ੴ

SOURCE:
SRI GURU GRANTH SAHIB JI

JAPJI SAHIB

THE JOURNEY OF REMEMBERING THE DIVINE

A STORY-BASED EXPLANATION WITH ENGAGING VISUALS
to understand, remember and transform your life.

TRANSLATED IN THREE LANGUAGES

- ਪੰਜਾਬੀ — PUNJABI
- हिंदी — HINDI
- ENGLISH — ENGLISH

STORYTELLING STYLE
Easy to relate, easy to remember

ENGAGING VISUALS
To deeply connect with every teaching

PRACTICAL WISDOM
For daily living and inner growth

FOR EVERY SEEKER
Perfect for new seekers and life-long learners

ਸੁਣੀਏ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਮਹਿਮਾ ਵਿਚਾਰਿ ॥

Listening to the glory of the Supreme Being God, one develops love for the Divine and the mind becomes peaceful.

ਗੁਰਮੁਖਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤਿ ਕਰਿ ਮਨੁ ਪਵਿਤ੍ਰ ਹੋਇ ॥

Listening to Waheguru's praises is like taking your cleansing bath at the sixty-eight places of pilgrimages.

ਗੁਰੂ ਦੇ ਨਾਮ ਨਾਲ ਜੁੜ ਕੇ ਅੰਤਰਿ ਬਦਲਾਅ ਹੋਇ ॥

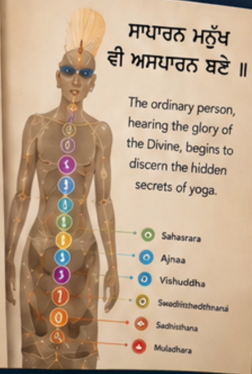
Connecting with the name of God transforms the state within the individual.

ਸੁਤਿਆ ਮਨੁ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨਾਲ ਜਾਗੈ ॥

Sleeping Kundalini wakes up when you listen to Gurbani (Guru's word).

ਸਾਧਾਰਨ ਮਨੁੱਖ ਵੀ ਅਸਧਾਰਨ ਬਣੇ ॥

The ordinary person, hearing the glory of the Divine, begins to discern the hidden secrets of yoga.



PUBLISHED BY
SPIRITUAL WISDOM LIBRARY
spiritualwisdomlibrary.org

WRITTEN BY
A SERVANT OF GOD

A timeless scripture. A fresh experience.

Scriptural Authenticity | Clear Understanding | Inner Transformation

AVAILABLE ONLINE ONLY
For sincere seekers everywhere.

In the words of Guru Angad Dev Ji, "Those who have listened and seen the greatness of Guru Nanak, shall not again enter the womb of reincarnation." (SGGS, Ang 612). When a person contemplates the words of Guru Nanak, the Divine King, and understands them, comprehends their meaning, that person never again reincarnates into the cycle of Birth and Death, they become liberated. The Bani of Japji Sahib, recited by Guru Nanak Dev Ji, is a divine expression, consisting of 38 stanzas (Pauri). God Himself has manifested in the form of Guru and has revealed Himself within the body of Guru Nanak in the form of words. He recited this divine hymn, guiding us on how to live life. These words will provide you with all joys, transform you from an ordinary person to a warrior, empower you with all strength. Guru Ji says, "Such is the Name of the Immaculate Lord, if someone believes and accepts his name in their mind", understand that he/she becomes like Guru Nanak, a knower of the Divine. Listen to these words, read them again and again, until each word of these 38 stanzas resonates within your mind.

PREVIEW EDITION — Full book available at SpiritualWisdomLibrary.org

An attempt has been made by this servant to Present the words of Guru Sahib in a new way, so that the teachings of Guru Ji can reach Children and Youth. For any mistakes, please consider me as your brother, friend or son and forgive me. I am confident and excited that you will like the explanation.

Thank you all. I hope this book reflects your best hopes for me and the future of mankind.

PREVIEW EDITION — Full book available at SpiritualWisdomLibrary.org

गुरु अंगद देव जी कहते हैं "गुरु नानक जिन सुणिआ पेखिआ से फिर गरभासि न परिआ रे॥" (SGGS, अंग 612), यानी जिस व्यक्ति ने गुरु नानक पातिशाह की बातें सुनी और समझी, वह व्यक्ति फिर कभी दुबारा मां के गरभ में जन्म नहीं लेता, वह व्यक्ति मुक्त हो जाता है। गुरु जी बताते हैं कि जन्म-मरण के चक्र में फंसकर मां के गरभ में वापिस आते रहना एक सजा है। 'जपु दी बाणी' (जपुजी साहिब), गुरु नानक देव जी ने उच्चारण की है, इस बाणी का हर एक शब्द ईश्वरीय है, (मतलब यह शब्द खुद इश्वर ने उच्चारण किये हैं - इस में कुल 38 पौड़िआं हैं) । इश्वर ने एक बहुत अनोखा और अद्भुत खेल खेला , शब्द गुरु का रूप धारण कर इश्वर खुद ही गुरु नानक की देह में प्रगट हो गए , और इस ईश्वरीय बाणी का उच्चारण कर गए। । परमात्मा ने खुद ही हमें जीवन के मार्ग पर कैसे चलना है बता दिया, ये शब्द आपको सभी खुशियाँ प्रदान करेंगे, आपको साधारण से वीर बना देंगे- सर्वशक्तिमान।

गुरु जी कहते हैं **"ऐसा नामु निरंजनु होइ॥ जे को मंनि जाणै मनि कोइ॥"** यानी परमात्मा कौन है, उसका नाम क्या है, जिस किसी ने गुरु की बातों को मान लिया और इश्वर में भरोसा रख लिया , समझो कि वह गुरु नानक जैसा ब्रह्मज्ञानी ही बन गया । इन बातों को सुनो, बार-बार पढ़ो, जब तक कि इन 38 पौड़ीयों में कहा गया हर एक शब्द आपके दिमाग के अंदर गड़ ना जाए। दास के द्वारा गुरु साहिब की बाणी को एक नए तरीके से प्रस्तुत करने की एक छोटी सी कोशिश की गयी है, ताकि गुरु जी की शिक्षाएं बच्चों और युवाओं तक पहुंच सकें। किसी भूल के लिए अपना छोटा भाई, दोस्त, या पुत्र समझ कर क्षमा कर देना. मुझे पूरा विश्वास है कि आपको विवरण पसंद आएगा। आप सभी का धन्यवाद। मुझे उम्मीद है कि यह सटीक आपके मेरे लिए और मानवता के भविष्य के लिए सर्वोत्तम आशाओं को दर्शायेगी।

PREVIEW EDITION — Full book available at SpiritualWisdomLibrary.org

ਜਪੁਜੀ ਸਾਹਿਬ

Copyright © 2026 Spiritual Wisdom Library

All rights reserved.

No part of this publication may be reproduced, distributed, transmitted, stored, or adapted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording, scanning, or by any information storage and retrieval system, without prior written permission from the publisher, except as permitted by applicable law.

This publication presents the sacred teachings and verses of Sri Guru Granth Sahib Ji together with translations, explanations, interpretations, storytelling, illustrations, visual material, and other original editorial content created for this edition.

The copyright in the original translations, explanations, interpretations, editorial material, visual presentations, illustrations, and other original content of this edition is held by Spiritual Wisdom Library, except where otherwise indicated.

The sacred source text of Sri Guru Granth Sahib Ji is respectfully acknowledged as the spiritual and scriptural source of this work. This publication does not claim ownership of the sacred scripture itself.

Published by

SPIRITUAL WISDOM LIBRARY

spiritualwisdomlibrary.com

First Edition - 2026

PREVIEW EDITION — Full book available at SpiritualWisdomLibrary.org

CONTENTS

Mool Mantra (ਮੂਲ ਮੰਤਰ , मूल मंत्र) God is one and he is the only creator . 1

Pauri 1 (ਪਉੜੀ , पंक्ति)Divine Enlightenment: Understanding the Essence of Existence 5

Pauri 2 (ਪਉੜੀ , पंक्ति)Embracing the Eternal Truth: Realizing the Divine Truth Within 10

Pauri 3 (ਪਉੜੀ , पंक्ति)Navigating Life's Path: Embracing the Divine Will 15

Pauri 4 (ਪਉੜੀ , पंक्ति)Recognizing the Divine Presence: Surrendering to Cosmic Harmony 25

Pauri 5 (ਪਉੜੀ , पंक्ति)Embracing Divine Virtues: Attaining Spiritual Fulfillment 31

Pauri 6 (ਪਉੜੀ , पंक्ति) Illuminating the Soul: Awakening to Inner Light 37

Pauri 7 (ਪਉੜੀ , पंक्ति)Experiencing Divine Grace: Cultivating Inner Peace 41

Pauri 8 (ਪਉੜੀ , पंक्ति)Attaining Spiritual Strength: Conquering the Ego 44

Pauri 9 (ਪਉੜੀ , पंक्ति)Seeking Divine Guidance: Finding Inner Direction 47

Pauri 10 (ਪਉੜੀ , पंक्ति)Surrendering to Divine Will: Embracing Spiritual Surrender 52

Pauri 11 (ਪਉੜੀ , पंक्ति)Attaining Inner Harmony: Cultivating Equanimity 55

PREVIEW EDITION — Full book available at SpiritualWisdomLibrary.org

Pauri 12 (ਪਉੜੀ , पंक्ति)Experiencing Divine Love: Merging with Cosmic Consciousness 59

Pauri 13 (ਪਉੜੀ , पंक्ति)Embracing Divine Virtues: Cultivating Compassion and Humility 62

Pauri 14 (ਪਉੜੀ , पंक्ति)Seeking Spiritual Refuge: Finding Sanctuary in Divine Presence 66

Pauri 15(ਪਉੜੀ , पंक्ति)Cultivating Spiritual Discipline: Nurturing Inner Balance 70

Pauri 16(ਪਉੜੀ , पंक्ति)Embracing Divine Truth: Attaining Liberation from Illusion 73

Pauri 17 (ਪਉੜੀ , पंक्ति)Recognizing the Divine within: Awakening to Inner Divinity 87

Pauri 18(ਪਉੜੀ , पंक्ति)Surrendering to Divine Grace: Embracing Spiritual Transformation 94

Pauri 19 (ਪਉੜੀ , पंक्ति)Seeking Divine Wisdom: Nurturing Inner Insight 101

Pauri 20 (ਪਉੜੀ , पंक्ति)Experiencing Divine Bliss: Attaining Spiritual Ecstasy 108

Pauri 21 (ਪਉੜੀ , पंक्ति)Cultivating Divine Virtues: Embracing Compassion and Generosity 116

Pauri 22 (ਪਉੜੀ , पंक्ति)Awakening to Divine Consciousness: Illuminating the Soul 126

PREVIEW EDITION — Full book available at SpiritualWisdomLibrary.org

Pauri 23 (ਪਉੜੀ , पंक्ति)Seeking Spiritual Liberation: Breaking Free from Illusion 129

Pauri 24 (ਪਉੜੀ , पंक्ति)Embracing Divine Love: Merging with Universal Oneness 132

Pauri 25 (ਪਉੜੀ , पंक्ति)Attaining Inner Peace: Cultivating Tranquility of Mind 138

Pauri 26 (ਪਉੜੀ , पंक्ति)Surrendering to Divine Will: Embracing Cosmic Harmony 145

Pauri 27(ਪਉੜੀ , पंक्ति)Seeking Spiritual Enlightenment: Awakening to Inner Wisdom 158

Pauri 28(ਪਉੜੀ , पंक्ति)Experiencing Divine Grace: Bathing in the Light of Divine Love 174

Pauri 29(ਪਉੜੀ , पंक्ति)Cultivating Spiritual Strength: Harnessing Inner Power 177

Pauri 30 (ਪਉੜੀ , पंक्ति)Embracing Divine Virtues: Radiating Compassion and Kindness 180

Pauri 31 (ਪਉੜੀ , पंक्ति)Seeking Divine Guidance: Navigating Life's Journey with Inner Light 185

Pauri 32 (ਪਉੜੀ , पंक्ति)Surrendering to Divine Will: Embracing Universal Harmony 189

Pauri 33(ਪਉੜੀ , पंक्ति)Attaining Spiritual Fulfillment: Finding Contentment in Divine Presence 191

Pauri 34(ਪਉੜੀ , पंक्ति)Experiencing Divine Union: Merging with Cosmic Consciousness 195

PREVIEW EDITION — Full book available at SpiritualWisdomLibrary.org

Pauri 35(ਪਉੜੀ , पंक्ति)Cultivating Inner Peace: Nurturing Tranquility of Soul 200

Pauri 36(ਪਉੜੀ , पंक्ति)Embracing Divine Love: Surrendering to the All-Encompassing Love 208

Pauri 37(ਪਉੜੀ , पंक्ति)Seeking Spiritual Enlightenment: Awakening to Divine Truth 213

Pauri 38 (ਪਉੜੀ , पंक्ति)Attaining Liberation: Merging with the Eternal Truth 227

Salok 244

PREVIEW EDITION — Full book available at SpiritualWisdomLibrary.org

॥ ਜਪੁਜੀ ਸਾਹਿਬ ॥

JAPU JI SAHIB

जपुजी साहिब

ੴ ਸਤਿ ਨਾਮੁ ਕਰਤਾ ਪੁਰਖੁ ॥

१ॐ **सति नामु करता पुरखु**

ੴ - ਇੱਕ ਹੀ , ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਹੀ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਹੈ । ਸਤਿ ਨਾਮੁ - ਉਸ ਦਾ ਨਾਮ ਸੱਚਾ ਹੈ , ਕਰਤਾ ਪੁਰਖੁ - ਤੇ ਉਹ ਇਸ ਪੂਰੀ ਸ਼੍ਰਿਸਟੀ ਦਾ ਰਚਨਾਕਾਰ ਹੈ(ਕਰਤਾ ਧਰਤਾ ਹੈ) ਗ੍ਰਹਮੰਡਲ , ਤਾਰੇ,ਚੰਦ੍ਰਮਾ ,ਸੂਰਜ, ਪ੍ਰਿਥਵੀ,ਜੀਵ ਜੰਤੂ ਆਦਿ ਸਭ ਉਸ ਨੇ ਹੀ ਪੈਦਾ ਕੀਤੇ ਹਨ।

ONE GOD, there is only ONE and only ONE GOD of this Universe. His NAAM is true, and He is the one who created this Entire MULTIVERSE (our solar system and other solar systems beyond ours) . Naam is not just a name but also the manifestation of the divine .

एक परमात्मा , केवल एक ही परमात्मा है । उसका नाम सच्चा है , और वह इस पूरी सृष्टि का रचनाकार है , पूरी सृष्टि (गृह , सौरमंडल , सूर्य और चाँद आदि) सभी उसने ही पैदा किये है।

PREVIEW EDITION — Full book available at SpiritualWisdomLibrary.org

ਨਿਰਭਉ ਨਿਰਵੈਰ ਅਕਾਲ ਮੂਰਤਿ ॥

निरभउ निरवैरु अकाल मूरति

ਨਿਰਭਉ- ਇਹ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਕਿੱਸੇ ਤੋਂ ਡਰਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਕਿੱਸੇ ਤੋਂ ਭੈ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦਾ, ਨਿਰਵੈਰ - ਇਸ ਦਾ ਕਿੱਸੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਵੈਰ ਨਹੀਂ ਹੈ , ਅਕਾਲ ਮੂਰਤਿ - ਇਹ ਅਕਾਲ ਹੈ ਮਤਲਬ ਕਾਲ ਤੋਂ ਪਰੇ (ਮੌਤ (ਮ੍ਰਿਤਯੁ) ਤੋਂ ਪਰੇ, ਅਕਾਲ - ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਰੇ , ਇਸ ਦੀ ਮੌਤ ਕਦੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ।

This God is not scared of anyone, and He harbors no grievances against any individual; He is benevolent and impartial towards all.

यह परमात्मा किसी से डरता नहीं है , इनकी किसी से दुश्मनी नहीं है । यह कभी मर नहीं सकता, अकाल - यह समय से परे है, परमात्मा अमर है ।

ਅਜੂਨੀ ਸੈਭੰ ॥

अजूनी सैभं

ਅਜੂਨੀ - ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਜੂਨਾਂ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ - ਕਦੀ ਕਿਸੇ ਮਾਂ ਦੀ ਕੁੱਖ ਵਿਚ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ , ਸੈਭੰ - ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਖੁਦ ਆਪ ਹੀ ਪੈਦਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ।

He can never be born in mother ‘s womb. He originated Himself, God brought Himself into existence and came into being by His own power and will.

अजूनी- परमात्मा कभी जूनो में नहीं आता - कभी किसी माँ के गर्भ मे पैदा नहीं हो सकता , सैभं - उसने अपने आप को खुद ही पैदा किया है।

PREVIEW EDITION — Full book available at SpiritualWisdomLibrary.org

ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥

गुर प्रसादि ॥

ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ - ਇਹ ਸੋਝੀ ਗੁਰੂ ਦੀ ਰਹਿਮਤ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

My Guru blessed me with all this divine knowledge.

गुर प्रसादि - गुरु नानक कह रहे हैं की यह सारी ज्ञान की बातें गुरु की मेहरबानी से प्राप्त होती हैं ।

॥ਜਪੁ ॥

॥जपु ॥

ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰੋ , ਉਸ ਦੇ ਨਾਮ ਤੇ ਸਿਮਰਨ ਕਰੋ ।

Chant and Meditate.

परमात्मा को याद करो , उसके नाम का जाप करो।

PREVIEW EDITION — Full book available at SpiritualWisdomLibrary.org

ਆਦਿ ਸਚੁ ਜੁਗਾਦਿ ਸਚੁ ॥

आदि सचु जुगादि सचु ॥

ਆਦਿ ਸਚੁ - ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਸ਼੍ਰਿਸਟੀ ਦੀ ਰਚਨਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਮੌਜੂਦ ਸੀ ਤੇ ਸੱਚਾ ਸੀ , ਜੁਗਾਦਿ ਸਚੁ - ਤੇ ਜੁਗਾਂ ਤੋਂ , ਹਰ ਜੁੱਗ ਵਿਚ ਵੀ ਮੌਜੂਦ ਸੀ ਤੇ ਸੱਚਾ ਸੀ ।

God was Present and true before creation; and was present and true throughout all ages.

आदि सचु - परमात्मा सृस्टी को रचने से पहले भी मौजूद था और सच्चा था , जुगादि सचु - और युगों से , हर युग में मौजूद था और सच्चा था ।

ਹੈ ਭੀ ਸਚੁ ਨਾਨਕ ਹੋਸੀ ਭੀ ਸਚੁ ॥੧॥

है भी सचु नानक होसी भी सचु ॥१॥

ਹੈ ਭੀ ਸਚੁ - ਇਸ ਵੇਲੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ - ਵਰਤਮਾਨ ਵਿਚ ਉਹ ਮੌਜੂਦ ਹੈ, ਹੋਸੀ ਭੀ ਸਚੁ- ਤੇ ਅਗਾਂਹ ਨੂੰ ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਵੀ ਮੌਜੂਦ ਹੀ ਰਹੇਗਾ ।

Hey Nanak, God is present in this very moment in which you are breathing. And he will be present and true in future as-well.

है भी सचु - इस समय जब आप सांस ले रहे हैं - वर्तमान में वह मौजूद है , होसी भी सचु - और आगे भविस्य में भी मौजूद ही रहेगा ।

PREVIEW EDITION — Full book available at SpiritualWisdomLibrary.org

ਸੋਚੈ ਸੋਚਿ ਨ ਹੋਵਈ ਜੇ ਸੋਚੀ ਲਖ ਵਾਰ॥

सोचै सोचि न होवई जे सोची लख वार ॥

ਸਿਰਫ ਸੋਚਣ ਨਾਲ ਸੁੱਚਮ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਭਾਵੇਂ ਲੱਖ ਵਾਰ ਸੋਚੀ ਜਾਈਏ।

Just by thinking, you are not purified, even if you think hundreds of thousands of times.

सिर्फ सोचने से आप पवित्र नहीं हो सकते , भले आप लाखों बार सोच ले।

ਚੁਪੈ ਚੁਪ ਨ ਹੋਵਈ ਜੇ ਲਾਇ ਰਹਾ ਲਿਵ ਤਾਰ ॥

चुपै चुप न होवई जे लाइ रहा लिव तार ॥

PREVIEW EDITION — Full book available at SpiritualWisdomLibrary.org

ਚੁੱਪ ਕਰ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਮਨ ਕਦੀ ਸ਼ਾਂਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ , ਭਾਵੇਂ ਇੱਕ ਤਾਰ ਸਮਾਧੀ ਲਗਾ ਮੌਨ ਹੋ ਕੇ ਬੈਠ ਜਾਈਏ ।

Remaining silent does not bring peace to the mind, even if one sits with eyes closed in meditation.

चुप हो जाने से यां मौन धारण कर लेने से , मन कभी शांत नहीं हो सकता , भले ही आप एकाग्रचित समाधि लगाकर बैठ जाएं ।

ਭੁਖਿਆਂ ਭੁਖ ਨ ਉਤਰੀ ਜੇ ਬੰਨਾ ਪੁਰੀਆ ਭਾਰ॥

भुखिआ भुख न उतरी जे बंना पुरीआ भार ॥

ਭੁੱਖੇ ਦੇ ਮਨ ਦੀ ਭੁੱਖ ਨਹੀਂ ਮਿੱਟ ਸਕਦੀ , ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਜਗਤ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕੱਠੇ ਕਰ ਕੇ ਉਹਨਾ ਦਾ ਢੇਰ ਲਗਾ ਲਵੇ ।

The Hunger of an ambitious person is not appeased, even by piling up loads of worldly goods.

भूखे के मन की भूख नहीं मिट सकती, भले ही वह जगत के सारे पदार्थों को इकठा कर उनका ढेर लगा ले।

PREVIEW EDITION — Full book available at SpiritualWisdomLibrary.org

ਸਹਸ ਸਿਆਣਪਾ ਲਖ ਹੋਹਿ ਤ ਇੱਕ ਨ ਚਲੈ ਨਾਲਿ॥

सहस सिआणपा लख होहि त इक न चलै नालि ॥

ਜਿੰਨੀਆਂ ਮਰਜੀ ਚਲਾਕੀਆਂ ਅਤੇ ਚਤੁਰਾਈਆਂ ਹੋਣ ਸਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਵਿਚ , ਕੋਈ ਇੱਕ ਵੀ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸਹਾਇਕ ਬਣ ਕੇ ਨਹੀਂ ਜਾਣੀ ।

If I had Hundreds of thousands of clever tricks, yet even one of those tricks won ‘t go along with me in the end;

जितनी भी चालाकियां और चतुराइयाँ हों हम में , कोई एक भी हमारे साथ सहायक बन कर नहीं जाए गी ।

PREVIEW EDITION — Full book available at SpiritualWisdomLibrary.org

ਕਿਵ ਸਚਿਆਰਾ ਹੋਈਐ ਕਿਵ ਕੂੜੈ ਤੁਟੈ ਪਾਲਿ॥

किव सचिआरा होईऐ किव कूड़ै तुटै पालि ॥

ਤਾਂ ਹੁਣ ਫਿਰ ਇੱਕ ਸਵਾਲ ਉੱਠਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸੱਚੇ ਕਿਵੇਂ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ? ਸਾਡੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਵਿਚ ਜੋ ਇਹ ਝੂਠਾ(ਕੂੜ) ਦਾ ਪਰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਟੁੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ ?

So how can we then become true? And how can we break the veil of lies, ego, and deceit within us?

अब सवाल पैदा होता है की सच्चा व्यक्ति कैसे बना जा सकता है , हमारे और परमात्मा के बीच इस झूठी (मिथ्या) की जो दीवार है वह कैसे टूट सकती है ?

PREVIEW EDITION — Full book available at SpiritualWisdomLibrary.org

ਹੁਕਮਿ ਰਜਾਈ ਚਲਣਾ ਨਾਨਕ ਲਿਖਿਆ ਨਾਲਿ॥1॥

हुकमि रजाई चलणा नानक लिखिआ नालि ॥१॥

ਓ ਨਾਨਕ ، ਬਸ ਇੱਕੋ ਹੀ ਤਰੀਕਾ ਹੈ, ਕਿ ਬੰਦਾ ਉਸ ਦੀ ਰਜ਼ਾ ਵਿਚ ਰਹੇ, ਮਤਲਬ ਹਰ ਦਿਨ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਨੂੰ ਐਵੇਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੇ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਤੇ ਗ਼ਮੀਆਂ ਸਭ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਆਪ ਹੀ ਲਿਖੀਆਂ ਹਨ ، ਜੋ ਵੀ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਮੈਨੂੰ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ ਮੈਂ ਬਸ ਧੰਨਵਾਦ ਬੋਲ ਕੇ ਰੱਖ ਲੈਣਾ ਹੈ ، ਮੈ ਖੁਸ਼ ਹੋ ਕੇ ਉਸ ਦਾ ਭਾਣਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਹੁਕਮ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ ਹੈ ।

O Nanak, there is only one way, and that is to live in His will, meaning to prepare one's mindset every day in such a way that all the joys and sorrows of my life are written by the God Himself. Whatever the Divine ordains for me, I simply express gratitude and happily accept His will.

ओ नानक, एक ही रास्ता है: उसकी इच्छा में रहना,यानी प्रतिदिन अपनी मानसिकता को ऐसे तैयार करना कि मेरे जीवन के सभी सुख और दुख ईश्वर ने खुद ही लिखे हैं । जो कुछ भी ईश्वर मुझे देते हैं , मैं केवल आभार व्यक्त करता हूँ और उसकी इच्छा को खुशी से स्वीकार करता हूँ ।

PREVIEW EDITION — Full book available at SpiritualWisdomLibrary.org

Psychology says the actual problem is only a tiny fraction (1 %) of what it seems (99%). When you put Magnifying glass over your problems they seem much bigger and scarier than they really are.

ਹੁਕਮੀ ਹੋਵਨਿ ਆਕਾਰ ਹੁਕਮੁ ਨ ਕਹਿਆ ਜਾਈ॥

हुकमी होवनि आकार हुकमु न कहिआ जाई ॥

ਰੱਬ ਦੇ ਹੁਕਮ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਇਸ ਪੂਰੀ ਸ੍ਰਿਸਟਿ ਨੂੰ , ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਜੀਵਾਂ ਨੂੰ ਆਕਾਰ ਮਿਲਿਆ ਹੈਂ , ਉਸ ਦੇ ਹੁਕਮ ਨੂੰ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨਾਲ ਮੂੰਹ ਤੋਂ ਬੋਲ ਕੇ ਬਿਆਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ।

According to the command of the Lord, the entire creation, and the beings residing within it, have taken shape. His command cannot be expressed in words.

PREVIEW EDITION — Full book available at SpiritualWisdomLibrary.org

भगवान के आदेश से, पूरे ब्रम्हांड और इसमें निवास करने वाले प्राणियों को आकार मिला है। उसके हुक्म को शब्दों में बयां नहीं किया जा सकता।

LIVING BEINGS WITH DIFFERENT SHAPES & SIZES

ਹੁਕਮੀ ਹੋਵਨਿ ਜੀਅ ਹੁਕਮਿ ਮਿਲੈ ਵਡਿਆਈ॥

हुकमी होवनि जीअ हुकमि मिलै वडिआई ॥

ਹਰ ਇੱਕ ਜੀਵ ਉਸ ਦੇ ਹੁਕਮ ਅਧੀਨ ਜਨਮ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੀ ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਆਤਮਾਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ; ਉਸ ਦੇ ਹੁਕਮ ਨਾਲ ਹੀ ਸਾਨੂੰ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਨ, ਸ਼ੋਭਾ ਅਤੇ ਵਡਿਆਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

Every single living being is born under his command, Under his will souls come into being; By his command Glory and Greatness are obtained.

PREVIEW EDITION — Full book available at SpiritualWisdomLibrary.org

प्रत्येक जीव उसके हुक्म के अधीन जन्म लेता है, उसकी इच्छा के अनुसार ही आत्माएँ उत्पन्न होती हैं; उसके हुक्म से महिमा, गरिमा और महत्ता प्राप्त होती है ।

ਹੁਕਮੀ ਉਤਮੁ ਨੀਚੁ
ਹੁਕਮਿ ਲਿਖਿ ਦੁਖ ਸੁਖ ਪਾਈਅਹਿ॥

हुकमी उतमु नीचु हुकमि लिखि दुख सुख पाईअहि ॥

ਉਸ ਦੇ ਹੁਕਮ ਨਾਲ ਕੋਈ ਮਨੁੱਖ ਚੰਗਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ , ਤੇ ਕੋਈ ਮੰਦਾ ; ਉਸ ਦੇ ਹੁਕਮ ਨਾਲ ਹੀ ਅਸੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਸੁਖ - ਦੁੱਖ ਭੋਗਦੇ ਹਾਂ।

By His command, some individuals become good, while others become bad; it is by His command alone that we experience the joys and sorrows of our life.

PREVIEW EDITION — Full book available at SpiritualWisdomLibrary.org

उसके हुक्म के अनुसार, कुछ व्यक्ति अच्छे बन जाते हैं, और कुछ बुरे ; उसके हुक्म के अनुसार ही हम अपने जीवन में सुख और दुःख को भोगते हैं।

ਇੱਕਨਾ ਹੁਕਮੀ ਬਖਸੀਸ
ਇੱਕਿ ਹੁਕਮੀ ਸਦਾ ਭਵਾਈਅਹਿ॥

इकना हुकमी बखसीस इकि हुकमी सदा भवाईअहि ॥

ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਹੁਕਮ ਵਿਚ ਕਈ ਮਨੁੱਖਾਂ ਉੱਤੇ ਉਸ ਦੀ ਬਖ਼ਸ਼ਸ਼ (ਕਿਰਪਾ) ਹੁੰਦੀ ਹੈ , ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਹੁਕਮ ਵਿਚ ਹੀ ਕਈ ਮਨੁੱਖ ਸਦਾ ਹੀ ਜਨਮ-ਮਰਣ ਦੇ ਗੇੜ ਵਿਚ ਫਸੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ।

By his Command, many individuals receive His blessings (grace), while many others remain entangled in the cycle of birth and death.

परमात्मा के हुक्म में कई लोगों को उसकी कृपा मिलती है, जबकि कई अन्य लोग जन्म-मृत्यु के चक्रवियूह में फंसे रहते हैं।

PREVIEW EDITION — Full book available at SpiritualWisdomLibrary.org