

**TODAY'S HUKAMNAMA FROM SRI DARBAR SAHIB
Sri Amritsar.**

[June 6, 2013, Thursday 04:30 AM. IST]

ਧਨਾਸਰੀ ਮਹਲਾ ੫ ॥

ਤ੍ਰਿਪਤਿ ਭਈ ਸਚੁ ਭੋਜਨੁ ਖਾਇਆ ॥ ਮਨਿ ਤਨਿ ਰਸਨਾ ਨਾਮੁ ਧਿਆਇਆ ॥੧॥ ਜੀਵਨਾ ਹਰਿ
ਜੀਵਨਾ ॥ ਜੀਵਨੁ ਹਰਿ ਜਪਿ ਸਾਧਸੰਗਿ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥ ਅਨਿਕ ਪ੍ਰਕਾਰੀ ਬਸਤ੍ਰ ਓਢਾਏ ॥
ਅਨਦਿਨੁ ਕੀਰਤਨੁ ਹਰਿ ਗੁਨ ਗਾਏ ॥੨॥ ਹਸਤੀ ਰਥ ਅਸੁ ਅਸਵਾਰੀ ॥ ਹਰਿ ਕਾ ਮਾਰਗੁ ਰਿਦੈ
ਨਿਹਾਰੀ ॥੩॥ ਮਨ ਤਨ ਅੰਤਰਿ ਚਰਨ ਧਿਆਇਆ ॥ ਹਰਿ ਸੁਖ ਨਿਧਾਨ ਨਾਨਕ ਦਾਸਿ
ਪਾਇਆ ॥੪॥੨॥੫੬॥

ਵੀਰਵਾਰ, ੨੪ ਜੇਠ (ਸੰਮਤ ੫੪੫ ਨਾਨਕਸ਼ਾਹੀ) ੬ ਜੂਨ, ੨੦੧੩

(ਅੰਗ: ੬੮੪)

ਸਰੀਰ ਤੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੀਵ ਦਾ ਆਤਮਿਕ ਭੋਜਨ ਹਰਿਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਹੈ । ਜਿਸਤਰ੍ਹਾਂ ਚੰਗਾ
ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਤੇ ਬਲਵਾਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਠੀਕ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ
ਨਾਲ ਮਨ ਤੇ ਆਤਮਾ ਅਰੋਗ ਤੇ ਬਲਵਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਸਰੀਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੇ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸਾਧਨ
ਕਪੜੇ ਸਵਾਰੀ ਆਦਿ ਦੇ ਸੁਖਾਂ ਤੇ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਵੱਧ ਖੁਸ਼ੀ ਤੇ ਸਮਤੁਸ਼ਟੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਸਮਰਨ
ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਆਪਣੇ ਮਨ ਅੰਤਰ ਵਿਚ ਹਰ ਸਮੇ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ਰ ਦੀ ਯਾਦ ਵਸਾਉਣ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ
ਸਦੀਵੀ ਸੁੱਖਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।