ਦੂਫ਼ਕ ਜ; ਓਦਸੱਸ ਵਅਰਓ ਜਅੰਨ ਲਈ ਦਸ ਗਫ਼ਲ;

ਵਚਟੱਰੀਓਅ ਮਅੜਮ ਓਨਆਂ ਓਅਸ਼ਰਮ
ਦੀ ਸ*ਸਅਰਚ ਨਿਮਰੜਅ

ਜਦੱ: ਤੂਸੀ: ਦੂਫ਼ਕ ਵਿਫ਼ਛ ਹੁ*ਦਓ ਹੱ, ਚੀ ਹੱ ਵਅਲਅ ਹੈ, ਜਅਂ ਚਓ ਮਫ਼ਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ. ਭਅਵਓ: ਤੂਹਅਧਅ ਦੂਫ਼ਕ ਮਰਨ ਵਅਲਓ ਬ*ਦਓ ਦਓ ਰਿਸ਼ੜਓ ਚਰਚਓ ਤੂਹਅਧਓ ਲਈ ਕਅਸ ਹੱਵਓ ਪਰ ਚੁਝ ਰਲੀਓ; ਮਿਲੀਓ; ਗਫ਼ਲ; ਵੀ ਹੁ*ਦੀਓ; ਹਨ . ਸਅਧਅ ਵਰਗ, ਸਵੈ-ਇਫ਼ਣੜ, ਓੜਓ ਦੂਫ਼ਕੀ ਲੱਚ ਤੂਹਅਧਓ ਦੂਫ਼ਕ ਦੀ ਮਹਫ਼ਤੜਅ ਨ੧ਓ* ਸਮਝਦਓ ਹੱਏਓ ਦਸ ਗਫ਼ਲ; ਦੀ ਪਣਅਂ ਦਿ*ਦਓ ਹਨ .

1. **ਘਅਟਓ ਦਓ ਦੂਨਿਓਅਵੀ ਪਤਭਅਵ**

ਤੂਹਅਧਓ ਚਿਸਓ ਨਜ਼ਦੀਚੀ ਦੀ ਮੌੜ ਜੀਵਨ ਵਿਫ਼ਛ ਬਦਲਐ ਬਂ ਸਚਦੀ ਹੈ, ਜਿਹ੍ਹੀ ਤੂਹਅਧੀ ਜਿ*ਦਗੀ ਓੜਓ ਤੂਹਅਧਓ ਓਅਪੰਓ ਓਅਪ ਦੀਓ; ਸਅਰੀਓ; ਘਟਨਅਵ; ਤਓ ਓਸਰ ਪਅ੍ਰ:ਦੀ ਹੈ. ਇਹ ਮਹਿਸ੧ਓਸ ਚੀੜਅ ਜਅ ਸਚਦਅ ਹੈ ਚਿ ਜਿਵਓ: ਤੂਹਅਧੀ ਦੂਨੀਓ; ਹੀ ਵਿਫ਼ਕਰ ਗਈ ਹੱਵਓ . ਸਅਰਅ ਚੁਝ ਚਿਵਓ: ਸੀ ਓੜਓ ਚਿਵਓ: ਹੱ ਗਿਓਅ ਵਿਛਅਲਓ ਦੂਫ਼ਕ ਪਤੀਚਿਰਿਓਅ ਇਫ਼ਚੇਅੜਰਅ ਹੈ. ਇਹ ਇਫ਼ਚ ਓ*ਦਰ੧ਓਨੀ ਸਵਰ ਹੈ, ਜਿਵਓ: ਪਓਛੀਦਅ ਛਫ਼ਚਰ ਮ੍ਰ ਮ੍ਰ ਚਓ੍ਰਸਓ ਗਫ਼ਲ ਦਓ ਓਰਾਂ ਵਫ਼ਲ ਨ੧ਓ* ਲਈ ਜ;ਦਅ ਹੱਵਓ .

2. **ਦੂਫ਼ਕ ਇਫ਼ਚ ਚੁਦਰਤੀ ਪਤੀਚਿਰਿਓਅ ਹੈ**

ਦੂਫ਼ਕ ਜੱ ਤੂਸੀ: ਚਿਸਓ ਕਅਸ ਦੀ ਮੌੜ ਤੱ: ਮਹਿਸ੧ਓਸ ਚਰਦਓ ਹੱ ਇਹ ਤੂਹਅਧਓ ਦ੧ਓਸਰਿਓ; ਪਤੜੀ ਪਰਸਪਰ ਓਰਾਂ ਪ੧ਓਰਨ ਸ*ਬੈ; ਚਰਚਓ ਜੀ੍ਹੰ ਓੜਓ ਪਿਓਅਰ ਦਅ ਸਿਫ਼ਟਅ ਹੁ*ਦਅ ਹੈ. ਦੂਫ਼ਕ ਜਿ*ਦਗੀ ਦਅ ਓਅਮ ਪਹਿਲ੧ਓ ਹੈ ਓੜਓ ਘਅਟਓ ਵਿਫ਼ਛ ਦੂਫ਼ਕ ਮਹਿਸ੧ਓਸ ਚਰਨਅ ਚੁਦਰਤੀ ਹੈ. ਦੂਫ਼ਕ ਦਓ ਪਹਿਲ੧ਓਓ; ਵਅਰਓ ਜਅਂਚਅਰੀ ਨਅਲ ਤੂਹਅਨ੧ਓ* ਦੂਫ਼ਕ ਨ੧ਓ* ਸਮਝਂ ਵਿਫ਼ਛ ਮਫ਼ਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਜੱ ਤੂਹਅਨ੧ਓ* ਇਸ ਵਅਰਓ ਤਜਰਬਅ ਹੱ ਰਿਹਅ ਹੁ*ਦਅ ਹੈ.

3. ਦੂਫ਼ਕ ਪਤਗਟਅਵਿਓ; ਵਿਫ਼ਛ ਵਿਓਚਤੀਗਤ ਵਫ਼ਕਰਅਪਨ

ਭਅਵਓ: ਦੂਫ਼ਕ ਦੀ ਓਅਪੀ ਪਤੀਭਅਸ਼ਅ ਹੈ, ਚਿ ਤੂਸੀ: ਚਿਸ ਤਰ੍ਹ; ਦੂਫ਼ਕ ਮਨਅ੍ਰ:ਦਓ ਹੱ, ਇਹ ਤੂਹਅਧੀ ਸਕਸ਼ੀਓੜ ਤਓ ਨਿਰਭਰ ਹੈ ਚਿ ਤੂਹਅਧੀ ਬੀਤੀ ਜਿ*ਦਗੀ ਵਿਫ਼ਛ ਜੱ ਤੂਸੀ: ਗੁਓਅਇਓਅ ਹੈ ਓੜਓ ਮਰਨ ਵਅਲਓ ਬ*ਦਓ ਨਅਲ ਤੂਹਅਧਓ ਜੱ ਸ*ਬੈ ਸਨ . ਤੂਹਅਧਓ ਪਰੀਵਅਰ ਵਿਫ਼ਛ ਹਰ ਬ*ਦਓ ਦਅ ਦੂਫ਼ਕ ਮਹਿਸ੧ਓਸ ਚਰਨ ਦਅ੍ਰਹਨ; ਦਓ ਓਅਪੰਓ ਸਮਓ: ਦਓ ਮੁੜਅਬਿਚ ਓਅਪੰਅ ਤਰੀਚਅ ਹੱਵਓਗਅ . ਦੂਫ਼ਕ ਨ੧ਓ* ਵ*ਧਅ੍ਰੰ ਵਿਫ਼ਛ੍ਰਹਨ; ਵਿਫ਼ਛੱ: ਚਈ ਲੱਚ ਕੂਲ੍ਹਓ ਓਅਮ ਓਅਪੰਓ ਭਅਵ ਪਤਗਟ ਚਰਦਓ ਹਨ ਜਦ ਚਿ ਹੱਰ ਚਈ ਓਅਪੰਓ ਵਿਛਅਰ ਓੜਓ ਭਅਵ; ਨ੧ਓ* ਘ੍ਰਫ਼ਟ ਲੈ:ਦਓ ਹਨ, ਇਹ੍ਰਹਨ; ਦਅ ਓਅਪੰਅ ਤਜਰਬਅ ਹੈ. ਇਹਨ; ਵਿਫ਼ਛੱ: ਚੱਈ ਵੀ ਤਰੀਚਅ ਠੀਚ ਜ; ਗਲਤ ਨਹੀ:ਵ ਹਰਓਚ ਓਦਸੱਸ ਚਰਨ ਦਓ ਓਅਪੰਓ ਥ*ਗ ਓਨ੍ਹਸਅਰ ਓਸਰਦਅਇਚ ਹੱ ਸਚਦਅ ਹੈ.

4. ਬਫ਼ਛਓ ਓੜਓ ਦੂਫ਼ਕ

ਬਫ਼ਛਓ ਵਫ਼ਧਿਓ; ਦੀਓ; ਜਿ*ਦਗੀਓ; ਵਿਫ਼ਛੱ: ਦੂਫ਼ਕ ਮਨਅ੍ਰੰ ਦਓ ਥ*ਗ; ਵਫ਼ਲ ਦਓਕਦਓ ਹੱਏਓ ਦੂਫ਼ਕ ਮਨਅ੍ਰੰ ਵਅਰਓ ਸਿਫ਼ਕਦਓ ਹਨ . ੍ਰਹ ਵਫ਼ਧਿਓ; ਦਓ ਦੂਫ਼ਕ ਵਅਰਓ ਵਿਹਅਰ ਓੜਓ ਓਅਲਓ-ਦੁਓਅਲਓ ਦਓ ਵਿਹਅਰ ਵਫ਼ਲੱ: ਭਅਵੂਚ ਹੁ*ਦਓ ਹਨ ਓੜਓ ਓਅਪੰਓ ਦੂਫ਼ਕ ਵਿਛਅਰ; ਓੜਓ ਭਅਵਨਅਵ; ਵਅਰਓ ਗਫ਼ਲ ਬਅਤ ਨਹੀ: ਚਰਦਓ ਜਿ*ਨ; ਛਿਰ ਵਫ਼ਧਓ ਗਫ਼ਲ ਨਅ ਚਰਨ ੍ਰਹ ਚੀ ਜਅਂਦਓ ਹਨ ਜ; ਚੀ ਨਹੀ: ਜਅਂਦਓ ਇਸ ਦੁਓਅਰਅ ਧਰਓ ਹੱਏਓ ਹੁ*ਦਓ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਮੌੜ ਓੜਓ ਦੂਫ਼ਕ ਵਅਰਓ ਸੈਅਰਨ ਜਅਂਚਅਰੀ੍ਰਹਨ; ਦੀ ਮਫ਼ਦਦ ਚਰਦੀ ਹੈ.

5. ਸਮਅਜੀ ਸ*ਬੈ ਓੜਓ ਮਫ਼ਦਦ

ਜਦੱ: ਤੂਸੀ: ਦੂਫ਼ਕ ਵਿਫ਼ਛ ਹੁ*ਦਓ ਹੱ ਤ;ੋਦੱ: ਪਹਿਲ; ਨਅਲੱ: ਜ਼ਿਓਦਅ ਦ੧ਓਸਰਿਓ; ਵਫ਼ਲੱ: ਸਹਅਰਓ ਦੀ ਜਰ੧ਓਰਤ ਛਅਹੁ*ਦਓ ਹੱ . ਓਜੀਬ ਮਹਿਸ੧ਓਸ ਚਰਨ ਦੀ ਵਜਅਹ ਨਅਲ ਜ;੍ਰਹਨ; ਦੀਓ; ਓਅਪੀਓ; ਦੂਫ਼ਕ ਪਤੜੀ ਭਅਵਨਅਵ; ਚਰਚਓ ਚੁਝ ਲੱਚ ਸਮਝਦਅਰੀ ਓੜਓ ਸ*ਭਅਲ ਪਤਦਅਨ ਚਰਨ ਦਓੋਗ ਨਹੀ: ਹੁ*ਦਓ ਜਿਵਓ: ਚਿ ਤੂਸੀ:੍ਰਹਨ; ਤੱ: ਓਅਸ ਰਫ਼ਕਦਓ ਹੱ . ਚਿ੍ਹ:ਚਿ ਤੂਹਅਧੀ ਜਿ*ਦਗੀ ਦਓ ਸਅਰਓ ਸ*ਬੈ ਚਿਸਓ ਵਫ਼ਧੀ ਗਮੀ ਤੱ: ਬਅਓਦ ਚਿਸਓ ਨਅ ਚਿਸਓ ਥ*ਗ ਵਿਫ਼ਛ ਛੁਚ*ਨਓ ਹੱ ਜਅਂਗਓ . ਇਹ ਓਅਮ ਦਓਕਂ ਵਿਫ਼ਛ ਓਅ੍ਰ:ਦਅ ਹੈ ਚਿ ਰਿਸ਼ਤਿਓ; ਵਿਫ਼ਛ ਤਬਦੀਲੀ ਓਅ ਜ;ਦੀ ਹੈ ਜ; ਚਈ ਵਅਰ ਰਿਸ਼ਤਓ ਟੁਫ਼ਟ ਜ;ਦਓ ਹਨ . ਚਿਸਓ ਦੂਫ਼ਕੀ ਬ*ਦਓ ਦੀ ਸ*ਗਤ ਤੱ: ਤੂਹਅਨ੧ਓ* ਓਰਅਮ ਮਹਿਸ੧ਓਸ ਹੱਵਓਗਅ .

6. **ਹੱ ਸਚਦਅ ਤੂਹਅਨ੧ਓ* ਦੂਫ਼ਕ ਦਓ ਤਜਰਬਓ ਹੱ**

ਜਦੱ: ਤੂਸੀ: ਲਗਅਤਅਰ ਦੂਫ਼ਕ ਦਅ ਪਤਗਟਅਓ ਚਰਦਓ ਹੱ ਤ; ਤੂਸੀ: ਓਅਪੰਓ ਭਅਵ; ਤੱ: ਵਫ਼ਕਰਅ ਮਹਿਸ੧ਓਸ ਚਰਦਓ ਹੱ ਓੜਓ ਤੂਹਅਧਓ ਪਤੜੀਚਰਮ, ਤੂਹਅਧਅ ਮਨ ਓੜਓ ਤੂਹਅਧੀ ਪਤੜੀਚਿਰਿਓਅ ਓਵਿਸ਼ਵਅਸ਼ੋਗ ਲਗਦਓ ਹਨ . ਇਹ ਸ*ਭਵ ਹੈ ਚਿ ਤੂਸੀ: ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਓਦਅ ਦਰਦ ਓੜਓ ਭਅਵੂਚਤਅ ਮਹਿਸ੧ਓਸ ਚਰ ਰਹਓ ਹੱਵੱ ਜਿਵਓ: ਤੂਸੀ: ਪਹਿਲ; ਚਦਓ ਵੀ ਮਹਿਸ੧ਓਸ ਨਹੀ: ਚੀਤਅ ਹੱਅ . ਤੂਸੀ ਸ਼ੁਦਅਈ ਨਹੀ: ਬਂ ਰਹਓ ; ਇਹ ਦੂਫ਼ਕ ਦਅ ਚੁਦਰਤੀ ਹਿਫ਼ਸਅ ਹੈ. ਤੂਹਅਨ੧ਓ* ਇਹੱ ਜਿਹਓ ਨਤੀਜਓ ਨਜ਼ਰ ਓਅ੍ਰ:ਦਓ ਹਨ ਜਿਵਓ: ਂਚਅਨ, ਭੁਫ਼ਲਂਅ ਓੜਓ ਛਿੜਛਿੜਅਪਨ, ਇਹ ਸਭ ਤੂਹਅਧਓ ਦੂਫ਼ਕ ਵਫ਼ਲ ਲਅਏਓ ੌਓਅਨ ਵਿਫ਼ਛੱ: ਨਿਚਲਦਓ ਹਨ ਓੜਓ ਇਹ ਤੂਹਅਧਓ ਹੱਏਓ ਘਅਟਓ ਨ੧ਓ*ੋਜਨਅਬਫ਼ੈ ਚਰਦਓ ਹਨ . ਇਹਨ; ਨਅਲ ਸਿਫ਼ੈਓ ਤੌਰ ਤਓ ਤੂਹਅਧਓ ਦੂਫ਼ਕ ਨ੧ਓ* ਸਮਰਫ਼ਂਅ ਓੜਓ ਘਅਟਓ ਪਤੜੀ ਤਰਤੀਬ ਮਿਲਦੀ ਹੈ.

7. **ਦੂਫ਼ਕ ਪਤਚਿਰਿਓਅ ਵਿਫ਼ਛ੍ਰਤਰਅਓ ਛ੍ਹਅਓ**

ਜ੍ਹਿ: ਹੀ ਤੂਸੀ: ਦੂਫ਼ਕ ਦਓ ਰਅਹ ਤਓ ਤੁਰਦਓ ਹੱ, ਤੂਸੀ: ਦਓਕੱਗਓ ਚਿ ਤੂਹਅਧੀਓ; ਭਅਵਨਅਵ; ਓੜਓ ਜਬਅਬ ਵਚਤ ਨਅਲ ਓੜਓ ਪਤਚਿਰਿਓਅ ਦਓ ਪਫ਼ਕ; ਨਅਲ ਬਦਲੀ ਹੁ*ਦਓ ਹਨ ੍ਰਫ਼ਾਂਓ ਨਅ ਪਤਅ ਹੱ ਵਅਲਓ੍ਰਤਰਅਓ ਛ੍ਹਅਓ ਜੱ ਚਿ ਦੂਫ਼ਕ ਦੀਓ; ਲਹਿਰ; ਵ;ਗ੧ਓ* ਜ, ਛ*ਗਓ ਓੜਓ ਮਅ੍ਰਓ ਦਿਨ; ਵ;ਗ੧ਓ* ਜਅਪੰਗਓ . ਇਹ ਜਅਂ ਲੈਅ ਜਰ੧ਓਰੀ ਹੈ ਚਿ ਛ*ਗਓ ਦਿਨ ਤੂਹਅਧੀ ਕਅਸੇਅੜਰਅ ਵਿਫ਼ਛ ਤੂਹਅਧਓ ਲਈ ਓਰਅਮ ਜ; ਵਚਢਅ ਹਨ .

8. ਓਅਪੀ-ਦਓਕ ਭਅਲ ਓੜਓੂਸ ਡ਼ੱ: ਹੱ ਵਅਲੀ ਮ.ਫਦਦ

ਚਈ ਗ.ਫਲ; ਹਨ ਜੱ ਇਸ ਛਨੌੜਅਮਿਚ ਸਮਓ: ਵਿ.ਫਛ ਡ਼ੂਹਅਧੀ ਕੂਦ ਦੀ ਮ.ਫਦਦ ਚਰ ਸਚਦੀਓ; ਹਨ . ਦੂ.ਫਕ ਵਅਰਓ ਜਅਂਚਅਰੀ ਪਤਅਪੜ ਚਰਨਅ ਡ਼ੂਹਅਧੀ ੇਅੜਰਅ ਓੜਓੂ.ਫੜਰ; ਨ੧ਓ* ਸਮਝਂ ਵਿ.ਫਛ ਡ਼ੂਹਅਧੀ ਮ.ਫਦਦ ਚਰ ਸਚਦੀ ਹੈ . ਸਅੁ੧ਓ ਬੱ ਓੜਓ ਜਦੱ: ਡ਼ੂਸੀ: ਦੂ.ਫਕ ਵਿ.ਫਛ ਹੱਵੱ:, ਓਅਪਂਓ ਓਅਪ ਵਿ.ਫਛੌਰਜ ਰ.ਫਕੱ . ਸਮਅਜੀ ਡ਼ਅਲ-ਮਓਲ ਡ਼ਓ ਸਿਹੜ ਲਈ ਓਅਮ ਨਿਮ ਬਨਅਈ ਰ.ਫਕਂ ਲਈ ਚੂਝ ਵੀ ਚਰੱ ਜੱ ਵੀ ਡ਼ੂਸੀ: ਚਰ ਸਚਦਓ ਹੱ . ਹੱ ਸਚਦਅ ਹੈ ਮ.ਫਦਦ ਚਈ ਡ਼ਰੁ; ਦਓ ਵਸੀਲਿਓ; ਡ਼ੱ: ਮਿਲਓ ; ਜਿਵਓ: ਪਤਵਅਰ, ਦੱਸੜ, ਦੂ.ਫਕ ਭਰਓ ਗਰੂ.ਫਪ, ਗ.ਫਪ ਸ਼.ਫਪ ਚਰਨ ਦੀਓ; ਜਗ੍ਹਅਵ; ਓਅਦਿ ਡ਼ੱ . ਜਓ ਡ਼ੂਸੀ: ਓਅਪਂਓ ਓਅਪ ਵਅਰਓ ਓੜਓ ਓਅਪਂਓ ਦੂ.ਫਕ ਵਅਰਓ ਛਿ*ਡ਼ੂੜ ਹੱ ੜ; ਪਓਸ਼ਅਵਰ ਸਲਅਹਚਅਰ ਦੀ ਮ.ਫਦਦ ਲਵੱ .

9. ਦੂ.ਫਕ ਲਈ ਸਮ;

ੋਹਦਓ ਬਅਵਜ੧ਓਦ ਵੀ ਜਓ ਡ਼ੂਸੀ: ਚੂਝ ਸੂਂ ਰਹਓ ਹੱਇਸ ਡ਼ਓ ਚਅਬ੧ਓ ਪਅੂਂਅੱ ਜ; ੱਪਹਿਲਅ ਸਅਲੱ, ਦੂ.ਫਕ ਲਈ ਚੱਈ ਸਮ; ਨੌੜ ਨਹੀ: ਹੂ*ਦਅ, ਜਿ*ਨਅ ਸਮਅ ਲ.ਫਗਂਅੋਨਅ ਹੀ ਲ.ਫਗਂਅ ਹੂ*ਦਅ ਹੈ . ਓਚਸਰ ਡ਼ੂਹਅਧਅ ਦੂ.ਫਕ; ਦਅ ਸਢਰੂਸ ਡ਼ੱ: ਵੀ ਲ*ਬਅ ਹੂ*ਦਅ ਹੈ ਜਿ*ਨਅ ਡ਼ੂਸੀ: ਸੱਛਿਓਅ ਜ; ਲੱਚ; ਨਓੂਮੀਦ ਚੀੜੀ ਡ਼ਓ ਡ਼ੂਸੀ: ਲੱਚ; ਵ.ਫਲੱ: ਦਬਅੋ ਮਹਿਸ੧ਓਸ ਚਰੱਗਓ ਚਿ ਹੂਂ ਨ੧ਓ* ਡ਼ੂਸੀ: ਛ*ਗਓ ਮਹਿਸ੧ਓਸ ਚਰਦਓ ਹੱਓ ਛਅਹੀਦਓ ਸੀ . ਇਹ ਪ.ਫਚੀ ਗ.ਫਲ ਹੈ ਚਿ ਘਅਟਅ ਡ਼ੂਹਅਧੀ ਜਿ*ਦਗੀ ਦਅ ਇ.ਫਚ ਹਿ.ਫਸਅ ਬਂ ਗਿਓਅ ਓੜਓ ਬਹੂੜ ਵਓਲਓ ਡ਼ੂਸੀ: ਮਰਨ ਵਅਲਓ ਵਅਰਓ ਸੱਛੱਗਓ, ਘਅਟ ਮਹਿਸ੧ਓਸ ਚਰੱਗਓ ਓੜਓ ਦੂ.ਫਕੀ ਹੱਵੱਗਓ .

10. ਦੂ.ਫਕ ਇ.ਫਚ ਓਅੜਮਿਚੇਅੜਰਅ ਦੀ ਡ਼*ਦਰੂਸੜੀ ਦਓ ਡ਼ੌਰ ਡ਼ਓ

ਚਿਸਓ ਕਅਸ ਬ*ਦਓ ਦੀ ਮੌੜ ਡ਼ੂਹਅਧੀ ਜਿ*ਦਗੀ ਵਿ.ਫਛ ਬਦਲਅੋ ਲਿਓਅੂ:ਦੀ ਹੈ ਡ਼ਓੂਹ ਡ਼ੂਹਅਨ੧ਓ* ਜਿ*ਦਗੀ ਦਓ ਚਿਸਓ ਵ.ਫਕਰਓ ਰਅਹ ਪਅ ਦਿ*ਦੀ ਹੈ . ਮੂ ਚਓ ਚਦਓ ਚੂਝ ਵੀ ਦੂਓਅਰਅ ਬਰਅਬਰ ਨਹੀ: ਬਂਓਗਅ, ਡਿਰ ਵੀ ਡ਼ਹਅਨ੧ਓ* ਜਰ੧ਓਰ ਛਲਦਓ ਰਹਿਂਅ ਪਵਓਗਅ . ਡ਼ੂਹਅਨ੧ਓ* ਓਅਪੀ ਜਿ*ਦਗੀ ਲਈ ਨਵ; ਰਅਹ ਲ.ਫਭਂਅ ਪਵਓਗਅ . ਜਿਵਓ: ਸਢਰ ਜਅਰੀ ਰਹਿ*ਦਅ ਹੈ, ਡ਼ੂਹਅਨ੧ਓ* ਡ਼*ਦਰੂਸੜੀ

ਡ਼ਓ ਵਿਓਚੜੀਗੜ ਵਐਓ ਦਅ ਡ਼ਜਰਬਅ ਹੱਵਓਗਅ .ੂਸ ਦੂ.ਫਕ ਦਓ ਚਅਰਨ ਜਿਸ ਵਿ.ਫਛੱ: ਡ਼ੂਸੀ: ਲ*ਘਓ ਹੱ ਓੜਓ ਜਿਹ੍ਹਅ ਸਬਚ ਡ਼ੂਸੀ: ਸਿ.ਫਕਿਓਅ ਚਿੂਸ ਦੀ ਡ਼ੂਹਅਨ੧ਓ* ਓਸਲੀ ਸਛਅਈ ਪੜਅ ਲ.ਫਗੀ .

ਓਸੀ: ਭੂ.ਫਲਭੂਲ.ਫਈਓਅ ਦਅ ਇ.ਫਚ ਪਤੜੀਬਿ*ਬੈਅਰਿਓਅ ਹੱਇਓਅ ਹੈ ਜਿਵਓ: ਦੂ.ਫਕ ਵਿ.ਫਛ ਲ*ਘਓ ਸਢਰ ਦੀ ਇ.ਫਚ ਡ਼ਸਵੀਰ . ਭੂ.ਫਲਭੂਲ.ਫਈਓਅ ਦਅ ਛ.ਫਚਰ ਚੱਈ ਭਟਚਂ ਨਹੀ: ਹੈ ਇਸ ਦਅ ਚੱਈ ਓ*ੜ ਨਹੀ: ਹੈ ਨਅ ਹੀ ਚੱਈ ਗਲੜ ਮੱ੍ਰ . ਇਸ ਦਅ ਸਿਰਢ ਇ.ਫਚੱ ਰਅਹ ਹੈ - ਓ.ਫਗਓ ਜਅਂ ਨ੧ਓ* . ਇਸ ਲਈ ਦੂ.ਫਕ ਵੀ ਇੂ: ਹੀ ਹੈ ਇਸ ਡ਼ੱ: ਨਿ.ਫਚਲਂ ਦਅ ਇ.ਫਚੱ ਡ਼ਰੀਚਅ ਹੈ ਓ.ਫਗਓ ਨ੧ਓ* ਛ.ਫਲਂਅ ਪਰ ਭਅਵਓ: ਜਿ*ਨੀ ਵਅਰ ਮਰਜ਼ੀ ਓ.ਫਗਓ
ਪਿ.ਫਣਓ ਮੂਦਓ ਰਹੱ ਡ਼ੂਸੀ: ਡਿਰ ਵੀੂ.ਫਾਂਓ ਦੀੂ.ਫਾਂਓ ਹੀ ਹੱ . ਓਸੀ: ਓਅਪਂਓ ਦੂ.ਫਕ ਦਓ ਚਓ:ਦਰ ਵ.ਫਲ ਨ੧ਓ* ਜ;ਦਓ ਹ; ਓੜਓ ਓਅਪਂਓ ਓਅਪ ਦਓ ਚਓ:ਦਰ ਵ.ਫਲ ਨ੧ਓ* ਓਅੂ:ਦਓ ਹ; ਓੜਓ ਡਿਰ ਦੂਨੀਓ; ਵਿ.ਫਛ ਦੂਓਅਰਅ ਵ੍ਰਨ ਲਈ ਵਅਪਿਸ ਓਅੂ:ਦਓ ਹ; . ਹਰਓਚ ਵਿਓਚੜੀ ਦਅ ਦੂ.ਫਕ; ਦਓ ਸਢਰ ਦਅ ਡ਼ਜਰਬਅ ਵ.ਫਕਰਅ ਹੱਵਓਗਅ . ਇਹ ਸਅਧਓ ਨਿ.ਫਜੀ ਡ਼ਰੀਚਓ ਓੜਓ ਮਰਨ ਵਅਲਓ ਵਿਓਚੜੀ ਦਓ ਨਅਲ ਸਅਧਓ ਸ*ਬੈ*;ੂ.ਫੜਓ, ਸਅਧਓ ਓ*ਦਰ੧ਓਨੀ ਡ਼ਓ ਸਮਅਜੀ ਸਐਨ ਓੜਓ ਬੀੜਓ ਸਮਓ: ਦਓ ਇੜਹਅਸ ਦੀ ਨਚਲ ਡ਼ਓ ਓੈਅਰੜ ਹੂ*ਦਅ ਹੈ . ਜਿਵਓ: ਡ਼ੂਸੀ: ਡ਼ੂਹਅਧਓ ਓਅਪਂਓ ਦੂ.ਫਕ ਦੀ ਪਤੜੀਚਿਰਿਓਅ ਵਿ.ਫਛੱ: ਗੂਜ਼ਰਦਓ ਹੱ, ਹੱ ਸਚਦਅ ਹੈੂ.ਫਾਂਓ ਓਂ-ਸੱਛਓ ਮੱ੍ਰ ਓੜਓ ਓ*ੜਰਦਿਤਸ਼ ਹੱ .

*ਡ਼ੂਹਅਧਓ ਇਲਅਚਓ ਵਿ.ਫਛ ਮਅੜਮੀਓ; ਲਈ ਸਹਅਇੜਅ, ਬੀਫ ਸੀਫ ਦੀ ਮਅੜਮ ਸਮਓ: ਵਿ.ਫਛ ਮ.ਫਦਦ ਚਰਨ ਵਅਲੀ ਸ*ਸਾਂਅ ਨ੧ਓ* 604-738-9950 ਡ਼ੱਨ ਜ; ਹਓਠ ਦਿ.ਫੜੀ ਓਨਅਂ ਓਅਸ਼ਰਮ ਸੂਸਅਇਟੀ ਨਅਲ ਸ*ਪਰਚ ਚਰੱਵ*

ਦੂ.ਫਕ ਜ; ਓਢਸੱਸ ਵਅਰਓ ਜਅਂਨ ਲਈ ਦਸ ਗ.ਫਲ;

Ten Things to Know About Grief

ਓੈ ਛ਼ਫਈਫਪੀਫ
ਓਨਅਂ-ਓਅਸ਼ਰਮ ਸ*ਗੀਨ ਪਤੱਗਰਅਮ

ਸਹਿੱਗੀ
ਬੀਫਸੀਫ ਮਅੜਮ ਸਮਓ: ਦੀ ਮ.ਫਦਦ ਸੂਸਅਇਟੀ
ਬੀਫਸੀਫ ਓਨਅਂ ਓਅਸ਼ਰਮ ਸ਼;ੜਚਅਰੀ ਸ*ਭਅਲ ਸਭਅ
ਦੂ.ਫਕ ਵਿ.ਫਛ ਹੱਏਓ ਘਅਟਓ ਸਮਓ: ਸਲਅਹਚਅਰ ਸੂਸਅਇਟੀ
ਵਅਈ੍ਹਟ ਰੌਚ ਓਨਅਂ ਓਅਸ਼ਰਮ ਸੂਸਅਇਟੀ

ਲੱਓਰ ਮਓਨ ਲੈ:ਧ ਦਓ ਸ*ਗਠੜ ਡ਼ਰੀਚਓ ਦੂਓਅਰਅ ਓੈੱਜਿੜ ਚੀੜਅ ਸਹਅਇੜਅ ਪਤੱਗਰਅਮ

PUNJABI