ੴ

ਗੁਰਬਾਨੀ ਵਿਚਾਰ

GURBANI CONTEMPLATION

60

ਸ਼ਬਦ

SHABAD

WORDLESS-WORD

ਗੁਰ ਕਾ ਸਬਦੁ, ਕੋ ਵਿਰਲਾ ਬੂਝੈ

Rare is the Person who Understands *Shabad*

PART – 3

‘KHOJI’

‘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

The concepts of **‘*Shabad*’ (Word)** and **‘Word-consciousness path’** have been discussed previously in the *lekhs*. Our spiritual goal is ‘absorbing **‘Consciousness into the Word’.**

In the Lord’s love is the spiritual vision and through the spiritual vision the Lord is comprehended. By Guru’s grace, this ineffable discourse is known. 879

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

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

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 higher-pure goal of **‘absorbing the Consciousness in the Word’** it is necessary for the truth-seeker to continuously earn and **cultivate Word-Consciousness in *Sadh Sangat*** he company of holy congregation (through meditation). Cultivation, being extremely long and tedious,only some rare ones goes through it or adopt it.

The man performs His devotional service, night and day through the Guru’s Shabad. ***Some solitary man understands Guru’s teaching.*** 161

Good many men wail for Thy vision, O Lord.
Through the Guru’s Shabad, somr rare one realizes the Lord and blends with Him 1188

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

We acquire a human body after wandering through many lives and it is in this 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 the human life's goal or **superior religion**. *Gurbani* supports this consideration thus:

Practicing the Shabad, iron is chewed with the waxen teeth. 943

In this world, sublime is the practice of Lord's Shabad. 1342

Hereafter, one is questioned not about one's caste. Sublime is the practice of the Shabad. 1094

For this reason , *Gurbani* inspires one to do *Ardas* (supplication) and make humble requests before the Guru for the illumination of '*Shabad*' (or Word).

Lovingly bless me thou with the Lord's Shabad and emancipate me, the fool, O Guru. 1114

In the previous *lekh*, article it has been mentioned that the feelings of:-

1. **Awe filled love**
2. **Wondrous glorification** and
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 **continuously keep on cultivating '*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.

It is however sad that even after understanding the innate meanings of the *Bani* of our *Satguru's,* we still do not experience any joy; **instead we are content to read it inattentively.** Without the meaning and interpretation of *Gurbani* there can 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*, to make the human slife successful, *Gurmat (*Guru orientated teaching) motivates us as follows:-

To instruct his mind, man ought to study Divine knowledge to some extent. 340

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

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

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 concentartion, as follows -

Sing the Praise of the Lord, O friendly saints, with alertness and single mindedness. 295

O my soul, lovingly remember Thou the Beloved Lord single mindedly and with rapt attention. 653

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

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

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

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 full concentartion of the mind.

Focusing single mindedly on one motive or **focal point**, intention, and cultivation of *'Shabad'* (Word), becoming 'in tune' with it, is said to be 'attention' or 'concentration' with which the stage of 'merging consciousness into the Word' is acquired. For the cultivation of this very abstract 'Word-Consciousness', awareness, **faith-filled desire, unlimited hard work and appropriate guidance are needed.**

The following example illustrates the importance of listening to Gurbani or 'Shabad' with a focused mind.

Millions of rays of the sun, falling and passing through a piece of a convex lens, **converge into one condensed powerful beam**.

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)

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

In the same manner, by merging the consciousness with '*Shabad*', the dynamic power of the focused 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 focused mind. As a result, they do not receive the divine blessings of the '*Shabad*'. Gurbani gives us direction, guidance and tellsus about the benefits with regard to deliberating on Gurbani and listening to it with focused mind as follows –

If she listens to the Guru's Shabad, it is then, the joyous Beloved meets. *18*

They, who have heard Guru's Shabad, act there on, *remember God in their hearts.* *27*

*Within him the stream of Nectar uniformly rains.**The soul drinks, hears and reflect upon the Shabad***. *102*

Hear thou the Shabad, understand thou the Shabad, and keep thou by attention fixed on the True Name. *429*

With my ears, I continuously hear Shabad and praise God; His ambrosial Name I enshrine within my mind. *596*

3 Intuitional Deliberation – In reality, the low and immoral inclinations of the mind, the human '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' cannot be heard by man, nor does it appear sweet to him. *Gurbani* warns us about this truth in the following manner –

The man attached to mammon is very blind and deaf, ***He hears not the Shabad, and 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 ॥
ਅੰਮ੍ਰਿਤ 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

O man, oppressed by a nightmare, thy life has passed away.
Thou awakens not on hearing the True Guru's Shabad and in thy mind enthusiasm arises not. *651*

'Deliberation on *Gurbani*' and cultivation of '*Shabad*' are compulsory, in the company and guidance of of blessed evolved souls and ***Sadh Sangat –***

1. To enjoy the abstraction, finesse, depth and motives of **'*Shabad*'** (Word),
2. To make '**Consciousness'** aware and alert,
3. To practice '**Word-Consciousness'**,
4. To enjoy the bliss of daily *Paath* (scripture reading), *Kirtan*, *Nitnem* (daily prayers),

The most sublime occupation is the meditation of Lord's Shabad. *158*

The tongue, which is imbued with truth and ponders over Guru's Shabad, quaffs Nectar of the pure stream and God's Name. *158*

Imbued with His Love day and night, she dwells on Guru's Shabad. *244*

For the Guru-ward heart love and affection form the devotional service.
He naturally dwells on the Guru's Shabad. *364*

She ponders over Guru's Shabad, and night and day repeats God's Name. *516*

Generally, most of the truth seekers are content with the **'intellectual discussion'** of *Gurbani*. As a result of which, they **remain deprived of the spiritual *Naam*- elixir**. They do not integrate the thoughtful discussions into their lives. For them, such discussions are no more than an intellectual hobby and have no effect on their lives.

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

discovered
researched
recognised

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 ਤੌ 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 realization'** 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 –

When by meditation I attached my mind with the Pure One,
says Kabeer, did I obtain the Fearless Lord. *328*

Thus shalt thou, in life, obtain the gate of salvation, ***the Shabad of the Fearless Lord and the knowledge of thy own real-self****.* *343*

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

The mortals read, hear and reflect upon the innumerable Names of the Lord, but they ***can see not the Embodiment of intuition and love.*** *973*

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

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

In fact the **'transforming miracle'** of ***Gurbani*** occurs only through 'intuitional realization'.

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 -

*The Saints eat the butter, and **the world drinks butter-milk.*** *1365*

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

For this reason –

cultivation
subtlety
depth
relish
intuitional realisation
essence

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

'The cultivation of *Shabad*' which is as difficult as chewing iron **becomes 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:-

In the holy company of the saints, one faces not any misery.
By beholding or meeting the saints, the mortal becomes happy *272*

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

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

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 praising God-

By the Shabad of the Guru, the Invisible is praised and seen in every heart. *54*

Eulogising the Lord through Guru Shabad, the mortal merges in the Lord's Name. *791*

It is through the Guru's Shabad, that one praises the Lord with hearty love and affection. *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 ਜਾਨ੍ਯਉ
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)

Unlimited, **fathomless 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 the only means of of meeting Him. In fact, it is only through His praises, that the feelings of loving –awe, and ‘divine love’ sprout.

By having the fear of immaculate God, the Lord Master, and singing His praise*, I behold Him face to face.* 773

Without the Lord’s fear man can perform not His service, nor can he love the Name. 788

Without the Lord’s fear, His service can never be performed. Through the Lord’s love-in-fear His worship is embellished. 911

Through the Lord’s fear, the attitude of detachment wells up, and one sets out in the search of God. 1102

It is clear, from the above considerations of *Gurbani* 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 cultivation of ‘*Shabad*’** or Word and achieving ‘union with the Lord’-

Nanak, by praising the True Name, I have obtained the Perfect Lord. 150

Day and night they ever abide in bliss, and by ***uttering His praises are absorbed in the praise-worthy Lord.*** 122

Nanak realised the immaculate Name and lovingly fixed his attention on the Lord’s devotional service. 1406

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

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

That is why when we **‘sing merits’** of the Lord and praise of Him, **we are in His company and acquire His Divine merits.**

By uttering Lord’s praise, one contracts love with the Lord.
Through virtuous deeds, man utters God, God, and causes others to utter. 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 ।

God, God are the true words, which the Guru-wards have found through search. They repeat the words God, God; and Lord God they clasp to their heart. ***Singing the Lord's praise the pious persons easily obtain God through their search.*** *514*

The Guru-ward quaff Nectar and meditate on the Lord God. *515*

Let all the sikhs of the Guru ever utter Lord's praise. The perfect Guru is pleased with theLord's praise. *515*

For the the **cultivation** of '***Shabad*** **(Word) Consciousness'**,singing the praises of the Lord and 'doing *Kirtan*' (singing of religious hymns) are very helpful.

By experiencing of the 'elixir' 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 of praising** it, exactly in the same manner **the Guru-orientated servants are never satisfied with the praise they shower on the Lord.**

Slave Nanak is not satisfied by praising Thee, O God, the Creator. ***Thou are the geat Bestower of bliss.*** *552*

As the '**Divine elixir' of holy -praises is felt**, **yearning to praise Him even more, increases** Thus the pure 'awe' and 'love' of the Lord continue to increase accordingly.

The Lord and His creation is boundless.

For this reason the **'wondrous-ness' and 'love- elixir' of the Divine realm is fathomless, boundless, ever-new and 'ever-fresh' love.**

That love is ever fresh,
which is embraced for one's Beloved. *407*

My Lord is Ever-new and ever and ever, Benevolent. *660*

Supreme joy and happiness have welled up when my spouse of ever-fresh beauty, has become compassionate unto me. *704*

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 elixir'**, 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

ਲੋੜਦੀ 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'** being involved **in the various colours of *Maya*** in previous lives, desires to keep enjoying the relish of -

wonderfulness
newness
variety
distinctness

and remains absorbed in this bewitching materialism, ***Maya***.

The mammon affects in many ways. 182

Fascinating is the marvellous picture of mammon and only a few understand this. 485

Desire is stilled not, by enjoying various worldly pleasures. 1298

For this reason our *Satgurus* have guided the **Consciousness** to **turn away** from various **materialistic enjoyments,** to a -

newer
higher
attractive
unstruck sound
wonderous

life direction, through **repeated cultivation**, enjoyable eternal waves of the Lord and ever new and joy-giving devotional worship.

In other words, with the practice of **'*Shabad* (Word)-Consciousness'-**

1. The '**Consciousness**' comes out of materialistic pleasures.
2. Coming out of **mental psychological emptiness**,

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. It soars in the intuitional emotions of the Divine realm **through God's -**

wondrous glorification

Divine spiritual flight

silent love

gratitude

supplication

awe-orientated feeling

love

'**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 great effort, 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 –

From one tongue let my tongues become a lakh (100,000) and the hundred thousand become twenty lakhs.
With each tongue lakhs over lakhs times, I would repeat the Name of the world's Lord. 7

Utter the Name of the Pervading Lord, the hundred thousand times. 194

Again, again and again utter the Lord's Name.
By drinking the Name Nectar, the soul and body are sated. 226

All the days of the week sing God's praises.
By meeting the Guru obtain thou the mystery of God. 344

Remember, remember the Name over and over again.
Nanak, it is the only 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- *Simran*' and are satisfied to acknowledge this as 'complete fulfillment'**. Such truth-seekers are forgetting that

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, ਨੌਵਾਂ 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 ਅੰਤ੍ਰ-ਆਤਮੇ ਵਸਦਾ ਹੈ ਅਤੇ **ਇਸ ਦੀ ਖੋਜ ਭੀ ਅੰਤ੍ਰ-ਮੁਖੀ ਸਬਦ ਕਮਾਈ** ਦਆਰਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ।

they are repeating some 'mantar' or chant without feeling. It is hollow.

Gurbani supports the above discussion as follows:-

Everyone utters of God, the Dispasionate God.
Whence is the Immortal Lord obtained? 943

By perfectly controlling the nine doors, one is accomplished by arriving at the tenth gate.
There, in the tenth gate resounds the music of the Imperishabel Lord.
He then sees the True Lord near and merges in Him.
The True One is fully filling all hearts.
The man, unto whom the Unmanifest Gurbani; becomes manifest; comes to know the True Lord, O Nanak. 943-44

To **empty the mind** of of immoral desires was considered by the **'*Yogis*'** as a '**thoughtless state of mind**' or '**absolute void/silence**'. Guru Nanak *Sahib Ji* advised them that in place of void/emptiness, the the nine ense organs and thoughts **should be filled with feelings of Divine virtue**. In this condition, instead of 'emptiness',the Consciousness hears the sweet music of the spiritual realm; meaning there is the manifestation of spiritual bliss. The consciousness is able to clearly visualise the manifestation of the Supreme Being. It is then able to **discover the intuitional meaning of '*Shabad*'** (Word) and the 'essence' towards which the '*Shabad*' points; it becomes 'manifest extensively'.

O my mother, I am wonder-struck, to see the Lord.
My soul is bewitched by the unstruck melody, wonderous is whose relish. 1226

Hear, O people: I have obtained the essence of love.
I have killed the evil persons and destroyed my enemies. The True Guru has given me the God's Name. 370

On the other hand, the 'loveless', 'silent trance' 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 **Exploring the Mind –** Because the materialistic and worldly life of the ordinary man is externally orientated, he also considers any **research of religion or spiritual methods** as also **being intellectual**. This is the biggest misunderstanding.

Infact, '***Shabad***' (Word) **dwells in our innermost consciousness** and **it's research can only 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)

Everything is within the home, not even one is withoit.
He who looks without is lost in doubt. 102

The mind is brimful with Nectar, but the perverse know not its relish. 644

That Invisible Lord abides within all the beings. Wherever I see, there I see Him. 944

The truth is that under the infuence of materialistic sins from previous births, our mind is wandering in 'various directions'. With the control of the wandering mind, union with the Lord is achieved. *Gurbani* illustrates this point thus-

As long as his mind is inconstant, man indulges in great pride and ego.
He realizes not the Guru's Shabad and loves not the Name. 1247

O Saints, this mind cannot be restrained.
The fickle avarice abides within it. Therefore it remains not stable. 219

He conquers his mind, meets God and obtains the robe of honor for his chivalry. 256

Therefore, *Gurbani* repeatedly advises –

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

It is however, unfortuante that most people are **satisfied and intoxicated** with the external, physical, non-sentimental rituals. Researching the 'mind ' or 'heart' is motivated by *Gurbani* as follows –

Let some one search this mind of his, O brother.
Searching his mind, he obtains the Name's nine treasures. 1128

O man, search thy heart heart every day, and wander not in perplexity. 727

Beauteous are they, who reach their heart, through the Guru's Word. 1091

God's mansion is found through the Shabad, so contemplate thou the God's Name. 1346

Without knowing one's own self, O Nanak, the moss (filth) of doubt is not removed. 684

O Pandit, reflect on this in thou mind.
Why do thou read so much else, and carry such heavy loads? 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 ।

The sublimest of the comforts is the comfort to read the alamnac of the mind. 1093

There inner consciousness, intellect, soul and understanding are moulded (afresh). 8

He alone is a cheat, who pounds down his mind.
If man disciplines his mind, he escapes from the death's courier (cheats death). 872

When the mind is conquered, then man's desires cease.
How can God be obtained without conquering the mind?
Rare is the one who knows the medicine to subdue this mind.
That man alone, knows that the mind is subdued through the Shabad. 665

Fareed, if have have keen understanding, then write thou not black writs against others.
Bend thy head and look beneath thine own collar. 1378

According to *Bhagat* (devotee) Sheikh Fareed *Ji's* quotation above, if the very fine and extensive intelligence of modern 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 explore the mind, **it is mandatory to become inwardly- oriented and continously meditate on '*Shabad*' (Word) with feeling**–

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

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

*Very lucky are they who realize their Lord's Shabad and **bring into home their outgoing mind**.* 1175

By Guru's Shabad recognize thou the Creator within thee. 364

Therefore with continuous research of the mind –

Awareness of the wandering of the mind takes place.

Greed, worry, fear, duality, mental illnesses are seen in their horrific form.

Ego disappears by experiencing these 'low' or 'frightening' forms internally.

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 by 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, by immediately recognising or by experiencing, through alertness and *'Gur-Shabad'*, the sprouting of any base thoughts, ideas or emotions, **change them towards some higher Divine feelings**.

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

The mind's nature is to pursue the mind and to chasten it.
Who has become a perfect person by killing his mind?
Who is that silent sage, who has killed his mind?
By killing the mind, say, whom else shall he get emancipated.
It is through the mind that everyone speaks.
Without killing the (evil of) mind, Lord's devotional service is not performed.
329

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

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

ਜਤੁ ਪਾਹਾਰਾ ਧੀਰਜੁ ਸੁਨਿਆਰੁ ॥
ਅਹਰਣਿ ਮਤਿ ਵੇਦੁ ਹਥੀਆਰੁ ॥ (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)

(ਚਲਦਾ...........ਲੇਖ ੬੧)

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

Make self-control thy furnace, patience thy goldsmith.
Understanding thy anvil, Divine knowledge thy tools. 8

If man understands Shabad; he, then grapples with his mind *and stilling his desire the man merges in the Lord.* 113

When the mind is conquered, then man's desires cease.
How can God be obtained without conquering the mind?
Rare is the one who knows the medicine to subdue this mind.
That man alone, knows that the mind is subdued through the Shabad. 665

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

This difficult play of contolling the mind faster, becomes easier and more pleasant with **'Guru's Grace'** and in the company of **spiritually evolved Guru-orientated beloved-blessed ones or in the *Sadh Sngat* 'holy company'**

In the holy company of saints the mind goes not anywhere.
In the holy company of saints, the mind attains stability. 271

Joining the Saadh Sangat, the Company of the Holy, I have found peace and I shall wander no more. 818

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

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

- Continued.