'ਸਬਦੁ'

ਭਾਗ-3

ਪਿਛਲੇ ਲੇਖਾਂ ਵਿਚ **'ਸਬਦ'** ਅਤੇ **'ਸਬਦ-ਸੁਰਤਿ ਮਾਰਗ'** ਪ੍ਰਥਾਇ ਵਿਚਾਰ ਹੋ ਚੁਕੀ ਹੈ । ਸਾਡੀ ਆਤਮਿਕ ਮੰਜ਼ਿਲ **'ਸਬਦ-ਸੁਰਤਿ-ਲਿਵਲੀਨ'** ਹੈ ।

ਧੁਨਿ ਮਹਿ ਧਿਆਨੁ ਧਿਆਨ ਮਹਿ ਜਾਨਿਆ ਗੁਰਮੁਖਿ ਅਕਥ ਕਹਾਨੀ ॥ (ਪੰਨਾ-੮੭੯)

ਸਬਦ ਸੁਰਤਿ ਲਿਵ ਅਲਖੁ ਲਖਾਏ । (ਵਾ.ਭਾ.ਗੁ. ੫/੫)

ਸਬਦ ਸੁਰਤਿ ਲਿਵ ਗੁਰ ਸਿਖ ਸੰਧਿ ਮਿਲੇ
ਸੋਹੰ ਹੰਸੋ ਏਕ ਮੇਕ ਆਪਾ ਆਪ ਚੀਨ ਹੈ । (ਕ.ਭਾ.ਗੁ ੬੧

ਸਬਦ ਸੁਰਤਿ ਲਿਵ ਲੀਨ ਪਰਬੀਨ ਭਏ
ਪੂਰਨ ਬ੍ਰਹਮ ਏਕੈ ਏਕ ਪਹਿਚਾਨੀਐ । (ਕ.ਭਾ.ਗੁ. ੧੪੭)

'ਸਬਦ-ਸੁਰਤਿ-ਲਿਵਲੀਨ' ਦੀ ਉਚੀ-ਸੁੱਚੀ ਮੰਜ਼ਿਲ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ **ਸਾਧ ਸੰਗਤ ਵਿਚ ਸਬਦ-ਸੁਰਤਿ ਦੀ ਕਮਾਈ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ** । ਇਹ ਕਮਾਈ ਅਤਿਅੰਤ ਲੰਬੀ ਤੇ ਕਠਨ ਹੋਣ ਕਾਰਨ, **ਕੋਈ ਵਿਰਲਾ** ਹੀ ਇਸ ਕਠਨ ਸਾਧਨਾ ਨੂੰ ਘਾਲਦਾ ਜਾਂ ਅਪਨਾਉਂਦਾ ਹੈ ।

ਅਨਦਿਨੁ ਭਗਤਿ ਗੁਰ ਸਬਦੀ ਹੋਇ ॥
ਗੁਰਮਤਿ ਵਿਰਲਾ ਬੂਝੈ ਕੋਇ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੬੧)

ਤੇਰੇ ਦਰਸਨ ਕਉ ਕੇਤੀ ਬਿਲਲਾਇ ॥
ਵਿਰਲਾ ਕੋ ਚੀਨਸਿ ਗੁਰ ਸਬਦਿ ਮਿਲਾਇ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੧੮੮)

ਰਾਗ ਨਾਦ ਸਭ ਕੋ ਸੁਣੈ **ਸਬਦ ਸੁਰਤਿ ਸਮਝੈ ਵਿਰਲੋਈ ।** (ਵਾ.ਭਾ.ਗੁ. ੧੫/੧੬)

ਅਨੇਕਾਂ ਜਨਮਾਂ ਵਿਚ ਭਟਕਣ ਤੋਂ ਬਾਦ ਸਾਨੂੰ ਮਨੁੱਖਾ ਦੇਹੀ ਮਿਲੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੇਵਲ ਮਨੁੱਖਾ ਦੇਹੀ ਵਿਚ ਹੀ ਪ੍ਰਭੂ ਨਾਲ ਮਿਲਾਪ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਵਾਗਵਨ ਦਾ ਚੱਕਰ ਮੁਕਦਾ ਹੈ । **'ਸਬਦ-ਸੁਰਤਿ' ਦੀ ਕਮਾਈ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਪ੍ਰਭੂ ਨਾਲ ਮਿਲਾਪ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ** । ਇਸ

Shabad

Part 3

Discussion relating to the '*Shabad*' (Word) and 'Word-consciousness path' has been completed in the previous *lekhs* or articles. Our spiritual goal is 'absorbing consciousness into the Word'.

1 *The meditation is in the music, and knowledge is in meditation. Become Gurmukh, and speak the Unspoken Speech.* *879*

2 *He, by merging his consciousness in the Word (shabad) beholds the Supreme Lord.* *VBG 5/5*

3 *The focus of consciousness of that guru-orientated being has linked with the harmony of the Word and the meditation of 'sohung – hungso' has merged and (he has) discovered its own Self.* *KBG 61*

4 *Those whose focus of the consciousness has linked with the Word, they have become sagacious (knowledgeable). In everything they perceive only the One Creator Waheguru.* *KBG 147*

To reach the lofty-pure goal of 'absorbing the consciousness in the Word' it is necessary for the truth-seeker to continuously earn and cultivate word-consciousness in *sadhsangat* the company of holy congregation (through meditation). This effort being extremely long and tedious, only some rare one goes trough it or adopts it.

5 *The day and night worship of Waheguru takes place through the Word of the Guru's Shabad.*
How rare are those who understand the Guru's Teachings! *161*

6 *So many cry out for Your Darshan, Lord.*
How rare are those who realize the Word of the Guru's Shabad and merge with Him. *1188*

7 *All listen to the melody of the rhyme but a rare one understands the mystery of Word consciousness.* *VBG 15/16*

We have acquired human body after wandering through many lives and it is in the human form that union with the Lord is possible and transmigration circle can be ended. Without the cultivation of 'Word-consciousness', union with the Lord is impossible. For this reason

ਲਈ 'ਸਬਦ-ਸੁਰਤਿ' ਦੀ ਕਮਾਈ ਕਰਨੀ ਹੀ ਇਨਸਾਨ ਦਾ ਜੀਵਨ ਮਨੋਰਥ ਅਥਵਾ **ਸਰੇਸ਼ਟ ਧਰਮ ਹੈ** । ਇਸ ਵਿਚਾਰ ਦੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਇਉਂ ਪ੍ਰੋੜਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ —

ਸਬਦੁ ਕਮਾਈਐ ਖਾਈਐ ਸਾਰੁ ॥ (ਪੰਨਾ-੯੪੩)

ਇਸੁ ਜਗ ਮਹਿ ਸਬਦੁ ਕਰਣੀ ਹੈ ਸਾਰੁ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੩੪੨)

ਅਗੈ ਜਾਤਿ ਨ ਪੁਛੀਐ ਕਰਣੀ ਸਬਦੁ ਹੈ ਸਾਰੁ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੦੯੪)

ਇਸ ਲਈ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ 'ਸਬਦ' ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਲਈ ਗੁਰੂ ਅੱਗੇ ਅਰਦਾਸ ਤੇ ਜੋਦੜੀ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਕੀਤੀ ਹੈ —

ਗੁਰ ਦੇਵਹੁ ਸਬਦੁ ਸੁਭਾਇ ਮੈ ਮੂੜ ਨਿਸਤਾਰੀਐ ਰਾਮ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੧੧੪)

ਪਿਛਲੇ ਲੇਖ ਵਿਚ ਦਸਿਆ ਜਾ ਚੁਕਾ ਹੈ, ਕਿ —

1. **ਭੈ-ਭਾਵਨੀ**
2. **ਬਿਸਮਾਦੀ ਸਿਫ਼ਤ ਅਤੇ**
3. **ਇਲਾਹੀ ਪ੍ਰੇਮ**

ਹੀ 'ਸਬਦ-ਸੁਰਤਿ' ਦਾ ਅਦ੍ਰਿਸ਼ਟ ਤੇ ਸੂਖਮ ਮਾਰਗ ਹੈ ।

ਇਸ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚਲਣ ਲਈ ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ **ਲਗਾਤਾਰ 'ਗੁਰ ਸਬਦ' ਦੀ ਕਮਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ** । 'ਗੁਰ ਸਬਦ' ਦੀ ਕਮਾਈ ਦੇ '**ਮੂਲ ਅੰਗ**' ਜਾਂ '**ਪੱਖ**' ਹੇਠਾਂ ਦਿਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ —

1. **ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਅੰਤ੍ਰੀਵ-ਭਾਵ ਸਮਝਣੇ** — ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਧਾਰਮਿਕ ਪੁਸਤਕਾਂ ਵਿਚ 'ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਗਿਆਨ' ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਲਿਖਿਆ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਆਮ ਸਧਾਰਣ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸਮਝ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੈ । ਇਸ ਲਈ 'ਧਰਮ' — ਕੇਵਲ ਗਿਆਨੀਆਂ, ਵਿਦਵਾਨਾਂ, ਫਿਲਾਸਫਰਾਂ ਤੇ ਪੜ੍ਹੇ ਲਿਖੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚਕਾਰ **ਵਾਦ-ਵਿਵਾਦ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਹੀ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ** ।

ਪਰ, ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਗਿਆਨ **ਸਰਲ ਤੇ ਲੋਕ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤਾ,** ਤਾਂ ਕਿ ਸਧਾਰਣ ਇਨਸਾਨ ਭੀ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਮਨੋਰਥ ਨੂੰ ਸਮਝ ਕੇ ਅਥਵਾ ਸਬਦ-ਸੁਰਤਿ ਦੀ ਕਮਾਈ ਕਰਕੇ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਸਫਲਾ ਕਰ ਸਕੇ ।

ਪਰ ਅਫਸੋਸ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ, ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਦੀ ਬਾਣੀ ਦੇ ਅੰਤ੍ਰੀਵ ਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਕੇ, ਇਸ ਦਾ ਰਸ ਨਹੀਂ ਮਾਣਦੇ, ਸਗੋਂ ਇਸ ਦਾ **ਬੇ-ਧਿਆਨੇ ਪਾਠ ਕਰਕੇ ਹੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹੋਏ ਬੈਠੇ ਹਾਂ** । ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਅਰਥ-ਬੋਧ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਇਸ ਦੀ ਵਿਚਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਅਤੇ **ਭਉ-ਭਾਵਨੀ ਨਹੀਂ ਉਪਜ ਸਕਦੀ** ।

cultivation of 'Word-consciousness' is indeed life's goal or superior religion. Gurbani supports this consideration thus:

1 *practicing the Shabad, one chews iron.* 943

2 *In this world, the practice of the Shabad is the most excellent occupation.* 342

3 *Hereafter, no one is questioned about social status; excellent and sublime is the practice of the Word of the Shabad.* 1094

For this reason motivation is given in Gurbani to do ardas (supplication) and make humble requests before the Guru for the illumination of 'Shabad' (or Word).

4 *O Guru, please, lovingly bless me with the Word of the Shabad. I am such a fool - please save me!* 1114

In the previous *lekh* (article) it has been mentioned that:-

1 Awe-orientated feeling
2 Wondrous glorification
3 Divine love

are indeed the invisible and subtle paths of 'Word-consciousness'.

To follow this path it is necessary for the truth-seeker to carry on continuously with the cultivation of 'Gur-Shabad' the Word of the Guru. The 'basic parts' of 'aspects' of earning 'Gur-Shabad' or the Word of the Guru are given below:-

1 Understanding the innate meanings of Gurbani - Because the 'spiritual knowledge' in most religious books is written in very difficult language, it is beyond the understanding of the common man. For this reason 'religion' has become the topic of debate only among gyanis (or learned ones), scholars, philosophers and educated people.

But Guru Nanak Sahib Ji gave us spiritual knowledge in simple language, which was the language of the masses so that even the common man having understood the goal of life could cultivate 'Word-consciousness' and thus make his life effective and successful.

But the sad thing is that having understood the innate meanings of the Bani of Satguru's, we do not enjoy its relish; instead we are contented to read it inattentively. Without the meaning and interpretation of Gurbani there and be no discussion and the awe-orientated desire cannot sprout.

ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਅੰਤ੍ਰੀਵ ਭਾਵ ਸਮਝ ਕੇ ਮਨੁੱਖਾ ਜੀਵਨ ਸਫਲ ਕਰਨ ਲਈ ਗੁਰਮਤਿ ਵਿਚ ਇਉਂ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦਿਤੀ ਗਈ ਹੈ —

ਮਨ ਸਮਝਾਵਨ ਕਾਰਨੇ ਕਛੂਅਕ ਪੜੀਐ ਗਿਆਨ ॥ (ਪੰਨਾ-੩੪੦)

ਗੁਰਮੁਖਿ ਜਨਮੁ ਸਕਾਰਥਾ ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਿ ਸਮਝਿ ਸੁਣੇਹੀ। (ਵਾ.ਭਾ.ਗੁ. -੧/੩)

ਗੁਰਸਿਖੀ ਦਾ ਬੁਝਣਾ ਗਿਆਨ ਧਿਆਨ ਅੰਦਰਿ ਕਿਵ ਆਵੈ । (ਵਾ.ਭਾ.ਗੁ. ੨੮/੩)

ਗੁਰਸਿਖੀ ਦਾ ਲਿਖਣਾ ਗੁਰਬਾਣੀ ਸੁਣਿ ਸਮਝੈ ਲਿਖੈ । ......

ਗੁਰਸਿਖੀ ਦਾ ਬੁਝਣਾ ਬੁਝਿ ਅਬੁਝਿ ਹੋਵੈ ਲੈ ਭਿਖੈ । (ਵਾ.ਭਾ.ਗੁ. ੨੮/੫)

2. **ਧਿਆਨ** — 'ਧਿਆਨ' ਅਥਵਾ ਇਕਾਗਰ ਚਿਤ ਹੋ ਕੇ ਸਬਦ ਦੀ ਕਮਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਇਉਂ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ —

ਪ੍ਰਭ ਕੀ ਉਸਤਤਿ ਕਰਹੁ ਸੰਤ ਮੀਤ ॥

ਸਾਵਧਾਨ ਏਕਾਗਰ ਚੀਤ ॥ (ਪੰਨਾ-੨੯੫)

ਏ ਮਨ ਹਰਿ ਜੀ ਧਿਆਇ ਤੂ ਇਕ ਮਨਿ ਇਕ ਚਿਤਿ ਭਾਇ ॥ (ਪੰਨਾ-੬੫੩)

ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਕਰਿ ਸਾਧਨਾ ਇਕ ਮਨਿ ਇਕੁ ਧਿਆਈ । (ਵਾ.ਭਾ.ਗੁ. ੯/੫)

ਕੁਰਬਾਣੀ ਤਿਨਾ ਗੁਰ ਸਿਖਾ ਹੁਇ ਇਕ ਮਨਿ ਗੁਰ ਜਾਪੁ ਜਪੰਦੇ । (ਵਾ.ਭਾ.ਗੁ. ੧੨/੨)

ਇਕ ਮਨਿ ਇਕੁ ਅਰਾਧਣਾ ਬਾਹਰਿ ਜਾਂਦਾ ਵਰਜਿ ਰਹਾਵੈ । (ਵਾ.ਭਾ.ਗੁ. ੨੮/੧੬)

ਇਕ ਮਨ ਜਿਨੇ ਧਿਆਇਆ ਕਾਟੀ ਗਲਹੁ ਤਿਸੈ ਜਮ ਫਾਸੀ। (ਵਾ.ਭਾ.ਗੁ. ੪੦/੨੧)

ਉਪਰਲੇ ਪ੍ਰਮਾਣਾਂ ਤੋਂ ਸਪਸ਼ਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਿ **'ਇਕਾਗਰਤਾ' ਜਾਂ 'ਧਿਆਨ', ਸਬਦ ਦੀ ਕਮਾਈ ਦਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅੰਗ ਹੈ** । ਇਸ ਲਈ ਗੁਰਬਾਣੀ ਯਾ 'ਸਬਦ' ਨੂੰ ਸਮਝ ਕੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣਨ, ਪੜ੍ਹਨ, ਵਿਚਾਰਨ ਅਤੇ ਗਾਉਣ ਨਾਲ ਹੀ **ਸਬਦ-ਸੁਰਤਿ ਦਾ 'ਮੇਲ'** ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

'ਸ਼ਬਦ' ਦੀ ਵਿਚਾਰ, ਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਕਮਾਈ ਨੂੰ **ਇਕ ਨੁਕਤੇ ਤੇ ਟਿਕਾਉਣਾ ਜਾਂ 'ਇਕ ਸੁਰ' ਕਰਨਾ ਹੀ 'ਧਿਆਨ' ਅਥਵਾ ਇਕਾਗਰਤਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ,** ਜਿਸ ਨਾਲ 'ਸਬਦ-ਸੁਰਤਿ-ਲਿਵਲੀਨ' ਵਾਲੀ ਅਵਸਥਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਅਤਿ ਸੂਖਮ **'ਸਬਦ-ਸੁਰਤਿ' ਦੀ ਕਮਾਈ ਲਈ ਚੇਤਨਤਾ, ਸ਼ਰਧਾ-ਭਾਵਨੀ, ਬੇਅੰਤ ਘਾਲਣਾ ਅਤੇ ਸਹੀ ਅਗਵਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ।**

'ਗੁਰਬਾਣੀ' ਜਾਂ 'ਸਬਦ' ਨੂੰ ਇਕਾਗਰ ਚਿੱਤ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣਨ ਦੀ ਮਹਾਨਤਾ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ ਇਕ ਉਦਾਹਰਨ ਦਿਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ —

ਆਤਸ਼ੀ ਸ਼ੀਸ਼ੇ (convex lens) ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਉਤੇ ਸੂਰਜ ਦੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਪੈ ਕੇ, ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਵਿਚ ਦੀ ਲੰਘਦੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਲੱਖਾਂ ਕਿਰਨਾਂ, ਇਕੱਠੀਆਂ ਅਤੇ ਇਕਾਗਰ (converge)

Having understood the innate meanings of Gurbani and to make man's life successful, Gurmat (Guru orientated teaching) motivates us as follows:-

1 *To instruct their minds, people ought to study some sort of spiritual wisdom.* 340

2 *Gurmukh, the Guru-orientated makes his life meaningful; he reads Gurbani and makes others understand the real importance of Bani.* VBG 1/3

3 *How can anyone understand the Sikh way of life or Gursikhi through learning and contemplation alone.* VBG 28/3

4 *Writing about Sikh life is to go on listening, undrstanding and continuously writing.... The understanding of a Sikh of the Guru consists in the fact that even after having received the gifted alms (of Naam) and being fully knowledgeable, he considered himself as ignorant.* VBG 28/5

2 Attention – Gurabani encourages us to carry out the cultivation of 'Shabad' (Word) with fully focused attention as follows:-

5 *Sing the Praises of God, O Saints, O friends,*
with total concentration and one-pointedness of mind. 295

6 *O mind, meditate on the Dear Lord, with single-minded conscious concentration.* 653

7 *Discplining himself in the company of the holy ones (i.e. losing his ego), he remembers the Lord with single minded devotion.* VBG 9/5

8 *I am a sacrifice unto those Gursikhs who remember the Lord with single devotion* VBG 12/2

9 *He with single mind adores the One Lord and keeps his straying mind under control.* VBG 28/16

10 *He who meditates on the Lord with single minded devotion, gets his noose of Yama (the couriers of death), cut asunder.* VBG 40/21

It is clear from the above examples that 'focusing' (our mind) or paying 'attention' is a very important part of cultivating the 'Shabad' (Word). for this reason the union of Word-consciousness can only take place if Gurbani or Shabad' is understood, heard, read, discussed and sung with a fully focused mind.

Putting the discussion, motive and cultivation of 'Shabad' (Word) on one focul point or turning it into one tune is said to be 'attention' or 'focussing' with which the stage of 'absorbing consciousness into the Word' is acquired. For the cultivation of this very abstract 'Word-consciousness', awareness, faith-filled desire, unlimited hard work and correct leadership are needed.

An example is being given to illustrate this importance of listening to Gurbani or 'Shabad' with focussed mind.

The rays of the sun falling on a piece of convex lens, while passing through it, though millions in number, converge into one condensed powerful

ਹੋ ਕੇ, **ਇਕ ਸ਼ਕਤੀਮਾਨ ਗੂੜ੍ਹੀ ਕਿਰਨ** (condensed powerful beam) ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਗੂੜ੍ਹੀ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਕਿਰਨ ਵਿਚ ਸੂਰਜ ਦੀ ਗਰਮੀ ਦੀ ਤੀਖਣਤਾ (intensity of heat) ਇਤਨੀ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਕਿ ਉਹ ਕਾਗਜ਼ ਨੂੰ ਸਾੜ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਜਦ ਕਿ ਸਧਾਰਨ ਕਿਰਨਾਂ ਦਾ ਕਾਗਜ਼ ਉਤੇ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਜਿਥੇ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ, ਕੇਂਦਰਤ ਕਿਰਨ ਵਿਚ ਗਰਮੀ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਥੇ ਇਸ ਕਿਰਨ ਵਿਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਵੀ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਇਵੇਂ ਹੀ 'ਸਬਦ' ਵਿਚ 'ਸੁਰਤਿ' ਜੋੜਨ ਨਾਲ, ਸੁਰਤਿ ਦੀ ਇਕਾਗਰ ਹੋਈ ਦਾਮਨਿਕ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਦੇ ਤੇਜ਼ ਨਾਲ ਸਾਡੀਆਂ ਖਿੰਡੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਨੀਵੀਆ ਰੁਚੀਆਂ **'ਸੜ' ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ।**

ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਰ ਜਿਗਿਆਸੂ 'ਸਬਦ' ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਤੇ ਇਕਾਗਰ ਚਿੱਤ ਹੋ ਕੇ ਨਹੀਂ ਪੜ੍ਹਦੇ ਜਾਂ ਸੁਣਦੇ, ਇਸੇ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 'ਸਬਦ' ਦੀਆਂ ਦੈਵੀ ਬਰਕਤਾਂ ਨਸੀਬ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ । 'ਸਬਦ' ਨੂੰ ਇਕਾਗਰ ਚਿੱਤ ਹੋ ਕੇ ਵਿਚਾਰਨ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਪ੍ਰਤੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਇਉਂ ਸੇਧ, ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਅਤੇ ਲਾਭ ਦਰਸਾਏ ਹਨ –

1 **ਪਿਰੁ ਰੀਸਾਲੂ ਤਾ ਮਿਲੈ ਜਾ ਗੁਰ ਕਾ ਸਬਦੁ ਸੁਣੀ ॥** (ਪੰਨਾ-੧੮)

2 **ਜਿਨ ਸਬਦਿ ਗੁਰੂ ਸੁਣਿ ਮੰਨਿਆ**
ਤਿਨ ਮਨਿ ਧਿਆਇਆ ਹਰਿ ਸੋਇ ॥ (ਪੰਨਾ-੨੭)

3 ਝਿਮਿ ਝਿਮਿ ਵਰਸੈ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਧਾਰਾ ॥
ਮਨੁ ਪੀਵੈ ਸੁਨਿ ਸਬਦੁ ਬੀਚਾਰਾ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੦੨)

4 ਸਬਦਿ ਸੁਣੀਐ ਸਬਦਿ ਬੁਝੀਐ ਸਚਿ ਰਹੈ ਲਿਵਲਾਇ ॥ (ਪੰਨਾ-੪੨੯)

5 ਕੰਨੀ ਸੁਣਿ ਸੁਣਿ ਸਬਦਿ ਸਲਾਹੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਰਿਦੈ ਵਸਾਈ ॥ (ਪੰਨਾ-੫੯੬)

3. **ਅਨੁਭਵੀ ਵਿਚਾਰ** – ਅਸਲ ਵਿਚ ਮਨ ਦੀਆਂ ਬਣੀਆਂ ਨੀਵੀਆਂ ਤੇ ਵਿਕਾਰੀ ਰੁਚੀਆਂ ਅਨੁਸਾਰ, ਮਨੁੱਖੀ 'ਸੁਰਤਿ' ਦਿਨ-ਰਾਤ ਘਟੀਆ ਕਿਸਮ ਦੇ –

ਸੁਆਦਾਂ
ਖਿਆਲਾਂ
ਵਲਵਲਿਆਂ
ਦ੍ਰਿਸ਼ਾਂ
ਮਾਇਕੀ 'ਰੋਲ-ਘਚੋਲੇ'

ਵਿਚ ਖੱਚਤ ਹੋਈ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ, ਸਤਿਗੁਰੂ ਦਾ **'ਤਤ-ਸਬਦ' ਸੁਣਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਮਿਠਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ।** ਇਸ ਸਚਾਈ ਬਾਬਤ ਗੁਰਬਾਣੀ ਇਉਂ ਕਟਾਖ ਕਰਦੀ ਹੈ –

6 ਮਾਇਆਧਾਰੀ ਅਤਿ ਅੰਨਾ ਬੋਲਾ ॥
ਸਬਦੁ ਨ ਸੁਣਈ ਬਹੁ ਰੋਲ ਘਚੋਲਾ ॥ (ਪੰਨਾ-੩੧੩)

beam. The intensity of heat in this powerful beam increases so much that it burns paper, whereas a normal ray of the sum has no effect on it. Not only the heat increases in the condensed powerful beam, but the intensity of light or illumination also increases greatly.

In the same manner uniting the consciousness with 'Shabad', the dynamic power of the focussed consciousness and the heat of the intuitive illumination 'burn' our scattered low inclinations.

Most of the truth seekers don't read or listen to the 'Shabad' with attention and focussed mind as a result of which they do not receive the Divine blessings of the 'Shabad'. Gurbani gives direction, guidance and benefits with regard to deliberating on Gurbani and listening to it with focussed mind as follows –

1 *We meet with our Beloved, the Source of Joy, when we listen to the Word of the Guru's Shabad.* 18

2 *Those who hear and believe in the Word of the Guru's Shabad, meditate on the Lord in their minds.* 27

3 *Slowly, gently, drop by drop, the stream of nectar trickles down within.*
The mind drinks it in, hearing and reflecting on the Word of the Shabad. 102

4 *Listen to the Shabad, and understand the Shabad, and lovingly focus your consciousness on the True One.* 429

5 *With my ears, I continually listen to the Word of the Shabad, and I praise Him;*
His Ambrosial Name abides within my heart. 596

3 Intuitional Deliberation – In fact according to the low and immoral inclinations of the mind, man's 'consciousness' remains absorbed day and night in worthless kinds of

tastes
thoughts
emotions
scenes
and 'materialistic muddles

as a result of which, Satguru's 'essence-word' is not heard by man, nor does it appear sweet to him. The truth of this is taunted by Gurbani thus –

6 *One who is attached to Maya is totally blind and deaf.*
He does not listen to the Word of the Shabad; he makes a great uproar and tumult. 313

ਰੇ ਜਨ ਉਥਾਰੈ ਦਬਿਓਹੁ ਸੁਤਿਆ ਗਈ ਵਿਹਾਇ ॥
ਸਤਿਗੁਰ ਕਾ ਸਬਦੁ ਸੁਣਿ ਨ ਜਾਗਿਓ
ਅੰਤਰਿ ਨ ਉਪਜਿਓ ਚਾਉ ॥ (ਪੰਨਾ-੬੫੧)

ਬਖਸ਼ੇ ਹੋਏ ਗੁਰਮੁਖਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਅਤੇ ਅਗਵਾਈ ਅਥਵਾ **'ਸਾਧ ਸੰਗਤ' ਵਿਚ** –

1. **'ਸਬਦ'** ਦੀ ਸੂਖਮਤਾ, ਬਰੀਕੀ, ਗਹਿਰਾਈਆਂ ਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮਾਣਨ ਲਈ,
2. **'ਸੁਰਤਿ'** ਨੂੰ 'ਸੁਚੇਤ' ਤੇ ਸਾਵਧਾਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ,
3. **'ਸਬਦ ਸੁਰਤਿ'** ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਲਈ,
4. ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਪਾਠ, ਕੀਰਤਨ, ਨਿਤਨੇਮ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣਨ ਲਈ, **'ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚਾਰ' ਅਤੇ ਸਬਦ ਦੀ ਕਮਾਈ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ।**

ਊਤਮ ਕਰਣੀ ਸਬਦ ਬੀਚਾਰ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੫੮)

ਸਾਚੇ ਰਾਤੀ ਗੁਰ ਸਬਦੁ ਵੀਚਾਰ ॥
ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਪੀਵੈ ਨਿਰਮਲ ਧਾਰ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੫੮)

ਅਹਿਨਿਸਿ ਰੰਗਿ ਰਾਤੀ ਜੀਉ ਗੁਰ ਸਬਦੁ ਵੀਚਾਰੇ ॥ (ਪੰਨਾ-੨੪੪)

ਗੁਰਮੁਖਿ ਭਗਤਿ ਅੰਤਰਿ ਪ੍ਰੀਤਿ ਪਿਆਰੁ ॥
ਗੁਰ ਕਾ ਸਬਦੁ ਸਹਜਿ ਵੀਚਾਰੁ ॥ (ਪੰਨਾ-੩੬੪)

ਗੁਰ ਕੈ ਸਬਦਿ ਵੀਚਾਰਿ ਅਨਦਿਨੁ ਹਰਿ ਜਪੁ ਜਾਪਣਾ ॥ (ਪੰਨਾ-੫੧੬)

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਜਗਿਆਸੂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ **'ਦਿਮਾਗੀ ਵਿਚਾਰ'** ਕਰਕੇ ਹੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਹ **ਆਤਮਿਕ ਨਾਮ-ਰਸ ਤੋਂ ਵਾਂਝੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ** ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਉਸ ਵਿਚਾਰ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਢਾਲਦੇ ਹਨ । ਅਜਿਹੀ ਕਥਾ-ਵਾਰਤਾ ਕੇਵਲ **ਦਿਮਾਗੀ ਸ਼ੁਗਲ** ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਜੀਵਨ ਉਤੇ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ।

ਜਿਸ 'ਵਿਚਾਰ' ਵੱਲ 'ਸਤਿਗੁਰੂ' ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਤਾਂ **'ਅਨੁਭਵੀ ਵਿਚਾਰ'** ਹੈ । ਗੁਰਬਾਣੀ ਧੁਰੋਂ ਆਤਮਿਕ ਮੰਡਲ ਵਿਚੋਂ ਆਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਵਿਚ ਦਰਸਾਏ ਆਤਮਿਕ ਗੁੱਝੇ ਭੇਦ, ਗਿਆਨ, 'ਨਾਮ', ਆਦਿ ਬੁੱਧੀ ਦੀ ਪਕੜ ਤੋਂ ਪਰੇ ਹਨ । ਇਸ ਲਈ **'ਇਲਾਹੀ ਬਾਣੀ'** ਜਾਂ **'ਅਨੁਭਵੀ ਵਿਚਾਰ'** ਦੁਆਰਾ ਹੀ –

ਬੁੱਝਿਆ
ਸੀਝਿਆ
ਪਹਿਚਾਣਿਆ

1 O man, you have been tormented by a nightmare, and you have passed your life in sleep.
You did not wake to hear the Word of the True Guru's Shabad; you have no inspiration within yourself. *651*

1 To enjoy the abstraction, finess, depth and motives of 'Shabad' (Word),
2 To make consciousness aware and alert,
3 For the practice of 'Word-consciousness,
4 To enjoy the bliss of daily paath (scripture reading), kirtan, nitnem (daily prayers),

'deliberation on Gurbani' and cultivation of 'Shabad' are compulsory in the company of spiritually evolved Guru-orientated souls together with their guidance.

2 The ultimate action is to contemplate the Word of the Shabad. *158*

3 Imbued with Truth, one contemplates the Word of the Guru's Shabad,
and drinks in the Ambrosial Nectar, from the immaculate stream within. *158*

4 Imbued with His Love night and day, she contemplates the Word of the Guru's Shabad. *244*

5 The Gurmukh is filled with devotional love for the Beloved Lord.
He intuitively reflects upon the Word of the Guru's Shabad. *364*

6 Reflects upon the Word of the Guru's Shabad, and chant the Lord's Name, night and day. *516*

Most truth seekers are content with 'intellectual discussion' of Gurbani as a result of which they remain deprived of the spiritual Naam-relish; neither do they mould that discussion into their lives. Such discussion is no more than an intellectual hobby and has no effect on their lives.

The 'deliberation' towards which Satguru points out is the 'intuitional deliberation'. Gurbani has come down direct from the Primal Lord and the spiritual hidden secrets, knowledge, 'Naam' etc. related in it are beyond the grasp of our intellect. For this reason, it can only be –

discovered
researched
recongnised

ਚੀਨਿਆ
ਸੁਣਿਆ
ਸਮਝਿਆ
ਕਮਾਇਆ

ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ **'ਅਨੁਭਵੀ ਵਿਚਾਰ'** (intuitional realization) ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ –

ਸ਼ਰਧਾ
ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ
ਲਗਨ
ਭਾਵਨਾ
ਇਕਾਗਰਤਾ
ਸਿਮਰਨ
ਸਾਧ ਸੰਗਤ ਅਤੇ
ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ

ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ।

'ਅਨੁਭਵੀ ਵਿਚਾਰ' ਬਾਰੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਇਉਂ ਸਪਸ਼ਟ ਸੰਕੇਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ –

ਚੀਨਤ ਚੀਤੁ ਨਿਰੰਜਨ ਲਾਇਆ ॥
ਕਹੁ ਕਬੀਰ ਤੌਂ ਅਨਭਉ ਪਾਇਆ ॥ (ਪੰਨਾ–੩੨੮)

ਜੀਵਤ ਪਾਵਹੁ ਮੋਖ ਦੁਆਰ ॥
ਅਨੁਭਉ ਸਬਦੁ ਤਤੁ ਨਿਜੁ ਸਾਰ ॥ (ਪੰਨਾ–੩੪੩)

ਗੁਰਪਰਸਾਦੀ ਜਾਣੀਐ ਤਉ ਅਨਭਉ ਪਾਵੈ ॥ (ਪੰਨਾ–੭੨੫)

ਪੜੀਐ ਗੁਨੀਐ ਨਾਮੁ ਸਭੁ ਸੁਨੀਐ
ਅਨਭਉ ਭਾਉ ਨ ਦਰਸੈ ॥ (ਪੰਨਾ–੯੭੩)

ਗੁਰ ਉਪਦੇਸੁ ਅਵੇਸੁ ਕਰਿ ਅਨਭਉ ਪਦ ਪਾਈ । (ਵਾ.ਭਾ.ਗੁ. ੯/੫)

ਸਬਦ ਸੁਰਤਿ ਲਿਵਲੀਣ ਹੋਇ
ਅਨਭਉ ਅਘੜ ਘੜਾਏ ਗਹਣਾ । (ਵਾ.ਭਾ.ਗੁ. ੧੮/੨੨)

ਅਸਲ ਵਿਚ **ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ 'ਪਾਰਸ ਕਲਾ'** ਕੇਵਲ 'ਅਨੁਭਵੀ ਵਿਚਾਰ' ਦੁਆਰਾ ਹੀ ਵਰਤਦੀ ਹੈ ।

discerned
heard
understood
cultivated

through 'Divine Bani' or 'intuitional deliberation'.

For the acquisition of intuitional realisation it is necessary to have –

faith
firm belief
devotion
desire
concentration
meditation
sadhsangat (the company of the holy)
and Guru's Grace.

Clear hints have been given in Gurbani about 'intellectual' realization' thus –

1 *Through conscious meditation, I linked my consciousness with the Immaculate Lord.*
Says Kabeer, then I obtained the Fearless Lord. 328

2 *You shall attain the Gate of Liberation while yet alive.*
You shall come to know the Shabad, the Word of the Fearless Lord, and the essence of your own inner being. 343

3 *By Guru's Grace, this understanding is obtained, and then, one obtains the Fearless Lord.* 725

4 *They read and reflect upon all the Names of God; they listen, but they do not see the Lord, the embodiment of love and intuition.* 973

5 *Inspired by the teachings of the Guru, the gurmukh (Guru-orientated one) attains the state of fearlessness.* VBG 9/5

6 *Merging consciousness with the Word, the unfashioned jewel of intuition gets fashioned.* VBG 18/22

In fact the 'touchstone miracle' of Gurbani occurs only through 'intuitional realisation'.

4. **ਸਾਧ ਸੰਗਤ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਪੰਗਤੀ –**

ਸੰਤਹੁ ਮਾਖਨੁ ਖਾਇਆ ਛਾਛਿ ਪੀਐ ਸੰਸਾਰੁ ॥ (ਪੰਨਾ–੧੩੬੫)

ਅਨੁਸਾਰ, **'ਸਬਦ-ਰੂਪੀ ਦੁਧ'** ਨੂੰ ਬਾਰੰਬਾਰ 'ਅਨੁਭਵੀ ਵਿਚਾਰੁ' ਦੁਆਰਾ **'ਰਿੜਕ ਕੇ' ਅਥਵਾ ਅਭਿਆਸ-ਕਮਾਈ ਕਰਕੇ** ਹੀ ਕੋਈ ਵਿਰਲੇ ਗੁਰਮੁਖ ਜਨ **'ਮੱਖਣ'** ਅਥਵਾ **'ਤਤ ਸਬਦ' ਦਾ ਰਸ ਮਾਣਦੇ ਹਨ ।**

ਇਸ ਲਈ **'ਸਬਦ' ਦੀ** –

ਕਮਾਈ
ਸੂਖਮਤਾ
ਗਹਿਰਾਈ
ਰਸ
ਅਨੁਭਵੀ ਵਿਚਾਰ
ਤੱਤ

ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ, ਬਖਸ਼ੇ ਹੋਏ ਗੁਰਮੁਖਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਅਥਵਾ **'ਸਾਧ-ਸੰਗਤ'** ਕਰਨੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ।

'ਸਬਦ ਦੀ ਕਮਾਈ' ਕਰਨੀ ਜੋ ਕਿ ਲੋਹੇ ਨੂੰ ਚਬਾਉਣ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ, **'ਸਾਧ ਸੰਗਤ' ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਆਸਾਨ ਤੇ** ਸਵਾਦਲੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

ਇਸ ਅਸਲੀਅਤ ਨੂੰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਅਤੇ ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ ਦੀਆਂ ਵਾਰਾਂ ਵਿਚ ਇਉਂ ਦ੍ਰਿੜਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ –

ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਨਹੀ ਕਛੁ ਘਾਲ ॥
ਦਰਸਨੁ ਭੇਟਤ ਹੋਤ ਨਿਹਾਲ ॥ (ਪੰਨਾ–੨੭੨)

ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਗੁਰੁ ਸਬਦੁ ਵਸੰਦਾ । (ਵਾ.ਭਾ.ਗੁ. ੧੬/੩)

ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਗੁਰੁ ਸਬਦ ਵਿਲੋਵੈ । (ਵਾ.ਭਾ.ਗੁ. ੨੮/੯)

ਗੁਰ ਮੂਰਤਿ ਗੁਰ ਸਬਦੁ ਹੈ
ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਸਮਸਰਿ ਪਰਵਾਣਾ । (ਵਾ.ਭਾ.ਗੁ. ੩੨/੨)

5. **ਬਿਸਮਾਦੀ ਸਿਫ਼ਤ ਸਾਲਾਹ ਤੇ ਪ੍ਰੇਮਾ ਭਗਤੀ** – ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ **'ਸਿਫ਼ਤ-ਸਾਲਾਹ'** ਦੀ ਬਾਬਤ ਇਉਂ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ –

ਗੁਰ ਕੈ ਸਬਦਿ ਸਲਾਹਣਾ ਘਟਿ ਘਟਿ ਡੀਠੁ ਅਡੀਠੁ ॥ (ਪੰਨਾ–੫੪)

ਗੁਰ ਕੈ ਸਬਦਿ ਸਲਾਹੀਐ ਹਰਿ ਨਾਮਿ ਸਮਾਵੈ ॥ (ਪੰਨਾ–੭੯੧)

ਗੁਰ ਕੈ ਸਬਦਿ ਸਲਾਹੀਐ ਅੰਤਰਿ ਪ੍ਰੇਮ ਪਿਆਰ ॥ (ਪੰਨਾ–੧੨੮੬)

4 Sadhsangat – According to Gurbani's line

1 *The Saints eat the butter, while the world drinks the whey.* 1365

Churning the 'Word-like milk' repeatedly through 'intuitional realisation' and practicing the cultivation (of Shabad or Word), some rare Guru-orientated souls enjoy the relish of 'butter' or 'essence-Shabad (word).

For this reason –

To acquire the

cultivation
subtlety
depth
relish
intuitional realisation
essence

of 'Shabad', the company of spiritually evolved Guru-orientated souls (sadhsangat) is compulsory.

The cultivation of 'Shabad' which is as difficult as chewing iron become very easy and tasteful in the 'Sadhsangat (the company of the holy).

This truth has been confirmed in Gurbani and in the 'Vaars' of Bhai Gurdas Ji as follows:-

2 *In the Company of the Holy, there is no suffering.* 272

3 *In the congregation of the holy persons, resides the Guru-Word.* VBG 16/3

4 *The Word of the Guru is churned in the holy congregation.* VBG 28/9

5 *The gurmukh accepts the presence of the Guru equally in the Shabad (Word) and the holy congregation.* VBG 32/2

5 Wondrous praise and devotional worship – Gurbani has this to say about praise (of Waheguru):-

6 *Through the Word of the Guru's Shabad, You are praised. In each and every heart, the Unseen is seen.* 54

7 *Praising the Word of the Guru's Shabad, he merges in the Lord's Name.* 791

8 *Some, according to Your Will, are in love with Maya.* 1286

ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਤੇ 'ਗੁਰ-ਸਬਦ' ਵਿਚ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ **'ਸਿਫ਼ਤ'** ਤੇ **'ਪ੍ਰੇਮਾ ਭਗਤੀ'** ਦੇ ਅਥਾਹ ਤੇ ਅਮੁੱਕ ਖਜ਼ਾਨੇ ਮੌਜੂਦ ਹਨ । ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੇ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਕੇਵਲ ਉਸਦੀ ਸਿਫ਼ਤ-ਸਾਲਾਹ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਮਾ-ਭਗਤੀ ਹੀ ਮੁੱਖ ਸਾਧਨ ਦਸੇ ਹਨ । ਅਸਲ ਵਿਚ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ **'ਸਿਫ਼ਤ-ਸਾਲਾਹ'** ਦੁਆਰਾ ਹੀ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਨਿਰਮਲ **'ਭੈ-ਭਾਵਨੀ'** ਅਤੇ ਫਿਰ **'ਪ੍ਰਭੂ-ਪ੍ਰੇਮ'** ਉਪਜਦਾ ਹੈ ।

ਨਿਰਮਲੁ ਭਉ ਪਾਇਆ ਹਰਿ ਗੁਣ ਗਾਇਆ
ਹਰਿ ਵੇਖੈ ਰਾਮੁ ਹਦੂਰੇ ॥ (ਪੰਨਾ-੭੭੩)

ਭੈ ਬਿਨੁ ਭਗਤਿ ਨ ਹੋਵਈ ਨਾਮਿ ਨ ਲਗੈ ਪਿਆਰੁ ॥ (ਪੰਨਾ-੭੮੮)

ਭੈ ਬਿਨੁ ਭਗਤਿ ਨ ਹੋਈ ਕਬਹੀ
ਭੈ ਭਾਇ ਭਗਤਿ ਸਵਾਰੀ ॥ (ਪੰਨਾ-੯੧੧)

ਭੈ ਤੇ ਬੈਰਾਗੁ ਊਪਜੈ ਹਰਿ ਖੋਜਤ ਫਿਰਣਾ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੧੦੨)

ਉਪਰਲੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੋਂ ਸਪਸ਼ਟ ਹੈ, ਕਿ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਅੰਤਰਜਾਮੀ, ਸਰਬ-ਵਿਆਪਕ, ਹਾਜ਼ਰਾ-ਹਜ਼ੂਰ, ਸਰਬ-ਸਮਰੱਥ, ਆਦਿ ਜਾਣ ਕੇ ਉਸ ਦੀ ਸਿਫ਼ਤ-ਸਾਲਾਹ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ **ਨਿਰਮਲ 'ਭੈ'** ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਵਸਦਾ ਹੈ ਅਤੇ **'ਭੈ-ਭਾਵਨੀ'** ਤੋਂ **'ਪ੍ਰੇਮ'** ਉਤਪੰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

ਇਸ ਲਈ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ **'ਸਿਫ਼ਤ-ਸਾਲਾਹ'** ਤੇ **'ਪ੍ਰੇਮਾ-ਭਗਤੀ'** ਹੀ **'ਸਬਦ ਦੀ ਕਮਾਈ'** ਅਤੇ **'ਪ੍ਰਭੂ ਪ੍ਰਾਪਤੀ'** ਦੇ ਮੁੱਖ ਸਾਧਨ ਹਨ —

ਨਾਨਕ ਸਚੁ ਸਾਲਾਹਿ ਪੂਰਾ ਪਾਇਆ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੫੦)

ਸਦਾ ਅਨੰਦਿ ਰਹਹਿ ਦਿਨੁ ਰਾਤੀ
ਗੁਣ ਕਹਿ ਗੁਣੀ ਸਮਾਵਣਿਆ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੨੨)

ਨਾਨਕ ਨਾਮੁ ਨਿਰੰਜਨ ਜਾਨ੍ਉ
ਕੀਨੀ ਭਗਤਿ ਪ੍ਰੇਮ ਲਿਵ ਲਾਈ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੪੦੬)

ਸਾਚੁ ਕਹੋਂ ਸੁਨ ਲੇਹੁ ਸਭੈ
ਜਿਨ ਪ੍ਰੇਮ ਕੀਓ ਤਿਨ ਹੀ ਪ੍ਰਭ ਪਾਇਓ ॥ (ਸਵੱਯੇ ਪਾ. ੧੦)

ਜਦ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਗੁਰਮੁਖ ਪਿਆਰੇ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਅਤੇ **ਸ਼ਰਧਾ-ਭਾਵਨੀ ਨਾਲ 'ਯਾਦ'** ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਵਡਿਆਈ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ **ਉਸ ਗੁਰਮੁਖ ਦੀ 'ਸੰਗਤ'** ਕਰਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਦੈਵੀ ਗੁਣ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ।

ਇਸ ਕਰਕੇ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਗੁਣ ਗਾਉਣ ਅਤੇ **'ਸਿਫ਼ਤ-ਸਾਲਾਹ'** ਕਰਨ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਇਲਾਹੀ ਗੁਣ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ।

ਵਾਹੁ ਵਾਹੁ ਕਰਤਿਆ ਹਰਿ ਸਿਉ ਲਿਵ ਲਾਇ ॥
ਵਾਹੁ ਵਾਹੁ ਕਰਮੀ ਬੋਲੈ ਬੋਲਾਇ ॥ (ਪੰਨਾ-੫੧੪)

Fathomless and limitless treasures of the 'praise' and 'devotional worship' of the Primal Lord are found in Gurbani and 'Gur Shabad'. (Our) Satgurus have told us that the Lord's praise and devotional worship are indeed the main methods of meeting Him. In reality it is through His praise that the pure 'awe-orientated feeling' and then 'affection for Him' sprouts.

1 *In the Fear of God, the Immaculate Lord, sing the Glorious Praises of the Lord, and behold the Lord's Presence before you.* 773

2 *Without the Fear of God, there is no devotional worship, and no love for the Naam, the Name of the Lord.* 788

3 *Without the Fear of God, devotional worship is never performed; through the Love and the Fear of God, devotional worship is embellished.* 911

4 *Through the Fear of God, the attitude of detachment wells up, and one sets out in search of the Lord.* 1102

From the above considerations of Gurbani it is clear that regarding the Lord as all-knowing, omnipresent, manifest, all-capable etc. and praising Him will create pure 'awe' for Him in our mind and from this 'awe-orientated feeling', will emerge 'Love.

Therefore 'praise' of the Lord and 'devotional worship' are indeed the main methods of the cultivation of 'Shabad' or Word and achieving 'union with the Lord'.

5 *O Nanak, praising the True Lord, I have obtained His Perfection.* 150

6 *They are forever in bliss, day and night; chanting the Glorious Praises of the Lord, they merge with the Lord of Glory.* 122

7 *Guru Nanak realized the Immaculate Naam, the Name of the Lord. He was l ovingly attuned to loving devotional worship of the Lord.* 1406

8 *Listen everyone. I speak the truth. He who truly loves will realise God.* *P 10 Swyeh*

When we think of some Guru-orientated beloved one with love and faith-filled-desire and praise his virtues, we are actually enjoying his company and acquiring his Divine merits.

For this reason with the singing of the merits of the Lord and with praise of Him, we have His company and we acquire His merits.

9 *Chanting Waaho! Waaho!, I have fallen in love with the Lord.* 514

ਵਾਹੁ ਵਾਹੁ ਬਾਣੀ ਸਚੁ ਹੈ ਗੁਰਮੁਖਿ ਲਧੀ ਭਾਲਿ ॥
ਵਾਹਿ ਵਾਹੁ ਸਬਦੇ ਉਚਰੈ ਵਾਹੁ ਵਾਹੁ ਹਿਰਦੈ ਨਾਲਿ ॥
ਵਾਹੁ ਵਾਹੁ ਕਰਤਿਆ ਹਰਿ ਪਾਇਆ ਸਹਜੇ ਗੁਰਮੁਖਿ ਭਾਲਿ ॥ (ਪੰਨਾ-੫੧੪)

ਗੁਰਮੁਖਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਪੀਵਣਾ ਵਾਹੁ ਵਾਹੁ ਕਰਹਿ ਲਿਵ ਲਾਇ ॥ (ਪੰਨਾ-੫੧੫)

ਵਾਹੁ ਵਾਹੁ ਗੁਰਸਿਖ ਨਿਤ ਸਭ ਕਰਹੁ
ਗੁਰ ਪੂਰੇ ਵਾਹੁ ਵਾਹੁ ਭਾਵੈ ॥ (ਪੰਨਾ-੫੧੫)

'ਸਬਦ-ਸੁਰਤਿ' ਦੀ ਕਮਾਈ ਲਈ, ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਗੁਣ ਗਾਉਣੇ ਅਥਵਾ 'ਕੀਰਤਨ ਕਰਨਾ' ਅਤਿਅੰਤ ਸਹਾਇਕ ਹੈ ।

'ਬਿਸਮਾਦੀ ਸਿਫ਼ਤ' ਅਤੇ 'ਪ੍ਰਭੂ-ਪ੍ਰੇਮ' ਦਾ ਰਸ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਨਿਜੀ ਹਸਤੀ ਯਾ 'ਵਡਿਆਈ' ਫੋਕੀ ਤੇ ਫ਼ਜ਼ੂਲ ਭਾਸਣ ਲਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ 'ਮਾਂ' – ਬੱਚੇ ਦੇ ਤੀਬਰ ਪਿਆਰ ਵਿਚ, ਉਸ ਦੀ **ਸਿਫ਼ਤ-ਸਾਲਾਹ ਕਰਦੀ ਨਹੀਂ ਥਕਦੀ । ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੁਰਮੁਖ ਜਨ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਸਿਫ਼ਤ-ਸਾਲਾਹ ਕਰਦੇ ਨਹੀਂ ਰਜਦੇ ।**

ਜਨੁ ਨਾਨਕੁ ਸਾਲਾਹਿ ਨ ਰਜੈ ਤੁਧੁ ਕਰਤੇ
ਤੂ ਹਰਿ ਸੁਖ ਦਾਤਾ ਵਡਨੁ ॥ (ਪੰਨਾ-੫੫੨)

ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਸਿਫ਼ਤ-ਸਾਲਾਹ ਦਾ 'ਰਸ' ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਵਧ ਤੋਂ ਵਧ ਸਿਫ਼ਤ ਕਰਨ ਦਾ **'ਚਾਉ' ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।** ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਨਿਰਮਲ 'ਭੈ' ਅਤੇ 'ਪ੍ਰੇਮ' ਵੀ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਵਧਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।

ਪ੍ਰਭੂ ਤੇ ਉਸਦੀ ਕੁਦਰਤ ਬੇਅੰਤ ਹੈ ।

ਇਸ ਲਈ ਇਲਾਹੀ ਮੰਡਲ ਦੀ **'ਅਸਚਰਜਤਾ' ਅਤੇ 'ਪ੍ਰਿਮ ਰਸ' ਭੀ ਅਥਾਹ, ਅਪਾਰ, ਨਿਤ-ਨਵਾਂ ਅਤੇ 'ਨੇਹੁ ਨਵੇਲਾ' ਹੈ –**

ਓਹੁ ਨੇਹੁ ਨਵੇਲਾ ॥
ਅਪੁਨੇ ਪ੍ਰੀਤਮ ਸਿਉ ਲਾਗਿ ਰਹੈ ॥ (ਪੰਨਾ-੪੦੭)

ਸਾਹਿਬੁ ਮੇਰਾ ਨੀਤ ਨਵਾ ਸਦਾ ਸਦਾ ਦਾਤਾਰੁ ॥ (ਪੰਨਾ-੬੬੦)

ਮਹਾ ਮੰਗਲੁ ਰਹਸੁ ਥੀਆ
ਪਿਰੁ ਦਇਆਲੁ ਸਦ ਨਵਰੰਗੀਆ ॥ (ਪੰਨਾ-੭੦੪)

ਸਬਦ ਸੁਰਤਿ ਪਰਚਾਇਕੈ ਨਿਤ ਨੇਹੁ ਨਵੇਲਾ । (ਵਾ.ਭਾ.ਗੁ. ੧੩/੧੪)

ਐਸੇ 'ਰੱਬੀ-ਬਿਸਮਾਦ' ਤੇ 'ਇਲਾਹੀ ਪ੍ਰਿਮ ਰਸ' ਦੇ ਅਹਿਲਾਦ ਵਿਚ ਮਾਇਆ ਦੀ ਹੋਂਦ ਤੇ 'ਦੁਨੀਆਂ ਦਾ ਮੋਹ' ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਅਲੋਪ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

1 *Waaho! Waaho! is the Bani of the True Word. Searching, the Gurmukhs have found it.*
Waaho! Waaho! They chant the Word of the Shabad. Waaho! Waaho! They enshrine it in their hearts. 515
Chanting Waaho! Waaho! the Gurmukhs easily obtain the Lord, after searching.

2 *The Gurmukhs drink in the Ambrosial Nectar, and they center their consciousness on the Lord's Praises.* 515

3 *Waaho! Waaho! Let all the Gursikhs continually praise Him. Waaho! Waaho! The Perfect Guru is pleased with His Praises.* 515

Singing the praises of the Lord and 'doing kirtan' (singing of religious hymns) are very helpful in the cultivation of 'Shabad (Word) consciousness'.

With the experience of the relish of the 'wondrous praise' and the 'Lord's affection', the truth-seeker realises that, praise of his own individual being is hollow and worthless.

Just as the 'mother' in the intense love of her child does not get tired praising it, exactly in the same manner the Guru-orientated servants are never satisfied with the praise they shower on the Lord.

4 *Servant Nanak is not satisfied by merely praising You, O Creator Lord; You are the Great Giver of peace.* 552

As the relish of the praise (of Waheguru) is felt, yearning to praise Him more and more takes place. Thus the pure 'awe' and 'love' of the Lord continue to increase along side.

The Lord and His phenomena or creation is boundless.

For this reason the 'wondrousness' and 'love-relish' of the Divine realm is fathomless, boundless, ever-new and 'ever-fresh' love.

5 *That love is forever fresh and new,*
which is for the Beloved Lord. 407

6 *My Lord and Master is forever new; He is the Giver, forever and ever.* 660

7 *Great joy and happiness welled up, when my Husband Lord, of ever-fresh beauty, showed mercy to me.* 704

8 *The Guru merges the consciousness of the disciple into the Word and creates ever new love (for the Lord)in it.* VBG 13/14

In the bliss of such 'Divine-wonder' and 'Divine love relish', the existence of materialism and 'worldly attachment' automatically vanish.

ਏਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ **‘ਸਬਦ-ਸੁਰਤਿ’** ਵਿਚ **‘ਲਿਵ-ਲੀਨ’** ਹੋਣ ਨਾਲ – ਮਨ, ਬੁੱਧੀ, ਅਹੰਕਾਰ ਅਥਵਾ ਮਾਇਕੀ ਮੰਡਲ ਦੀ ਸਾਰੀ ਕੁਦਰਤ ਹੀ **ਛਾਈਂ-ਮਾਈਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।** ਇਥੋਂ ਤਾਂਈ ਕਿ ਮਾਨਸਿਕ ਹਾਲਾਤ ਦਾ ਭੀ ਅਭਾਵ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

6. **ਬਾਰੰਬਾਰ ਅਭਿਆਸ** – ਜਨਮਾਂ-ਜਨਮਾਂ ਤੋਂ ਸਾਡੀ **‘ਸੁਰਤਿ’, ਮਾਇਆ ਦੇ ਬਹੁਰੰਗਾਂ** ਵਿਚ ਪ੍ਰਵਿਰਤ ਹੋ ਕੇ ਰਸ ਲੈਣ ਲਈ –

ਵਿਚਿਤ੍ਰਤਾ

ਨਵੀਨਤਾ

ਭਿੰਨਤਾ

ਵਖਰੇਵਾਂ

ਲੋਚਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸੇ ਮਨਮੋਹਣੀ **ਮਾਇਆ ਵਿਚ ਖੱਚਤ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ।**

ਮਾਇਆ ਬਿਆਪਤ ਬਹੁ ਪਰਕਾਰੀ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੮੨)

ਮਾਇਆ ਚਿਤ੍ਰ ਬਚਿਤ੍ਰ ਬਿਮੋਹਿਤ ਬਿਰਲਾ ਬੂਝੈ ਕੋਈ ॥ (ਪੰਨਾ-੪੮੫)

ਤ੍ਰਿਸਨ ਨ ਬੂਝੀ ਬਹੁ ਰੰਗ ਮਾਇਆ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੨੯੮)

ਇਸ ਲਈ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੇ ਸਾਡੀ **ਸੁਰਤਿ** ਨੂੰ ਅਨੇਕਾਂ **ਮਾਇਕੀ ਰਸਾਂ ਤੋਂ ਮੋੜਨ ਲਈ ਪ੍ਰਭੂ** ਦੀ ਅਨੰਤ ਤਰੰਗਾਂ ਵਾਲੀ ਰਸੀਲੀ ਤੇ **ਬਿਸਮਾਦੀ ਸਿਫ਼ਤ ਸਾਲਾਹ** ਅਤੇ ਨਿਤ ਨਵੀਂ ਤੇ ਰੰਗੀਲੀ **‘ਪ੍ਰੇਮਾ-ਭਗਤੀ’ ਦੇ** –

ਬਾਰੰਬਾਰ ਅਭਿਆਸ ਦੁਆਰਾ

ਸੁਰਤਿ ਨੂੰ –

ਨਵੀਂ

ਉਚੇਰੀ

ਰਸੀਲੀ

ਅਨਹਦ

ਅਸਚਰਜ

ਜੀਵਨ ਸੇਧ ਵੱਲ ਤੋਰਿਆ ਹੈ ।

ਦੂਜੇ ਲਫ਼ਜ਼ਾਂ ਵਿਚ **‘ਸਬਦ-ਸੁਰਤਿ’** ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ –

1. **‘ਸੁਰਤਿ’** – ਮਾਇਕੀ ਰਸਾਂ-ਕਸਾਂ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।
2. **‘ਮਾਨਸਿਕ ਸੁੰਨ’ ਜਾਂ ‘ਸ਼ੂਨ’** (Mental psychological emptiness) **ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲ ਕੇ,**

In this way, getting absorbed into ‘Word-Consciousness’, the mind, intellect, egotism and the complete phenomenon of the materialistic realm disappear to such an extent that even the mental condition become non-existent.

6 Repeated Practice – Our consciousness’ having become active in the mulitcolours of materialism in previous lives desires to enjoy the relish of the -

wonderfulness

newness

variety

distinctness (of materialism)

and remains absorbed in this bewitching materialism.

1 Maya torments us in so many ways. *182*

2 The marvellous image of Maya is so fascinating; how few understand this. *485*

3 Thirst and desire are not quenched by enjoying the many pleasures of maya. *1298*

For this reason to turn away our consciousness from various materialistic relishes, our Satgurus have guided it (consciousness) to

new

lofty

attractive

unstruct

wonderful

life direction through the

repeated practice of

wondrous glorification and relish-giving eternal waves of the Lord and ever new and joy-giving devotional worship (of Him).

In other words with the practice of ‘Shabad (Word)-consciousness’-

1 The ‘**consciousness**’ comes out of materialistic pleasures.
2 (This) consciousness, coming out of **mental psychological emptiness**, (experiences)

3. ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ –

ਬਿਸਮਾਦੀ ਸਿਫ਼ਤ

ਪ੍ਰੇਮ-ਸਵੈਪਨਾ

ਚੁਪ-ਪ੍ਰੀਤ

ਸ਼ੁਕਰ

ਅਰਦਾਸ

ਭੈ-ਭਾਵਨੀ

ਬੈਰਾਗ

ੀ ਮੰਡਲ ਦੇ ਅਨੁਭਵੀ ਵਲਵਲਿਆਂ ਵਿਚ ਉਡਾਰੀਆਂ ਲਾਉਂਦੀ ਹੈ ।

'ਬਾਰੰਬਾਰ ਅਭਿਆਸ', ਸਬਦ ਦੀ ਕਮਾਈ ਦਾ ਇਕ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅੰਗ ਹੈ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਅਜ ਕਲ ਦੇ ਸਿਆਣੇ ਜਗਿਆਸੂ ਬਹੁਤ ਕੰਨੀ ਕਤਰਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਘਾਲਣਾ, ਧੀਰਜ ਅਤੇ ਸ਼ਰਧਾ ਲੋੜੀਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ 'ਅਲੂਣੀ ਸਿਲ ਚੱਟਣ' ਦੀ ਨਿਆਈਂ ਹੈ ।

ਖਿੰਡੇ ਹੋਏ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾਲੂ ਮਨ ਨੂੰ ਟਿਕਾਉਣ ਦਾ ਇਕੋ-ਇਕ ਸਾਧਨ ਭਾਵਨਾ ਸਹਿਤ –

'ਸਬਦ' ਦਾ ਬਾਰੰਬਾਰ

ਅਭਿਆਸ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੀ ਮਹਾਨਤਾ ਤੇ ਵਿਧੀ ਨੂੰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਇਉਂ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ –

ਇਕ ਦੂ ਜੀਭੌ ਲਖ ਹੋਹਿ ਲਖ ਹੋਵਹਿ ਲਖ ਵੀਸ ॥
ਲਖੁ ਲਖੁ ਗੇੜਾ ਆਖੀਅਹਿ ਏਕੁ ਨਾਮੁ ਜਗਦੀਸ ॥ (ਪੰਨਾ-੭)

ਉਚਰਹੁ ਰਾਮ ਨਾਮੁ ਲਖ ਬਾਰੀ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੯੪)

ਬਾਰੰਬਾਰ ਬਾਰ ਪ੍ਰਭੁ ਜਪੀਐ ॥
ਪੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਇਹੁ ਮਨੁ ਤਨੁ ਧ੍ਰਪੀਐ ॥ (ਪੰਨਾ-੨੮੬)

ਬਾਰ ਬਾਰ ਹਰਿ ਕੇ ਗੁਨ ਗਾਵਉ ॥
ਗੁਰ ਗਮਿ ਭੇਦੁ ਸੁ ਹਰਿ ਕਾ ਪਾਵਉ ॥ (ਪੰਨਾ-੩੪੪)

ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਨਾਮੁ ਬਾਰੰਬਾਰ ॥
ਨਾਨਕ ਜੀਅ ਕਾ ਇਹੈ ਅਧਾਰ ॥ (ਪੰਨਾ-੨੯੫)

ਵੇਖਣ ਵਿਚ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਜਗਿਆਸੂ 'ਮਾਨਸਿਕ ਸੁੰਨ' ਜਾਂ ਸ਼ੂਨ (Thoughtless state of mind) ਨੂੰ ਹੀ 'ਨਾਮ-ਸਿਮਰਨ' ਦੀ 'ਅੰਤਿਮ ਮੰਜ਼ਿਲ' ਅਥਵਾ 'ਪੂਰਨ ਪ੍ਰਾਪਤੀ' ਮੰਨ ਕੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹਨ । ਐਸੇ ਜਗਿਆਸੂਆਂ ਕੋਲੋਂ ਭੁੱਲ

3 the Lord's

wondrous glorification

love of one's inner Self

silent love

gratitude

supplication

awe-orientated feeling

love

and soars in the intuitional emotions of the Divine realm.

'Repeated practice' is a very important part of the cultivation of 'Shabad' (Word) which the clever truth-seekers of today try to evade because it requires very hard work, patience, faith and is like 'licking a tasteless grindstone'.

To calm down the scattered greedy mind, there is one and only one method (and that is) doing

repetitive practice of 'Shabad'(or Word)

with feeling. The importance and method of this is mentioned in Gurbani thus –

1 *If I had 100,000 tongues, and these were then multiplied twenty times more, with each tongue,*
I would repeat, hundreds of thousands of times, the Name of the One, the Lord of the Universe. 7

2 *Chant the Lord's Name, hundreds of thousands of times, O my dear.* 194

3 *Sing the Glorious Praises of the Lord each and every day.*
Meeting with the Guru, you shall come to know the mystery of the Lord. 344

4 *Sing the Glorious Praises of the Lord each and every day.*
Meeting with the Guru, you shall come to know the mystery of the Lord. 344

5 *Meditate, meditate in remembrance on the Naam, again and again.*
O Nanak, it is the Support of the soul. 295

It has been seen that a good number of spiritual truth-seekers regard the thoughtless state of mind as the 'final-goal' of 'Naam-meditation' and are satisfied to acknowledge this as 'complete fulfillment'. Such truth-seekers are forgetting that

L60/11

ਇਹ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਕਿ ਉਹ ਕਿਸੇ 'ਮੰਤਰ' ਦਾ **ਭਾਵਨਾ-ਹੀਣ** ਫੋਕਾ ਰਟਨ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ।

ਉਪਰਲੀ ਵਿਚਾਰ ਦੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਇਉਂ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਦੀ ਹੈ –

ਸੁੰਨੋ ਸੁੰਨੁ ਕਹੈ ਸਭੁ ਕੋਈ ॥
ਅਨਹਤ ਸੁੰਨੁ ਕਹਾ ਤੇ ਹੋਈ ॥ (ਪੰਨਾ-੯੪੩)

ਨਉਸਰ ਸੁਭਰ ਦਸਵੈ ਪੂਰੇ ॥
ਤਹ ਅਨਹਤ ਸੁੰਨ ਵਜਾਵਹਿ ਤੂਰੇ ॥
ਸਾਚੈ ਰਾਚੇ ਦੇਖਿ ਹਜੂਰੇ ॥
ਘਟਿ ਘਟਿ ਸਾਚੁ ਰਹਿਆ ਭਰਪੂਰੇ ॥
ਗੁਪਤੀ ਬਾਣੀ ਪਰਗਟੁ ਹੋਇ ॥
ਨਾਨਕ ਪਰਖਿ ਲਏ ਸਚ ਸੋਇ ॥ (ਪੰਨਾ-੯੪੩-੪੪)

'ਜੋਗੀ', ਮਨ ਨੂੰ ਵਿਕਾਰੀ ਚੇਸ਼ਟਾ ਤੋਂ **ਖਾਲੀ ਕਰਨ ਦੀ ਹਾਲਤ** ਨੂੰ 'ਸੁੰਨ' ਜਾਂ 'ਅਨਹਤ ਸੁੰਨ' ਕਹਿੰਦੇ ਸਨ । ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾਇਆ, ਕਿ ਇਸ ਸੁੰਨ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ, ਨੌਂਵਾਂ ਗੋਲਕਾਂ ਤੇ ਬਿਰਤੀਆਂ ਨੂੰ **ਦੈਵੀ ਗੁਣਾਂ ਤੇ ਵਲਵਲਿਆਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਕਰਨਾ ਹੈ** । ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਸੁੰਨ (emptiness) ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ, **ਸੁਰਤਿ ਵਿਚ ਆਤਮ-ਮੰਡਲ ਦਾ ਰਸੀਲਾ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ**, ਭਾਵ ਆਤਮਿਕ ਅਨੰਦ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਸੁਰਤਿ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਹਾਜ਼ਰ-ਨਾਜ਼ਰ ਪ੍ਰਤੱਖ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦੀ ਹੈ । **'ਸਬਦ' ਦਾ ਅਨੁਭਵੀ ਅਰਥ ਬੁੱਝ ਲਈਦਾ ਹੈ** ਅਤੇ ਜਿਸ **'ਤੱਤ'** ਵੱਲ 'ਸਬਦ' ਸੰਕੇਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹ **'ਪ੍ਰਗਟ ਪਹਾਰੇ'** ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਮਾਈ ਰੀ ਪੇਖਿ ਰਹੀ ਬਿਸਮਾਦ ॥
ਅਨਹਦ ਧੁਨੀ ਮੇਰਾ ਮਨੁ ਮੋਹਿਓ ਅਚਰਜ ਤਾ ਕੇ ਸ੍ਵਾਦ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੨੨੬)

ਸੁਨਹੁ ਲੋਕਾ ਮੈ ਪ੍ਰੇਮ ਰਸੁ ਪਾਇਆ ॥
ਦੁਰਜਨ ਮਾਰੇ ਵੈਰੀ ਸੰਘਾਰੇ
ਸਤਿਗੁਰਿ ਮੋ ਕਉ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਦਿਵਾਇਆ ॥ (ਪੰਨਾ-੩੭੦)

ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਜੋਗੀਆਂ ਦੀ ਰਸ-ਹੀਣ ਅਤੇ ਅਫੁਰ 'ਸੁੰਨ' ਕੇਵਲ 'ਸਰੀਰਕ-ਸਮਾਧੀ' ਦੌਰਾਨ ਹੀ ਕਾਇਮ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ । ਜਾਗਰਤ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਐਸੀ 'ਸੁੰਨ' ਦਾ ਕੋਈ ਅਰਥ ਜਾਂ ਲਾਭ ਨਹੀਂ ।

7. **ਮਨ ਨੂੰ ਖੋਜਣਾ** – ਸਧਾਰਣ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਮਾਇਕੀ ਤੇ ਸੰਸਾਰਕ ਜੀਵਨ, ਬਾਹਰ-ਮੁਖੀ ਬਿਰਤੀ ਵਾਲਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ, ਉਹ ਧਾਰਮਿਕ ਜਾਂ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਸਾਧਨਾ ਨੂੰ ਵੀ ਦਿਮਾਗੀ **ਪੱਧਰ ਦੀ ਬਾਹਰਲੀ ਖੋਜ-ਪੜਤਾਲ** ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਸਮਝ ਬੈਠਦਾ ਹੈ । ਇਹੋ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਭੁਲੇਖਾ ਹੈ ।

'ਸਬਦ' ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਅੰਤ੍-ਆਤਮੇ ਵਸਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ **ਖੋਜ** ਭੀ **ਅੰਤ੍-ਮੁਖੀ ਸਬਦ ਕਮਾਈ** ਦਆਰਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ।

the repetition of some 'mantar' or chant they are doing lacks feeling, is hollow.

Gurbani supports the above discussion as follows:-

1 *"Everyone speaks of the Absolute Lord, the unmanifest void.*
How can one find this absolute void? 943

2 *By practicing control over the nine gates, one attains perfect control over the Tenth Gate.*
There, the unstruck sound current of the absolute Lord vibrates and resounds.
Behold the True Lord ever-present, and merge with Him.
The True Lord is pervading and permeating each and every heart.
The hidden Bani of the Word is revealed.
O Nanak, the True Lord is revealed and known. 943-4

"Yogis (type of ascetics) regard the emptying of immoral desires from the mind as 'thoughtless state of mind' or 'unstruck-emptiness'. Guru Nanak Sahib Ji advised them that the place of emptiness – the nine boxes and thoughts – is to filled with Divine virtues and feelings. In this condition, the consciousness hears the sweet music of the spiritual realm in place of the 'emptiness' meaning there is the manifestation of spiritual bliss. Consciousness has the clear vision of the manifestation of the Supreme Being. It discovers the intuitional meaning of 'Shabad' (Word) and the 'essence' towards which the 'Shabad' signals, that (essence) becomes 'manifest extensively'.

3 *O mother, I am wonder-struck, gazing upon the Lord.*
My mind is enticed by the unstruck celestial melody; its flavor is amazing! 1226

4 *Listen, O people: I have tasted the elixir of love.*
The evil ones are dead, and my enemies are destroyed. The True Guru has given me the Name of the Lord. 370

On the other hand, the unattractive and silent 'emptiness of the yogis can remain only in the 'physical posture for meditation'. In the conscious state, there is no meaning or benefit of such 'emptiness'.

7 Researching the Mind – Because the materialistic and worldly life of the common man is externally orientated, he regards the religion or spiritual methods also as the subject of external research as intellectual. This is indeed the biggest fallacy.

'Shabad' (Word) stays in our innermost consciousness and its research too can be done through the inward cultivation of the Shabad.

ਸਭ ਕਿਛੁ ਘਰ ਮਹਿ ਬਾਹਰਿ ਨਾਹੀ ॥
ਬਾਹਰਿ ਟੋਲੈ ਸੋ ਭਰਮਿ ਭੁਲਾਹੀ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੦੨)

ਘਰ ਹੀ ਮਹਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਭਰਪੂਰ ਹੈ
ਮਨਮੁਖਾ ਸਾਦੁ ਨ ਪਾਇਆ ॥ (ਪੰਨਾ-੬੪੪)

ਸੁ ਸਬਦ ਕਉ ਨਿਰੰਤਰਿ ਵਾਸੁ ਅਲਖੰ
ਜਹ ਦੇਖਾ ਤਹ ਸੋਈ ॥ (ਪੰਨਾ-੯੪੪)

ਅਸਲ ਵਿਚ ਸਾਡਾ ਮਨ ਜਨਮਾਂ-ਜਨਮਾਂਤਰਾਂ ਤੋਂ ਮਾਇਆ ਤੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਿਚ 'ਅਨੇਕਾਂ-ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ' ਵੱਲ ਭਟਕਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ । ਭਟਕਦੇ ਮਨ ਨੂੰ ਵੱਸ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਪ੍ਰਭੂ ਮਿਲ ਪੈਂਦਾ ਹੈ । ਗੁਰਬਾਣੀ ਇਸ ਵਿਚਾਰ ਨੂੰ ਇਉਂ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ —

ਜਿਚਰੁ ਇਹੁ ਮਨੁ ਲਹਰੀ ਵਿਚਿ ਹੈ ਹਉਮੈ ਬਹੁਤੁ ਅਹੰਕਾਰੁ ॥
ਸਬਦੈ ਸਾਦੁ ਨ ਆਵਈ ਨਾਮਿ ਨ ਲਗੈ ਪਿਆਰੁ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੨੪੭)

ਸਾਧੋ ਇਹੁ ਮਨੁ ਗਹਿਓ ਨ ਜਾਈ ॥
ਚੰਚਲ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਸੰਗਿ ਬਸਤੁ ਹੈ ਯਾ ਤੇ ਥਿਰੁ ਨ ਰਹਾਈ ॥ (ਪੰਨਾ-੨੧੯)

ਮਨੂਆ ਜੀਤੈ ਹਰਿ ਮਿਲੈ ਤਿਹ ਸੂਰਤਣ ਵੇਸ ॥ (ਪੰਨਾ-੨੫੬)

ਇਸੇ ਲਈ ਗੁਰਬਾਣੀ ਬਾਰ-ਬਾਰ —

ਮਨ ਨੂੰ ਖੋਜਣ
ਮਨ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ
ਮਨ ਨੂੰ ਘੜਨ
ਮਨ ਨੂੰ ਮਾਰਨ

ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਦ੍ਰਿੜਾਉਂਦੀ ਹੈ । ਪਰ ਅਫਸੋਸ ਹੈ, ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਬਾਹਰਲੇ ਸਰੀਰਕ ਤੇ ਭਾਵਨਾ ਰਹਿਤ ਕਰਮ-ਕਾਂਡਾਂ ਵਿਚ ਹੀ **ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਤੇ ਮਸਤ ਹੈ** । 'ਮਨ' ਯਾ 'ਦਿਲ' ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਨ ਲਈ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਇਉਂ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ —

ਇਸ ਮਨ ਕਉ ਕੋਈ ਖੋਜਹੁ ਭਾਈ ॥
ਮਨੁ ਖੋਜਤ ਨਾਮੁ ਨਉਨਿਧਿ ਪਾਈ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੧੨੮)

ਬੰਦੇ ਖੋਜੁ ਦਿਲ ਹਰ ਰੋਜ ਨਾ ਫਿਰੁ ਪਰੇਸਾਨੀ ਮਾਹਿ ॥ (ਪੰਨਾ-੭੨੭)

ਜਿਨੀ ਅੰਦਰੁ ਭਾਲਿਆ ਗੁਰ ਸਬਦਿ ਸੁਹਾਵੈ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੦੯੧)

ਹਰਿ ਮੰਦਰੁ ਸਬਦੇ ਖੋਜੀਐ ਹਰਿ ਨਾਮੋ ਲੇਹੁ ਸਮਾਲਿ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੩੪੬)

ਜਨ ਨਾਨਕ ਬਿਨੁ ਆਪਾ ਚੀਨੈ ਮਿਟੈ ਨ ਭ੍ਰਮ ਕੀ ਕਾਈ ॥ (ਪੰਨਾ-੬੮੪)

ਪੰਡਿਤ ਇਸੁ ਮਨ ਕਾ ਕਰਹੁ ਬੀਚਾਰੁ ॥
ਅਵਰੁ ਕਿ ਬਹੁਤਾ ਪੜਹਿ ਉਠਾਵਹਿ ਭਾਰੁ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੨੬੧)

1 *Everything is within the home of the self; there is nothing beyond.*
One who searches outside is deluded by doubt. 102

2 *The home within is filled with Ambrosial Nectar, but the self-willed manmukh does not get to taste it. 644*

3 *That Shabad dwells deep within the nucleus of all beings. God is invisible; wherever I look, there I see Him. 944*

In fact under the infuence of materialism and immorality, from previous virths, our mind is wandering in 'numerous directions'. With the control of the wandering mind, union with the Lord is achieved. Gurbani illustrates this point thus-

4 *As long as his mind is disturbed by waves, he is caught in ego and egotistical pride.*
He does not find the taste of the Shabad, and he does not embrace love for the Name. 1247

5 *Holy Saadhus: this mind cannot be restrained.*
Fickle desires dwell with it, and so it cannot remain steady. 219

6 *He conquers his mind, and meets the Lord; he is dressed in robes of honor. 256*

Therefore, Gurbani again and again strongly advices –

To research the mind
To read the mind
To shape the mind
To overpower the mind.

But it is sad that most of the people are satisfied and intoxicated with the external physical and motiveless rites-rituals. Researching the 'mind ' or 'heart' is motivated by Gurbani as follows –

Let each person examine his own mind, O Siblings of Destiny.
Examine your mind, and you shall obtain the nine treasures of the Naam. 1128

O human being, search your own heart every day, and do not wander around in confusion. 727

Those who search their inner beings, through the Word of the Guru's Shabad, are exalted and adorned. 1091

The Temple of the Lord is found through the Word of the Shabad; contemplate the Lord's Name. 1346

O servant Nanak, without knowing one's own self, the moss of doubt is not removed. 684

O Pandit, O religious scholar, reflect on this in your mind.
Why do you read so many other things, and carry such a heavy load?1261

ਮਨ ਕੀ ਪਤ੍ਰੀ ਵਾਚਣੀ ਸੁਖੀ ਹੂ ਸੁਖੁ ਸਾਰੁ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੦੯੩)

ਤਿਥੈ ਘੜੀਐ ਸੁਰਤਿ ਮਤਿ ਮਨਿ ਬੁਧਿ ॥ (ਪੰਨਾ-੮)

ਕੂਟਨੁ ਸੋਇ ਜੁ ਮਨ ਕਉ ਕੂਟੈ ॥ (ਪੰਨਾ-੮੭੨)
ਮਨ ਕੂਟੈ ਤਉ ਜਮ ਤੇ ਛੂਟੈ ॥

ਮਨ ਮਰੈ ਧਾਤੁ ਮਰਿ ਜਾਇ ॥
ਬਿਨੁ ਮਨ ਮੂਏ ਕੈਸੇ ਹਰਿ ਪਾਇ ॥
ਇਹੁ ਮਨੁ ਮਰੈ ਦਾਰੂ ਜਾਣੈ ਕੋਇ ॥
ਮਨੁ ਸਬਦਿ ਮਰੈ ਬੂਝੈ ਜਨੁ ਸੋਇ ॥ (ਪੰਨਾ-੬੬੫)

ਫਰੀਦਾ ਜੇ ਤੂ ਅਕਲਿ ਲਤੀਫੁ ਕਾਲੇ ਲਿਖੁ ਨ ਲੇਖ ॥
ਆਪਨੜੇ ਗਿਰੀਵਾਨ ਮਹਿ ਸਿਰੁ ਨੀਵਾਂ ਕਰਿ ਦੇਖੁ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੩੭੮)

ਭਗਤ ਸ਼ੇਖ ਫਰੀਦ ਜੀ ਦੀ ਉਪਰਲੀ ਪੰਗਤੀ ਅਨੁਸਾਰ ਆਧੁਨਿਕ ਮਨੁੱਖ 'ਅਕਲਿ ਲਤੀਫ' ਦੀ ਅਤਿਅੰਤ ਬਾਰੀਕ ਤੇ ਵਿਸ਼ਾਲ ਬੁੱਧੀ ਜੇ ਭਟਕਦੇ ਮਨ ਨੂੰ ਖੋਜਣ ਤੇ ਘੜਨ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਏ, ਤਾਂ ਇਹ ਇਨਸਾਨ ਦੇ –

ਬਾਹਰਮੁਖੀ ਮਾਇਕੀ ਜੀਵਨ ਨੂੰ
ਬਦਲ ਕੇ
ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਤੇ ਆਤਮ ਪ੍ਰਾਇਣ

ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ।

ਮਨ ਨੂੰ ਖੋਜਣ ਲਈ **'ਸਬਦ' ਦੁਆਰਾ ਲਗਾਤਾਰ ਭਾਵਨਾ ਸਹਿਤ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ** –

ਸਬਦ ਸੁਰਤਿ ਲਿਵ ਸਾਧ ਸੰਗਿ
ਗੁਰ ਕਿਰਪਾ ਤੇ ਅੰਦਿਰ ਆਣੈ । (ਵਾ.ਭਾ.ਗੁ. ੬/੧੯)

ਇਕ ਮਨਿ ਇਕੁ ਅਰਾਧਣਾ
ਬਾਹਿਰ ਜਾਂਦਾ ਵਰਜਿ ਰਹਾਵੈ । (ਵਾ.ਭਾ.ਗੁ. ੨੮/੧੬)

ਸੇ ਵਡਭਾਗੀ ਜਿਨ ਸਬਦੁ ਪਛਾਣਿਆ ॥
ਬਾਹਰਿ ਜਾਦਾ ਘਰ ਮਹਿ ਆਣਿਆ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੧੭੫)

ਗੁਰ ਕੈ ਸਬਦਿ ਅੰਤਰਿ ਬ੍ਰਹਮੁ ਪਛਾਣੁ ॥ (ਪੰਨਾ-੩੬੪)

ਤਾਂ ਤੇ, ਮਨ ਨੂੰ ਨਿਰੰਤਰ ਖੋਜਣ ਦੇ ਨਾਲ –

ਮਨ ਦੀ ਭਟਕਣਾ ਦੀ ਸੋਝੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ, ਚਿੰਤਾ, ਡਰ, ਦਵੈਤ ਆਦਿ ਮਾਨਸਿਕ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਭਿਆਨਕ ਰੂਪ ਵਿਚ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ।

ਆਪਣੇ ਅੰਦਰੂਨੀ 'ਧਾਣਕ' ਜਾਂ 'ਭਿਆਨਕ' ਰੂਪ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਕਰਕੇ ਅਹੰਕਾਰ ਟੁਟਦਾ ਹੈ ।

1 *To read the horoscope of the mind, is the most sublime joyful peace.* 1093

2 *The intuitive consciousness, intellect and understanding of the mind are shaped there.* 8

3 *He alone is a cheat, who pounds down his mind.*
Pounding down his mind, he escapes from the Messenger of Death (cheats death). 872

4 *When the mind is conquered, its turbulent wanderings are stopped.*
Without conquering the mind, how can the Lord be found?
Rare is the one who knows the medicine to conquer the mind.
The mind is conquered through the Word of the Shabad; this is known to the Lord's humble servant. 665

5 *Fareed, if you have a keen understanding, then do not write black marks against anyone else.*
Lower you head and look underneath your own collar instead. 1378

According to Bhagat (devotee) Seikh Fareed Ji's quotation above, if the very fine and extensive intelligence of mordern man's keen understanding is used to research and shape the wandering mind, then the –

externally orientated materialistic life of man
can be changed
into an inward orientated one that is subordinate to the soul.

To research the mind it is mandatory to carry out continuous inward orientated meditation through the 'Shabad' (Word) with feeling –

6 *Immersion of word-consciousness takes place in the holy congregation through the blessings of the Guru.* VBG 6/19

7 *He (the Guru's disciple) with single-mindedness contemplates the one Lord and keeps his straying mind under control.* VBG 28/16

8 *But those who realize the Word of the Shabad, are blessed by great good fortune.*
They bring their distractible minds back home. 1175

9 *Through the Word of the Guru's Shabad, recognize the Creator Lord within yourself.* 364

Therefore with continuous research of the mind –

Awareness of the wandering of the mind takes place.

Greed, worry, fear, duality, mental illnesses are visible in 'fearful' form.

Experiencing the 'low' or 'fearful' form internally one's egotism disappears.

ਸ਼ਬਦ-ਸੁਰਤਿ ਦਾ ਮੇਲ ਵੱਧਦਾ ਹੈ ।

ਜ਼ਮੀਰ ਜਾਂ ਆਤਮਾ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਬਲਵਾਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

ਇਹ ਘਾਲਣਾ ਅਤਿ ਕਠਿਨ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਹੋਣ ਨਾਲ, ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਹਰ ਵਕਤ ਆਪਣੀ ਗੁੱਝੀ ਤੇ ਵਿਕਾਰੀ ਗਿਲਾਨੀ ਦੀ –

ਬਦਬੂ

ਸੜ੍ਹਾਂਦ

ਹਵਾੜ

ਭੜਾਸ

ਦੁਰਗੰਧ

ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਅਤਿਅੰਤ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ ।

ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰੋਂ ਉਪਜੇ ਹਰ ਨੀਵੇਂ ਖਿਆਲ, ਫੁਰਨੇ ਅਤੇ ਵਲਵਲੇ ਨੂੰ ਸਾਵਧਾਨਤਾ ਅਤੇ ਗੁਰ ਸਬਦ ਦੁਆਰਾ, ਤਤ-ਛਿਨ ਪਛਾਣ ਕੇ, ਮਹਿਸੂਸ ਜਾਂ ਅਨੁਭਵ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ **ਉਚੇਰੀ ਦੈਵੀ ਭਾਵਨਾ ਵੱਲ ਬਦਲਣਾ ਹੈ ।**

ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਪੰਗਤੀਆਂ ਮਨ ਨੂੰ 'ਮਾਰਨ' ਪ੍ਰਤੀ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਸਲ ਵਿਚ ਮਨ ਦੇ ਖਿਆਲਾਂ, ਫੁਰਨਿਆਂ ਤੇ ਵਲਵਲਿਆਂ ਨੂੰ ਕਦੀ ਵੀ ਸਦਾ ਵਾਸਤੇ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ । ਪਰ ਹਰ ਫੁਰਨੇ, ਖਿਆਲ ਤੇ ਭਾਵਨਾ ਉਤੇ **ਨਵੀਂ ਆਤਮਿਕ 'ਪਿਉਂਦ' ਜਾਂ 'ਰੰਗਤ' ਚਾੜ੍ਹੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ।**

ਮਨ ਕਾ ਸੁਭਾਉ ਮਨਹਿ ਬਿਆਪੀ ॥
ਮਨਹਿ ਮਾਰਿ ਕਵਨ ਸਿਧਿ ਥਾਪੀ ॥
ਕਵਨੁ ਸੁ ਮੁਨਿ ਜੋ ਮਨੁ ਮਾਰੈ ॥
ਮਨ ਕਉ ਮਾਰਿ ਕਹਹੁ ਕਿਸੁ ਤਾਰੈ ॥
ਮਨ ਅੰਤਰਿ ਬੋਲੈ ਸਭੁ ਕੋਈ ॥
ਮਨ ਮਾਰੇ ਬਿਨੁ ਭਗਤਿ ਨ ਹੋਈ ॥ (ਪੰਨਾ-੩੨੯)

ਇਸ ਲਈ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਜਿਥੇ ਭੀ ਮਨ ਨੂੰ 'ਮਾਰਨ' ਪ੍ਰਤੀ ਵਿਚਾਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਮਨ ਦੇ ਹਰ ਨੀਵੇਂ ਖਿਆਲ, ਦ੍ਰਿਸ਼, ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਦੇ ਗਿਆਨ ਰੂਪੀ ਹਥੌੜੇ ਨਾਲ ਸੱਟਾਂ ਮਾਰਨੀਆਂ ਹਨ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨ ਨੂੰ ਆਸ਼ਾ-ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਵਲੋਂ ਹੋੜ ਕੇ. ਨਿਰਮਲ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੇਵਾ-ਸਿਮਰਨ ਲਈ ਉਮਾਹ ਪੈਦਾ ਕਰਕੇ

The union of *Shabad* (Word)-consciousness increases.

The voice of conscience or soul becomes strong.

This effort is very arduous because be becoming inward-orientated, the truth seeker at all times feels the

odour

stench

whiff

offensive smell

stink

of his hidden immoral degradation which becomes the cause of extreme concern.

Therefore, immediately recognising, feeling or experiencing through alertness and 'Gur-Shabad' (the Guru's Word), the sprouting of some low thought, idea and emotion, it is necessary to effect change towards some lofty Divine feeling.

There are many lines in Gurbani about 'killing' the mind. In fact the thoughts, ideas and emotions of the mind can never be eliminated for ever. But every idea, thought and feeling can be grafted with new spiritual 'covering' or 'colouring'.

The natural tendency of the mind is to chase the mind.
Who has established himself as a Siddha, a being of miraculous spiritual powers, by killing his mind? ||1||
Who is that silent sage, who has killed his mind?
By killing the mind, tell me, who is saved? ||1||Pause||
Everyone speaks through the mind.
Without killing the mind, devotional worship is not performed. *329*

For this reason, wherever there is discussion about 'killing' the mind in Gurbani, it means that we have to hit every low thought, scene, feeling with knowledge-like hammer of the Guru. In this way restraining the mind from desires, greed, it can be purified and made to yearn for service cum meditation and

ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਨਵੀਂ ਆਤਮਿਕ ਸੇਧ ਦੇਣੀ ਹੈ ਅਥਵਾ 'ਪਿਉਂਦ' ਚਾੜ੍ਹਨੀ ਹੈ —

ਜਤੁ ਪਾਹਾਰਾ ਧੀਰਜੁ ਸੁਨਿਆਰੁ ॥
ਅਹਰਣਿ ਮਤਿ ਵੇਦੁ ਹਥਿਆਰੁ ॥ (ਪੰਨਾ-੮)

ਸਬਦੁ ਸੂਝੈ ਤਾ ਮਨ ਸਿਉ ਲੂਝੈ
ਮਨਸਾ ਮਾਰਿ ਸਮਾਵਣਿਆ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੧੩)

ਮਨੁ ਮਰੈ ਧਾਤੁ ਮਰਿ ਜਾਇ ॥
ਬਿਨੁ ਮਨ ਮੂਏ ਕੈਸੇ ਹਰਿ ਪਾਇ ॥
ਇਹੁ ਮਨੁ ਮਰੈ ਦਾਰੂ ਜਾਣੈ ਕੋਇ ॥
ਮਨੁ ਸਬਦਿ ਮਰੈ ਬੂਝੈ ਜਨੁ ਸੋਇ ॥ (ਪੰਨਾ-੬੬੫)

ਤਹ ਛੁਟੈ ਸੋਈ ਜੁ ਹਰਿ ਭਜੈ ਸਭ ਤਜੈ ਬਿਕਾਰਾ ।
ਇਸ ਮਨ ਚੰਚਲ ਕਉ ਘੇਰ ਕਰਿ ਸਿਮਰੈ ਕਰਤਾਰਾ । (ਵਾ.ਭਾ.ਗੁ. ੪੧/੧੮)

ਇਹ ਗਾਖੜੀ ਖੇਡ **'ਗੁਰਪ੍ਰਸਾਦਿ'** ਅਤੇ **ਬਖਸ਼ੇ ਹੋਏ ਗੁਰਮੁਖ ਪਿਆਰਿਆਂ ਦੀ ਸੰਗਤ** ਅਥਵਾ **'ਸਾਧ ਸੰਗਤ'** ਵਿਚ **ਆਸਾਨ ਤੇ ਸਵਾਦਲੀ** ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ **ਛੇਤੀ** ਹੀ ਮਨ ਵਸ ਵਿਚ **ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ** —

ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਨ ਕਤਹੂੰ ਧਾਵੈ ॥
ਸਾਧ ਸੰਗਿ ਅਸਥਿਤਿ ਮਨੁ ਪਾਵੈ ॥ (ਪੰਨਾ-੨੭੧)
ਬਿਸ੍ਰਾਮ ਪਾਏ ਮਿਲਿ ਸਾਧਸੰਗਿ ਤਾ ਤੇ ਬਹੁੜਿ ਨ ਧਾਉ ॥ (ਪੰਨਾ-੮੧੮)
ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਅਰੁ ਗੁਰ ਕੀ ਕ੍ਰਿਪਾ ਤੇ
ਪਕਰਿਓ ਗਢ ਕੋ ਰਾਜਾ ॥ **(ਪੰਨਾ-੧੧੬੨)**
ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਮਿਲਿ ਮਨ ਵਸਿ ਆਇਆ । (ਵਾ.ਭਾ.ਗੁ. ੨੯/੯)

(cldw...........lyK 61)

life can be given a new spiritual direction or be 'grafted'.

1 *Let self-control be the furnace, and patience the goldsmith.*
Let understanding be the anvil, and spiritual wisdom the tools. 8

2 *When someone understands the Shabad, then he wrestles with his own mind; subduing his desires, he merges with the Lord.* 113

3 *When the mind is conquered, its turbulent wanderings are stopped.*
Without conquering the mind, how can the Lord be found?
Rare is the one who knows the medicine to conquer the mind.
The mind is conquered through the Word of the Shabad; this is known to the Lord's humble servant. 665

4 *Only those free themselves (from this fiery world ocean) who contemplate the Lord and discard sinful ways.* VBG 41/18
This fickle mind needs to be roped in to enable it to contemplate on the creator.

This difficult play becomes easy and pleasant with 'Guru's Grace' and in the company of spiritually evolved Guru-orientated beloved ones or in the 'holy company' and the mind comes under control fast.

5 *In the Company of the Holy, the mind does not wander.*
In the Company of the Holy, the mind becomes stable. 271

6 *Joining the Saadh Sangat, the Company of the Holy, I have found peace and tranquility; I shall not wander away from there again.* 818

7 *In the Saadh Sangat, the Company of the Holy, and by Guru's Grace, I have captured the king of the fortress.* 1162

8 *Meeting the holy congregation the mind comes under control.* VBG 29/9

(cont......Lekh 61)