ ਜੰਜੀਰ॥

ਜੇ ਗੁਣ ਹੋਨਿ ਤ ਕਟੀਅਨ ਸੇ ਭਾਈ ਸੇ ਵੀਰ॥

ਪੰਦਰਵੀਂ ਦਵਾਈ : ਪ੍ਰਭੂ ਉਸਤਤਿ। ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਦੀ ਸਿਫਤ ਸਲਾਹ ਕਰਨੀ।

ਪ੍ਰਭ ਕੀ ਉਸਤਤਿ ਕਰਹੁ ਦਿਨੁ ਰਾਤਿ॥

ਸੋਹਲਵੀਂ ਦਵਾਈ : ਪਵਿੱਤਰ ਸਰੋਵਰਾਂ ਦਾ ਇਸ਼ਨਾਨ।

ਰਾਮਦਾਸੁ ਸਰੋਵਰ ਨਾਤੇ॥ ਸਭਿ ਉਤਰੇ ਪਾਪ ਕਮਾਤੇ॥

ਸਤਾਰਵੀਂ ਦਵਾਈ : ਇਸ਼ਨਾਨ ਅਤੇ ਸਵੱਛਤਾ।

ਕਰ ਇਸਨਾਨੁ ਸਿਮਰਿ ਪ੍ਰਭੁ ਅਪਨਾ ਮਨ ਤਨ ਭਏ ਅਰੋਗਾ॥

ਅਠਾਰਵੀਂ ਦਵਾਈ : ਵਾਤਾਵਰਨ ਸਾਫ ਸੁੱਥਰਾ ਰੱਖਣਾ।

ਉਨੀਵੀਂ ਦਵਾਈ : ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਛਕਣਾ। ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵਿਚ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੀ ਬਖਸ਼ਸ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦੁਆਰਾ ਰੋਗ, ਬਿਘਨ ਆਦਿ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਪੀਵਹੁ ਪਾਹੁਲ ਖੰਡੇ ਧਾਰ ਹੁਇ ਜਨਮ ਸੁਹੇਲਾ॥

ਵੀਹਵੀਂ ਦਵਾਈ : ਪਿਆਸ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੀ ਪਿਆਸ ਧਾਰਣ ਨਾਲ ਸਭ ਦੁਖ ਮਿਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਕੀ ਜਿਸ ਮਨ ਭੂਖ॥

ਨਾਨਕ ਤਿਸਹਿ ਨ ਲਾਗਹਿ ਦੂਖ॥

ਇਕਵੀਂ ਦਵਾਈ : ਹਉਮੈ ਦਾ ਤਿਆਗ।

ਜਿਸ ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਤੂਟੈ ਹਉ ਰੋਗੁ॥ ਨਾਨਕ ਸੋ ਜਨ ਸਦਾ ਅਰੋਗੁ॥

ਸਰਬ ਰੋਗ ਦਾ ਅਉਖਦੁ ਨਾਮ ਮਿਸ਼ਨ ਵਲੋਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਗਾਈਡ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਵਰਤਣ ਦੀ ਜੁਗਤੀ ਵਿਸਥਾਰ ਪੂਰਵਕ ਦੱਸੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਗਾਈਡ ਵਿੱਚ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ 7 ਸ਼ਬਦ ਦਿੱਤੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬਾਰੰਬਾਰ ਜਾਪ ਅਤੇ ਕੀਰਤਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਭਰੋਸਾ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਮਿਸ਼ਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕਾ ਖਾਲਸਾ

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫਤਹਿ ॥