



ੴ

GURBANI CONTEMPLATION

93

DHYAN (ATTENTION) Part-2

ਪ੍ਰਭ ਕੀ ਉਸਤਤਿ ਕਰਹੁ ਸੰਤ ਮੀਤ ॥ ਸਾਵਧਾਨ ਏਕਾਗਰ ਚੀਤ ॥

**Sing the praises of the Lord, O friendly saints, with
alertness and single mindedness.**

‘KHOJI’

ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਦੋਹਾਂ ਹਾਲਤਾਂ—

| | | |
|---------|----|----------|
| ਭੁਲ | ਯਾ | ਯਾਦ |
| ਕੁਸੰਗਤ | ਯਾ | ਸੰਗਤ |
| ਮਨਮੁਖਤਾ | ਯਾ | ਗੁਰਮੁਖਤਾ |
| ਦੁਖ | ਯਾ | ਸੁਖ |
| ਨਰਕ | ਯਾ | ਸੁਰਗ |

ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨੁਕਤਾ (crucial point) ਸਾਡੀ ਚੇਤਨਤਾ ਅਥਵਾ ਧਿਆਨ (Consciousness) ਹੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਸਾਡਾ 'ਧਿਆਨ' ਅਥਵਾ ਚੇਤਨਤਾ (Consciousness) 'ਮਇਕੀ ਭਰਮ' ਨਾਲ ਸੰਗ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ 'ਮਨਮੁਖ' ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਲਾਹੀ ਮੰਡਲ ਨੂੰ 'ਭੁਲ' ਜਾਂਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ-ਪਰ ਜੇ ਸਾਡਾ 'ਧਿਆਨ' ਅਥਵਾ ਚੇਤਨਤਾ ਆਤਮਿਕ ਸੰਗਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਦੈਵੀ ਚੇਤਨਤਾ (divine consciousness) ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸਾਧ ਸੰਗਤ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਦੈਵੀ ਚੇਤਨਤਾ (divine consciousness) ਅਥਵਾ 'ਬਿਬੇਕ ਬੁੱਧੀ' ਨੇ ਹੀ ਮਾਨਸਿਕ ਯਾ ਆਤਮਿਕ ਜੀਵਨ ਅਥਵਾ 'ਚੰਗੀ' ਯਾ 'ਮਾੜੀ' ਸੰਗਤ ਦਾ—

ਨਿਰਨਾ ਕਰਨਾ ਹੈ
ਸੋਧ ਦੇਣੀ ਹੈ
ਚਿੰਤਨ ਕਰਨਾ ਹੈ
ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਹੈ
ਉੱਦਮ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਸੁਭ ਚਿੰਤਨ ਗੋਬਿੰਦ ਰਮਣ ਨਿਰਮਲ ਸਾਧੂ ਸੰਗ ॥
ਸਤ ਸੰਗਤਿ ਮਿਲਿ ਬਿਬੇਕ ਬੁਧਿ ਹੋਈ।

(ਪੰਨਾ-459)
(ਪੰਨਾ-481)

DHYAN (ATTENTION) Part-2

Between the two states of –

| | | |
|------------------|----|------------------|
| forgetfulness | or | remembrance |
| negative company | or | virtuous company |
| mind orientated | or | guru orientated |
| suffering | or | happiness |
| hell, | or | heaven |

lies a crucial point - **our consciousness or attention.**

If our **attention or Consciousness** keeps the company of 'materialistic doubt' fallacy, then we become 'mind-orientated' and '**forget** the spiritual realm – but if our '**attention**' or consciousness' maintains spiritual company then **divine consciousness** gets ingrained in us.

The **divine consciousness** or '**discerning intellect**' acquired through the company of the holy is the one which is going to –

initiate discernment
give direction
bring about remembrance
initiate contemplation
initiate effort

pertaining to mental or spiritual life or 'good' or 'bad' company.

To utter Lord's Name, in the immaculate society of saints, is a sublime deliberation. 459
By meeting the society of saints, discrimination and understanding are attained. 481

ਸਾਧ ਸੰਗਿ ਨਾਨਕ ਬੁਧਿ ਪਾਈ ਹਰਿ ਕੀਰਤਨੁ ਆਧਾਰੋ ॥ (ਪੰਨਾ-498)

In the guild of saints, Nanak has obtained understanding, and singing the praise of God is his mainstay. 498

ਦੁਰਮਤਿ ਮੈਲੁ ਗਈ ਸਭ ਨੀਕਲਿ
ਸਤ ਸੰਗਤਿ ਮਿਲਿ ਬੁਧਿ ਪਾਇ ॥ (ਪੰਨਾ-881)

Associating with the society of saints, the filth of evil-mindedness is all eradicated and the mortal is blessed with sublime understanding. 881

ਅੰਤਰ-ਆਤਮੇ 'ਜੋਤ' ਅਥਵਾ 'ਸਬਦ' ਦੀ ਚੇਤਨਤਾ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਗਿਆਨ (spiritual knowledge) ਨੂੰ 'ਅਨੁਭਵ' (intuition) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

The spiritual knowledge that is acquired from the conscious realization of the 'Wordless Word' or the innate illumination within or 'Shabad' is called 'intuition'.

'ਅਨੁਭਵ' (intuition) ਸਾਨੂੰ ਅਨੰਤ ਆਤਮਿਕ ਮੰਡਲ ਦੀ ਸੋਝੀ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਬਖਸ਼ਦਾ ਹੈ।

'Intuition' bestows upon us the awareness and knowledge of the limitless spiritual realm.

ਦਿਮਾਗੀ ਗਿਆਨ ਸਾਨੂੰ ਸੀਮਤ 'ਮਾਇਕੀ ਮੰਡਲ' ਦੀ ਹੀ ਸੋਝੀ ਯਾ ਗਿਆਨ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

Intellectual knowledge gives us just the awareness or knowledge of the limited 'materialistic realm'.

ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਕਿਸਮ ਦੇ 'ਗਿਆਨ' —

In between these two types of 'knowledge' —

ਅਨੁਭਵੀ ਆਤਮਿਕ ਗਿਆਨ
ਦਿਮਾਗੀ ਮਾਇਕੀ ਗਿਆਨ

intuitional spiritual knowledge
intellectual materialistic knowledge

ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸਾਡੀ ਚੇਤਨਤਾ ਅਥਵਾ 'ਧਿਆਨ' ਦੀ ਡੋਰੀ ਹੀ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ।

the strand of consciousness or 'attention' is the one that operates.

ਜੇਕਰ ਸਾਡੀ ਚੇਤਨਤਾ ਦੀ ਡੋਰੀ ਯਾ 'ਧਿਆਨ' ਦੇਵੀ ਸੰਗਤ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਵੇ ਅਥਵਾ ਆਤਮ ਪ੍ਰਾਇਣ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ 'ਸਤਸੰਗਤ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ 'ਚੇਤਨਤਾ' ਨੂੰ ਦੇਵੀ ਰੰਗਤ ਚੜ੍ਹਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

If the strand or cord of our consciousness or 'attention' is attached to divine sangat or company, and our soul finds sustenance in that (company), it is called 'Sat Sangat' the company of truth through which divine hue or colour gets grafted to the 'consciousness'.

ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਜੇ ਸਾਡੀ ਚੇਤਨਤਾ ਦੀ ਡੋਰੀ ਯਾ ਧਿਆਨ ਮਾਇਕੀ ਭਰਮ ਵਿਚ ਗਲਤਾਨ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ 'ਕੁਸੰਗਤ' ਅਥਵਾ ਨੀਵੀਂ ਸੰਗਤ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ — ਜਿਸ ਨਾਲ ਜੀਵ ਮਨਮੁਖ, ਮਾਇਆਧਾਟੀ ਅਤੇ ਸਾਕਤ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਆਤਮਿਕ ਮੰਡਲ ਨਾਲੋਂ ਟੁਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

On the other hand, if the strand of our consciousness or attention is entangled or absorbed in materialistic doubt, then that is called 'negative company' or base company — through which the human becomes mind-orientated, materialistic and a worshipper of Maya (materialism) and gets separated from the spiritual realm.

ਇਹਨਾਂ ਦੋਹਾਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਜੀਵ ਦੀ —

The only connection is between these two above mentioned human states —

'ਚੇਤਨਤਾ' ਅਥਵਾ 'ਧਿਆਨ'
ਅਤੇ
'ਮੇਲ' ਅਥਵਾ 'ਸੰਗਤ'

'consciousness' or 'attention'
and
'interaction' or sangat or 'company'

ਦਾ ਹੀ ਸਬੰਧ ਹੈ।

ਹਰ ਇਕ ਕਰਮ (action) ਦੀ ਪੂਰਨ ਕਾਮਯਾਬੀ ਲਈ ਚੇਤਨਤਾ ਅਥਵਾ ਧਿਆਨ (attention) ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।

For the successful fulfilment of every action consciousness or attention is mandatory.

ਇਕੁ ਮਨੁ ਇਕ ਵਹਰਦਾ ਜਿਤੁ ਲਗੈ ਸੌ ਥਾਇ ਪਾਇ ॥ (ਪੰਨਾ-303)

The one Lord is contained in every man. Whatever he attaches with, in that he succeeds.

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ 'ਸੰਗ' ਜਾਂ 'ਸੰਗਤ' ਕਰਨ ਦੇ ਮੁਕੰਮਲ ਲਾਭ, ਆਪਸ ਵਿਚ ਸਾਂਝ ਅਥਵਾ 'ਲੇਵਾ-ਦੇਵੀ' ਲਈ ਭੀ 'ਚੇਤਨਤਾ' ਅਥਵਾ 'ਧਿਆਨ' ਦੀ ਅਤੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਜਦ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਗੱਲ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਮਨ ਦਾ ਉਸ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਜਾਂ ਮੇਲ (communion) ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਉਸ ਨਾਲ 'ਲੇਵਾ-ਦੇਵੀ' ਅਥਵਾ ਉਸ ਦਾ ਚੇਤਨਤਾ ਅਸਰ ਲੈਂਦੇ-ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਜਿਸ ਚੀਜ਼ ਜਾਂ ਗੱਲ ਵੱਲ ਸਾਡੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨਾ ਹੋਵੇ-ਉਸ ਵਿਚ ਸਾਡਾ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਖੁੱਭਦਾ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਉਤੇ ਉਸ ਦਾ ਓਪਰਾ ਜਿਹਾ ਅਸਰ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਲਫਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਉਸ ਨਾਲ ਮੇਲ, ਸੰਗਤ, ਸਾਂਝ ਅਥਵਾ ਲੇਵਾ-ਦੇਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਦਰਸਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ—

ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਰੇਡੀਓ (radio) ਜਾਂ ਟੇਪ ਰਿਕਾਰਡਰ (tape recorder) ਰਾਹੀਂ ਕੀਰਤਨ ਜਾਂ ਪਾਠ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਪਰ ਘਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਆਪਣੇ ਘਰੋਂਗੀ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿਚ ਗਲਤਾਨ ਹਨ ਜਾਂ ਗਲਾਂ ਬਾਤਾਂ ਵਿਚ ਮਸਤ ਹਨ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਦ ਅਸੀਂ ਖੁਦ ਪਾਠ ਜਾਂ ਸਿਮਰਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਡੀ ਚੇਤਨਤਾ ਹੋਰ 'ਅਨੇਕ ਚਿੰਤਨ' ਵਿਚ ਲਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਸਾਡਾ ਧਿਆਨ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ।

ਆਮ ਸੰਗਤ ਦੀ ਭੀ ਇਹੋ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਹੈ ਕਿ ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਤੇ ਸਿਮਰਨ ਵਿਚ ਮਨ ਨਹੀਂ ਟਿਕਦਾ।

ਜਦ ਸਾਡੀ ਚੇਤਨਤਾ ਜਾਂ 'ਧਿਆਨ' ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਥਵਾ ਸਿਮਰਨ ਵੱਲ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਸੰਗਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ, ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਸਾਡਾ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਅੰਤਰੀਵ ਆਤਮਿਕ ਭਾਵਾਂ ਨਾਲ 'ਸੰਗ' ਜਾਂ 'ਮੇਲ' ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਮਨ ਦੀ ਸਾਂਝ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਚੀ-ਸੁੱਚੀ ਇਲਾਹੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ 'ਸੰਗਤ' ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਅਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ 'ਪਾਰਸ-ਕਲਾ' ਤੋਂ ਅਸੀਂ ਵਾਂਝੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਪੜੀਐ ਗੁਨੀਐ ਨਾਮੁ ਸਭੁ ਸੁਨੀਐ ਅਨਭਉ ਭਾਉ ਨ ਦਰਸੈ ॥

ਲੋਹਾ ਕੰਚਨੁ ਹਿਰਨੁ ਹੋਇ ਕੈਸੇ ਜਉ ਪਾਰਸਹਿ ਨ ਪਰਸੈ ॥ (ਪੰਨਾ-973)

ਦੂਜੇ ਲਫਜ਼ਾਂ ਵਿਚ 'ਚੇਤਨਤਾ' ਜਾਂ 'ਧਿਆਨ' ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਜੋ ਕੁਝ ਭੀ ਕਰਮ-ਧਰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ—ਸਭ 'ਬੇ ਧਿਆਨੇ'-'ਗੈਰ ਹਾਜ਼ਰੀ' ਵਿਚ ਹੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਸਾਧ ਸੰਗਤ ਜਾਂ ਸਤ ਸੰਗਤ ਤੋਂ ਪੂਰਾ ਲਾਭ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ ਅਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਪਾਠ, ਕੀਰਤਨ ਅਤੇ ਸਿਮਰਨ ਦੇ ਆਤਮਿਕ ਲਾਭ ਤੋਂ ਭੀ ਵਾਂਝੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।

Therefore, in order to get the full benefit from 'communion' or '*sangat*', to engage in the process of sharing and receiving from each other, '**consciousness**' or '**attention**' too is extremely necessary.

When we place our **attention** on some word or something, our mind then is in communion with it and in that '**interaction**' we **give or receive** a good or bad influence. If we **do not have an interest** in that word or thing, our **attention** will not be grounded it, and its influence on us will be superficial. In other words, there is no communion, *sangat*, sharing or receiving with it.

Some examples are given to further explain this point —

In many homes *Kirtan* or *Paath* is playing on a radio or a tape recorder, but the members in the house are absorbed in household matters or are engrossed in some talk.

In a similar manner, when we are actually doing *Paath* or *Simran*, our consciousness is engaged in **numerous other thoughts**. As a result, we are not able to give full attention towards *Gurbani*.

This is often the complaint from the general congregation; the mind does not get absorbed in *Gurbani* or *Simran*.

When our **consciousness or 'attention'** is not in *Gurbani* or *Simran*, then we **are not communing with Gurbani**. Consequently, we are not able to '**commune with or 'connect' with the intrinsic, innate meanings of Gurbani and no relationship is established** between our mind and *Gurbani*. Thus, communion with the higher and pure divine *Gurbani* and its 'touch-stone power' does not take place and we are left unaffected.

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.

How can iron be transformed into gold, unless it touches the Philosopher's Stone? 973

In other words **without 'consciousness' or 'attention'** whatever rites or rituals we perform, they are all done '**without attention**' or '**mindlessly**'. This is why we are **unable to derive the full benefit from the *Sadh Sangat*, the company of the holy or the *Sat Sangat*, the true company, and we remain divorced from the spiritual benefits of *Gurbani*, *Paath*, *Kirtan* and *Simran*.**

ਇਹੋ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਪਿਛਲੇ ਜ਼ਮਾਨੇ ਨਾਲੋਂ ਅਜ ਕਲ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ --

ਧਰਮ

ਧਰਮ ਗ੍ਰੰਥ

ਧਰਮ ਮੰਦਰ

ਧਰਮ-ਪ੍ਰਚਾਰ

ਸਤਸੰਗ-ਸਮਾਗਮ

ਪਾਠ

ਪੂਜਾ

ਕੀਰਤਨ

ਜਪ

ਤਪ

ਕਰਮ-ਕ੍ਰਿਆ

ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਭੀ ਸਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਆਤਮਿਕ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਪਰਿਵਰਤਨ ਹੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ, ਬਲਕਿ ਸਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਨਿੱਘਰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

ਪਿੰਡਤ ਪੜ੍ਹਿ ਸਾਦੁ ਨ ਪਾਵਹਿ ॥

ਦੂਜੇ ਭਾਇ ਮਾਇਆ ਮਨੁ ਭਰਮਾਵਹਿ ॥ (ਪੰਨਾ-116)

ਰਹਤ ਅਵਰ ਕਛੁ ਅਵਰ ਕਮਾਵਤ ॥

ਮੇਨ ਨਹੀ ਪ੍ਰੀਤਿ ਮੁਖਹੁ ਗੰਢ ਲਾਵਤ ॥ (ਪੰਨਾ-269)

ਪੜੇ ਸੁਨੇ ਕਿਆ ਹੋਈ ॥

ਜਉ ਸਹਜ ਨ ਮਿਲਿਓ ਸੋਈ ॥ (ਪੰਨਾ-655)

ਹਿੰਦੇ ਕਪਟੁ ਮੁਖ ਗਿਆਨੀ ॥

ਝੂਠੇ ਕਹਾ ਬਿਲੋਵਸਿ ਪਾਨੀ ॥ (ਪੰਨਾ-656)

ਅਖੀ ਤ ਮੀਟਹਿ ਨਾਕ ਪਕੜਹਿ ਠਗਣ ਕਉ ਸੰਸਾਰੁ ॥ (ਪੰਨਾ-662)

ਚੇਤਨਤਾ ਅਥਵਾ ਧਿਆਨ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਸਾਡਾ ਜੀਵਨ 'ਨਿਰਜੀਵ' ਮਾਦਾ ਚੀਜ਼ਾਂ (matter) ਵਰਗਾ ਹੀ ਹੈ । ਇਸ ਲਈ ਜੀਵਾਂ ਦਾ ਆਪਸ ਵਿਚ ਸੂਖਮ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਆਤਮਿਕ ਸਤ੍ਰਾ ਤੇ ਮੇਲ-ਮਿਲਾਪ, ਸੰਗਤ, ਸਾਂਝ ਅਥਵਾ ਲੇਵਾ-ਦੇਵੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ।

This is the reason why today, compared with previous times, **in spite of** an enormous increase in –

religiosity

religious texts

religious temples

religious preaching

Satsang- Samagams

Paath –recitation of religious text

worship

Kirtan

chanting

penance

rites and rituals

no change appears in our mental and spiritual level. Instead, **our mental personality is on the decline.**

The Pandit reads the religious texts but tastes not their relish.

Owing to duality his mind wanders in worldly valuables. 116

Man professes one thing and practices quite another.

In his heart there is no love, but with his mouth he talks tall. 269

What avails reading and listing,

If divine knowledge is not gained therewith. 655

In thy mind is deception and, in thy mouth,, the divine gospel.

O false man, why churnest thou water? 656

A hypocrite closes his eyes and holds his nose to deceive the world.

662

Without consciousness or attention our life is just like 'lifeless' matter. **That is why communion, sharing or interaction at the subtle mental and spiritual level does not take place amongst humans.**

ਮਿਲਿਐ ਮਿਲਿਆ ਨਾ ਮਿਲੈ ਮਿਲੈ ਮਿਲਿਆ ਜੇ ਹੋਇ ॥

ਅੰਤਰ ਆਤਮੈ ਜੋ ਮਿਲੈ ਮਿਲਿਆ ਕਹੀਐ ਸੋਇ ॥ (ਪੰਨਾ-791)

ਜੋ ਦਿਲਿ ਮਿਲਿਆ ਸੁ ਮਿਲਿ ਰਹਿਆ ਮਿਲਿਆ ਕਹੀਐ ਰੋਸੋਇ ॥

ਜੇ ਬਹੁਤੇਰਾ ਲੋਚੀਐ ਬਾਤੀ ਮੇਲੁ ਨ ਹੋਈ ॥ (ਪੰਨਾ-725)

ਇਨਸਾਨ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਵਿਚ ਇਸੇ 'ਚੇਤਨਤਾ' ਦਾ ਹੀ ਅੰਤਰ ਹੈ। ਇਨਸਾਨਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਚੇਤਨਤਾ (consciousness) ਅਤੀ ਤੀਖਣ, ਤੀਬਰ, ਸੂਖਮ ਭਾਵਨਾਵਾਂ (subtle feelings) ਵਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ—ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਇਹ ਸੰਗਤ ਦੁਆਰਾ ਉੱਚੀਆ-ਸੁੱਚੀਆਂ ਆਤਮਿਕ ਪ੍ਰੇਮ-ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਕੇ ਰੰਗ-ਰਸ ਮਾਣ ਸਕਦੇ ਹਨ—ਪਰ ਜਾਨਵਰਾਂ ਵਿਚ ਇਹ 'ਚੇਤਨਤਾ' ਮੱਟੀ-ਠੁੱਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸੂਖਮ ਆਤਮਿਕ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ 'ਗ੍ਰਹਿਣ' ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ।

ਸਾਡੀ ਦਿਲਚਸਪੀ (interest) ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਡੇ ਮਨ ਦਾ 'ਧਿਆਨ' ਖਿੱਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਨਮਾਂ-ਜਨਮਾਂ ਤੋਂ ਸਾਡਾ ਮਨ ਇਲਾਹੀ ਮੰਡਲ ਤੋਂ ਟੁੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਇਕੀ ਮੰਡਲ ਵਿਚ ਗਲਤਾਨ ਹੋ ਕੇ ਸੂਖਮ ਪ੍ਰੇਮ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨ ਤੋਂ ਅਸਮਰਥ ਹੋ ਚੁਕਿਆ ਹੈ।

ਦੂਜੇ ਲਫਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਦੈਵੀ ਚੇਤਨਤਾ ਤੋਂ ਬਗ਼ੈਰ ਸਾਡੀ ਚੇਤਨਤਾ ਜਾਨਵਰਾਂ ਵਰਗੀ ਠੁੱਲੀ ਹੋ ਚੁਕੀ ਹੈ।

ਜੋ ਨ ਸੁਨਹਿ ਜਸੁ ਪਰਮਾਨੰਦਾ ॥

ਪਸੁ ਪੰਖੀ ਤ੍ਰਿਗਦ ਜੋਨਿ ਤੇ ਮੰਦਾ ॥ (ਪੰਨਾ-188)

ਕਰਕੁਤਿ ਪਸੁ ਕੀ ਮਾਨਸ ਜਾਤਿ ॥

(ਪੰਨਾ-267)

ਬਿਨੁ ਸੰਗਤਿ ਸਭਿ ਐਸੇ ਰਹਹਿ ਜੈਸੇ ਪਸੁ ਢੋਰ ॥

(ਪੰਨਾ-427)

ਜਿਹਵਾ ਇੰਦ੍ਰੀ ਸਾਇ ਲੁਭਾਨਾ ॥

ਪਸੁ ਭਏ ਨਹੀ ਮਿਟੈ ਨੀਸਾਨਾ ॥

(ਪੰਨਾ-903)

ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਛੋਡਿ ਮਹਾ ਬਿਖੁ ਪੀਵੈ ਮਾਇਆ ਕਾ ਦੇਵਾਨਾ ॥

ਕਿਰਕੁ ਨ ਮਿਟਈ ਹੁਕਮੁ ਨ ਬੁਝੈ ਪਸੁਆ ਮਾਹਿ ਸਮਾਨਾ ॥

(ਪੰਨਾ-1013)

ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਕਬਹੁ ਨਹੀ ਕੀਨੀ ਰਚਿਓ ਧੰਧੈ ਝੂਠ ॥

ਸੁਆਨ ਸੂਕਰ ਬਾਇਸ ਜਿਵੈ ਭਟਕਤੁ ਚਾਲਿਓ ਉਠਿ ॥

(ਪੰਨਾ-1105)

By uniting outwardly, the united one unites not, he meets, if he meets inwardly.

He who meets in spirit, is said to have really met.

791

She, who meets with her Lord the heart's way, ever abides with Him. That is called the real meeting.

However much she may desire is, she meets Him not through mere words.

725

The **difference** between human beings and animals lies in this '**consciousness**'. In human beings' consciousness is sharp, intense and has subtle feelings – that is the reason why they can absorb or feel higher and pure **spiritual feelings of love through Sangat and experience joy and elation**. In animals this 'consciousness' is not as well developed, and they are not able to 'absorb' or be affected by subtle spiritual feelings.

According to the degree of our **interest** in something, our mind's 'attention' is captivated. Over numerous past births our mind has been **separated from the divine realm. Entangled in the materialistic realm it has become incapable of experiencing the subtle feelings of love.**

In other words, **without divine realisation, our consciousness has become undeveloped as that of animals.**

They who hear not the praises of the Supreme Bliss,

are worse than the beasts, birds and the species of creeping creatures.

188

He belongs to the human species, but his acts are those of beasts.

267

Without the society of the righteous, all the men remain like beasts and animals.

427

Thou art beguiled! by the relishes of tongue and sensual organs.

Thou hast become a beast, and this mark can be erased not.

903

Maddened by riches, man abandons Nectar and drinks the deadly poison.

The evil deeds are effaced not. He realises not the Lord's will and enters into the bodies of beasts.

1013

Thou mingle not with the society of saints ever and are engrossed in false pursuits.

Thou wander like a dog, a swine and a crow. Thou shall soon arise and depart.

1105

ਮਨਮੁਖਿ ਅੰਧੁਲੇ ਗੁਰਮਤਿ ਨ ਭਾਈ ॥

ਪਸੂ ਭਏ ਅਭਿਮਾਨੁ ਨ ਜਾਈ ॥ (ਪੰਨਾ-1190)

ਮਨਮੁਖ ਵਿਣੁ ਨਾਵੈ ਕੂੜਿਆਰ ਫਿਰਹਿ ਬੇਤਾਲਿਆ ॥

ਪਸੂ ਮਾਣਸ ਚੰਮਿ ਪਲੇਟੇ ਅੰਦਰਹੁ ਕਾਲਿਆ ॥ (ਪੰਨਾ-1284)

ਸਾਡੀ 'ਪਸੂ ਬਿਰਤੀ' ਯਾ ਨੀਵੀਂ 'ਚੇਤੰਨਤਾ' ਨੂੰ **ਬਦਲਣ** ਅਥਵਾ ਉਚੇਰਾ, ਚੰਗੇਰਾ ਅਤੇ '**ਆਤਮ-ਪ੍ਰਾਇਣ**' ਕਰਨ ਲਈ-ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਇਕੋ-ਇਕ ਸਾਧਨ ਅਥਵਾ ਜੁਗਤੀ ਦਸੀ ਗਈ ਹੈ, ਉਹ ਹੈ —

'ਸਤ ਸੰਗਤ' ਅਥਵਾ 'ਸਾਧ ਸੰਗਤ' ।

ਸਾਧੂ ਕੇ ਸੰਗਿ ਪਾਪ ਪਲਾਇਨ ॥

ਸਾਧ ਸੰਗਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਗੁਨੁ ਗਾਇਨ ॥ (ਪੰਨਾ-271)

ਜੋ ਜੋ ਜਪੈ ਤਿਸ ਕੀ ਗਤਿ ਹੋਇ ॥

ਸਾਧ ਸੰਗਿ ਪਾਵੈ ਜਨੁ ਕੋਇ ॥

ਕਰਿ ਕਿਰਪਾ ਅੰਤਰਿ ਉਰਧਾਰੈ ॥

ਪਸੂ ਪ੍ਰੇਤ ਮੁਘਦ ਪਾਬਰ ਕਉ ਤਾਰੈ । (ਪੰਨਾ-274)

ਕਰਿ ਕਰਿ ਹਾਰਿਓ ਅਨਿਕ ਧਹੁ ਭਾਤੀ ਛੋਡਹਿ ਕਤਹੂੰ ਨਾਹੀ ॥

ਏਕ ਥਾਤ ਸੁਨਿ ਤਾਕੀ ਓਟਾ ਸਾਧ ਸੰਗਿ ਮਿਟਿ ਜਾਹੀ । (ਪੰਨਾ-206)

ਉਠਤ ਬੈਠਤ ਹਰਿ ਭਜਹੁ ਸਾਧੂ ਸੰਗਿ ਪਰੀਤਿ ॥

ਨਾਨਕ ਦੁਰਮਤਿ ਛੁਟਿ ਗਈ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਬਸੇ ਚੀਤਿ ॥ (ਪੰਨਾ-297)

ਆਨ ਉਪਾਉ ਨ ਕੋਊ ਸੂਝੈ ਹਰਿ ਦਾਸਾ ਸਰਣੀ ਪਰਿ ਰਹਾ ॥ (ਪੰਨਾ-1203)

ਜਿਉ ਛੁਹਿ ਪਾਰਸ ਮਨੁਰ ਭਏ ਕੰਚਨ ਤਿਉ ਪਤਿਤ ਜਨ

ਮਿਲਿ ਸੰਗਤੀ ਸੁਖ ਹੋਵਤ ਗੁਰਮਤੀ ਸੁਧਹਾਰੈ ॥ (ਪੰਨਾ-1297)

ਗੁਰਮੁਖਿ ਸੁਖ ਫਲੁ ਸਾਧ ਸੰਗੁ ਪਸੂ ਪਰੇਤ ਪਤਿਤ ਨਿਸਤਾਰੈ । (ਵਾ.ਭਾ.ਗੁ. 16/7)

ਕਿਸੇ ਖਿਆਲ ਨੂੰ ਇਕ ਨੁਕਤੇ ਉਤੇ ਇਕਾਗਰ ਕਰਨ ਨੂੰ '**ਧਿਆਨ**' ਅਥਵਾ '**ਸੁਰਤੀ-ਬਿਰਤੀ**' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਸਾਡੀ ਮਾਇਕੀ ਅਤੇ ਆਤਮਿਕ ਤਰੱਕੀ ਅਥਵਾ ਕਾਮਯਾਬੀ ਲਈ '**ਧਿਆਨ**' ਅਤੀ **ਲਾਜ਼ਮੀ** ਹੈ ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਡੂੰਘਾ ਇਕ-ਸੂਈ, ਇਕਾਗਰ, ਤੀਖਣ ਧਿਆਨ ਕਿਸੇ ਕਾਰਜ ਵਿਚ ਲਾਵਾਂਗੇ, ਉਤਨਾ ਹੀ ਉਹ ਕਾਰਜ ਸੌਹਣਾ, ਕਾਮਯਾਬ ਅਤੇ ਲਾਭਵੰਦ ਹੋਵੇਗਾ ।

The wayward person is blind and likes not the Guru's instruction.

He has become a beast and is rid not of his self-conceit. 1190

False are the egocentrics, without the Lord's Name, they wander about like demons.

They are animals, wrapped up in human skin and are black from within. 1284

In order **to change** our 'animalistic disposition' or 'base 'consciousness' to a higher, better and more **soulful**, there is only one technique or method that is mentioned in Gurbani and that is —

'Sat Sangat (True company) or '**Sadh Sangat**' (Company of the holy)

By association with the saints the sins flee away.

By association with the saints the mortal sings the praise of the Ambrosial Name. 271

Who-so-ever utters it, he gets emancipated.

Some rare person attains it by association with the saints.

By His grace, the Lord places His Name in the mind, and thus, even the beasts goblins and the stony fools swim across. 274

I have grown weary of adopting various and many means, but in no way do they leave me.

I have heard one thing, that they are uprooted in the saints' association. So, I have sought their protection. 206

Standing up and sitting down meditate thou on God and enshrine affection for the saints' holy company.

Nanak when the Supreme Lord abides in man's mind his evil intellect is annulled. 297

I see the refuge of God's slaves. I see not any other way out. 1203

Just as iron dross, touching the philosopher's stone is transmuted into gold, similarly, a sinful person, blessed with the Guru's instruction in the society of the saints, becomes blotless and is rendered immaculate. 1297

The pleasure fruit of Gurmukhs is the company of holy persons through which animals, ghosts and the fallen ones are salvaged and liberated. VBG 16/7

The act of focusing a thought on one point is called 'attention' or 'meditation'.

For any materialistic success or spiritual evolvement '**attention**' is **absolutely mandatory**.

To the degree of depth, needle-like, one-pointedness, focused, sharp attention we place on any work, to that degree the output will be beautiful, successful and beneficial.

'ਧਿਆਨ' ਇਤੇ ਬਗੈਰ ਸਾਡੀ ਕੋਈ ਵਿਉਂਤ, ਸੋਚ-ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਕਾਰਜ ਸਿਰੇ ਨਹੀਂ ਚੜ੍ਹ ਸਕਦਾ ।

ਓਪਰੇ ਜਿਹੇ ਮਨ ਨਾਲ ਕੀਤੇ ਕਾਰਜ—

ਅਧੂਰੇ
ਗਲਤ
ਲਾਭਹੀਣ
ਹਾਨੀਕਾਰਕ
ਦੁਖਦਾਈ

ਹੁੰਦੇ ਹਨ ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ 'ਧਿਆਨ' ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਧਾਰਮਿਕ ਪਾਠ, ਪੂਜਾ ਅਤੇ ਕਰਮ-ਕ੍ਰਿਆ ਭੀ—

ਫੌਕੇ
ਰਸ-ਹੀਣ
ਭਾਵਨਾ-ਹੀਣ
ਲਾਭ-ਹੀਣ
ਮੁਰਦਾ ਸਾਧਨ

ਹੀ ਬਣ ਕੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।

ਸੁਲਤਾਨਪੁਰ ਵਿਖੇ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦਾ ਕਾਜੀਆਂ ਦੀ ਬੇ-ਧਿਆਨੀ ਨਮਾਜ਼ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਨਾ ਹੋਣਾ ਇਸੇ ਗੱਲ ਦਾ ਲਖਾਇਕ ਹੈ ਕਿ 'ਧਿਆਨ' ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਸਾਡੇ ਧਾਰਮਿਕ ਕਰਮ-ਕ੍ਰਿਆ ਭੀ ਨਿਸ਼ਫਲ ਹਨ ।

ਜਿਨ ਕਉ ਪ੍ਰੀਤਿ ਰਿਦੈ ਹਰਿ ਨਾਹੀ ਤਿਨ ਕੂਰੇ ਗਾਢਨ ਗਾਢੇ ॥ (ਪੰਨਾ-171)

ਜੋ ਦੂਜੇ ਭਾਇ ਸਾਕਤ ਕਾਮਨਾ ਮਰਥਿ ਦੁਰਗੰਧ ਸਰੋਵਦੇ
ਸੋ ਨਿਹਫਲ ਸਭੁ ਅਗਿਆਨੁ ॥

ਜਿਸ ਨੋ ਪਰਤੀਤਿ ਹੋਵੈ ਤਿਸ ਕਾ ਗਾਵਿਆ ਥਾਇ ਪਵੈ
ਸੋ ਪਾਵੈ ਦਰਗਹ ਸਾਨੁ ॥

ਜੋ ਬਿਨੁ ਪਰਤੀਤੀ ਕਪਟੀ ਕੂੜੀ ਕੂੜੀ ਅਖੀ ਮੀਟਦੇ
ਉਨ ਕਾ ਉਤਰਿ ਜਾਇਗਾ ਝੂਠ ਗੁਮਾਨੁ ॥ (ਪੰਨਾ-734)

ਕਿਆ ਉਜੂ ਪਾਕੁ ਕੀਆ ਮੁਹੁ ਧੋਇਆ ਕਿਆ ਮਸੀਤਿ ਸਿਰੁ ਲਾਇਆ ॥

ਜਉ ਦਿਲ ਮਹਿ ਕਪਟੁ ਨਿਵਾਜ ਗੁਜਾਰਹੁ
ਕਿਆ ਹਜ ਕਾਬੈ ਜਾਇਆ ॥ (ਪੰਨਾ-1350)

Without 'attention' none of our schemes, thought processes and efforts can have productive results.

If we do things with a superficial mind, they will be rendered

incomplete
wrong
useless
detrimental
painful.

In a similar manner, **without 'attention'**, any efforts we put into doing religious *paths*, worshipping, performing rites and rituals, they too will be rendered

hollow
insipid
devoid of feeling
unbeneficial
dead (or unfulfilling) techniques or ways.

The non-participation of *Guru Nanak Sahib Ji* in the *Nimaz* or prayer of the *Ka zees* (Muslim clerics) in Sultanpur, is an indicator or pointer of this very point. Without 'attention', **even our religious rites and rituals are all fruitless.**

They who have not God's love in their heart, hatch many false plots. 171

The mammon-worshippers, who for the sake of their designs and another's love cultivate evil passions, they are all worthless and ignorant.

He, who has faith, fruitful is his singing of the Lord's praise. He alone obtains honour in the Lord's court.

They, who without faith fraudulently and falsely close their eyes; false pride shall ultimately wear off. 734

And what good are your purifications? Why do you bother to wash your face? And why do you bother to bow your head in the mosque?

And, what is the use of the purification of thine hands, feet and mouth and the washing of thy face and What use thy head's prostration in the mosque?

What avails thee to say prayer and to go the pilgrimage of Mecca, when there is malice in thy mind? 1350

ਟੈਲੀਫੋਨ (telephone) ਰਾਹੀਂ ਗੱਲ ਕਰਨ, ਅਥਵਾ ਮੇਲ-ਜੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਨੰਬਰ ਦਾ ਮੇਲ ਹੋਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਉਹ ਨੰਬਰ ਨਾ ਮਿਲੇ ਯਾ ਰਿਸੀਵਰ (receiver) ਨਾ ਚੁਕਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਦੋਹਾਂ ਧਿਰਾਂ ਵਿਚਕਾਰ—

ਗੱਲ-ਬਾਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ
ਸੰਗ ਅਥਵਾ ਸੰਗਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ
ਸਾਂਝ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ
ਲੇਵਾ-ਦੇਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ
ਵਣਜ-ਵਪਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ।

ਐਨ ਏਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੇਕਰ ਪਾਠ-ਪੂਜਾ, ਭਜਨ-ਬੰਦਗੀ ਕਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਸਾਡਾ ਮਨ ਅਥਵਾ ਧਿਆਨ 'ਸਾਵਧਾਨ ਏਕਾਗਰ ਚੀਤ' ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਅੰਤੀਵ ਡੂੰਘੇ ਅਤਿ ਸੂਖਮ ਭਾਵਾਂ ਤੋਂ ਅਸੀਂ ਵਾਂਝੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਪਾਰਸ-ਕਲਾ ਸਾਡੇ ਤੇ ਨਹੀਂ ਵਰਤਦੀ ।

ਤਦੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਅਤੇ ਤਾਕੀਦੀ ਹੁਕਮ ਹੈ—

ਇਕ ਮਨਿ ਏਕੁ ਧਿਆਈਐ ਮਨ ਕੀ ਲਾਹਿ ਭਰਾਂਤਿ ॥ (ਪੰਨਾ-47)

ਪ੍ਰਭ ਕੀ ਉਸਤਤਿ ਕਰਹੁ ਸੰਤ ਮੀਤ ॥
ਸਾਵਧਾਨ ਏਕਾਗਰ ਚੀਤ ॥ (ਪੰਨਾ-295)

ਏ ਮਨ ਹਰਿ ਜੀ ਧਿਆਇ ਤੂ
ਇਕ ਮਨਿ ਇਕ ਚਿਤਿ ਭਾਇ ॥ (ਪੰਨਾ-653)

ਇਕ ਚਿਤਿ ਇਕ ਮਨਿ ਧਿਆਇ ਸੁਆਮੀ
ਲਾਇ ਪ੍ਰੀਤਿ ਪਿਆਰੋ ॥ (ਪੰਨਾ-845)

ਨਾਨਕ ਵਾਹੁ ਵਾਹੁ ਜੋ ਮਨਿ ਚਿਤਿ ਕਰੇ
ਤਿਸੁ ਜਮ ਕੰਕਰੁ ਨੇੜਿ ਨਾ ਆਵੈ ॥ (ਪੰਨਾ-515)

ਮਨ ਬਚ ਕਰਮ ਅਰਾਧੇ ਕਰਤਾ
ਤਿਸੁ ਨਾਹੀ ਕਦੇ ਸਜਾਈ ਹੈ ॥ (ਪੰਨਾ-1071)

ਇਕ ਮਨ ਇਕੁ ਅਰਾਧਣਾ
ਗੁਰਮਤਿ ਆਪੁ ਗਵਾਇ ਸੁਹੇਲੇ ॥ (ਵਾ.ਭਾ.ਗੁ.5/6)

ਕੁਰਬਾਣੀ ਤਿਨਾ ਗੁਰ ਸਿਖਾ
ਹੁਇ ਇਕ ਮਨਿ ਗੁਰ ਜਾਪ ਜਪੰਦੇ ॥ (ਵਾ.ਭਾ.ਗੁ. 12/2)

To converse or interact through a telephone **it is absolutely necessary to have the right connecting number**. If that number is not available or if the receiver does not respond, then -

conversation does not take place
communion or the meeting does not take place
sharing does not take place
interaction does not take place
business of transaction does not take place

amongst the two parties.

Exactly in the same way, while doing *Paath*, worshipping, chanting and meditating if our mind or attention is not '**focused with one pointed concentration**', then we remain unaffected from *Gurbani's* deep, innate, very subtle feelings and its magical touchstone-power does not work on us.

This is why in *Gurbani*, there is encouragement and mandatory instruction (as follows): —

With single-mind meditation on One Lord, mind's misgiving is dispelled. 47

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

With single mindedness and one heart meditate I on God with love and affection. 845

Nanak, he who in the heart of his heart, repeats God; near him the death's courier draws not. 515

He, who meditates on his Creator Lord through thought, word and deed suffers not punishment ever. 1071

Contemplating on the Lord with one pointed attention through the teachings of the Guru one sheds away egotism and becomes beautiful. VBG 5/6

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

‘ਧਿਆਨ’ ਅਥਵਾ ਇਕਾਗਰਤਾ ਲਈ ਮਨ ਦੀ ਹਾਲਤ ਬਾਬਤ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਦਿਉਂ
ਤਾੜਨਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਨੂੰ—

ਇਹੁ ਮਨੁਆ ਖਿਨੁ ਨ ਟਿਕੈ ਬਹੁਰੰਗੀ
ਦਹ ਦਹ ਦਿਸਿ ਚਲਿ ਚਲਿ ਹਾਢੇ ॥ (ਪੰਨਾ-171)

ਰਹਤ ਅਵਰ ਕਛੁ ਅਵਰ ਕਮਾਵਤ ॥
ਮਨਿ ਨਹੀ ਪ੍ਰੀਤਿ ਮੁਖਹੁ ਗੰਢ ਲਾਵਤ ॥ (ਪੰਨਾ-269)

ਜਿਨੁ ਮਨਿ ਹੋਰੁ ਮੁਖਿ ਹੋਰੁ ਸਿ ਕਾਂਢੇ ਕਚਿਆ ॥ (ਪੰਨਾ-488)

ਹਮਰੈ ਜੀਇ ਹੋਰੁ ਮੁਖਿ ਹੋਰੁ ਹੋਤ ਹੈ
ਹਮ ਕਰਮਹੀਣ ਕੂੜਿਆਰੀ ॥ (ਪੰਨਾ-528)

ਕਬਹੂ ਜੀਅੜਾ ਉਭਿ ਚੜਤੁ ਹੈ ਕਬਹੂ ਜਾਇ ਪਇਆਲੇ ॥
ਲੋਭੀ ਜੀਅੜਾ ਥਿਰੁ ਨ ਰਹਤੁ ਹੈ ਚਾਰੇ ਕੁੰਡਾ ਭਾਲੇ ॥ (ਪੰਨਾ-876)

**ਅਸਲ ਵਿਚ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੇ ਅਮਲੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾਂਤ ਸਾਡਾ
ਆਪਣਾ ‘ਮਾਇਕੀ ਜੀਵਨ’ ਹੀ ਹੈ ।**

ਜੀਵ ਹਉਮੈ ਦੇ ਭਰਮ-ਭੁਲਾਵੇ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ ਸੋਮੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਨੂੰ ‘ਭੁਲ ਕੇ’
ਅਥਵਾ ‘ਵਿਛੜ ਕੇ’ ਕਈ ਜਨਮਾਂ ਤੋਂ ਮੌਹ-ਮਾਇਆ ਦੀ ਦਲ-ਦਲ ਵਿਚ ਖੁਭਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ
ਅਥਵਾ ਦੂਜੇ ਭਾਉ ਵਿਚ ਗਲਤਾਨ ਹੈ ।

ਹਰਿ ਸਾਜਨੁ ਪੁਰਖੁ ਵਿਸਾਰਿ ਕੈ ਲਗੀ ਮਾਇਆ ਧੋਹੁ ॥
ਪੁਤ੍ਰੁ ਕਲਤੁ ਨ ਸੰਗਿ ਧਨਾ ਹਰਿ ਅਵਿਨਾਸੀ ਓਹੁ ॥
ਪਲਚਿ ਪਲਚਿ ਸਗਲੀ ਮੁਈ ਝੂਠੈ ਧੰਧੈ ਮੋਹੁ ॥ (ਪੰਨਾ-133)

ਮਾਇਆ ਮੋਹਿ ਨਟਿ ਬਾਜੀ ਪਾਈ ॥
ਮਨਮੁਖ ਅੰਧ ਰਹੇ ਲਪਟਾਈ ॥ (ਪੰਨਾ-230)

ਨਾਥ ਕਛੁਆ ਨ ਜਾਨਉ ॥
ਮਨੁ ਮਾਇਆ ਕੈ ਹਾਥਿ ਬਿਕਾਨਉ ॥.....॥
ਇਨ ਪੰਕਨ ਮੇਰੋ ਮਨੁ ਜੁ ਬਿਗਾਰਿਓ ॥
ਪਲੁ ਪਲੁ ਹਰਿ ਜੀ ਤੇ ਅੰਤਰੁ ਪਾਰਿਓ ॥ (ਪੰਨਾ-710)

ਅਨਿਕ ਜਨਮ ਬੀਤੀਅਨ ਭਰਮਾਈ ॥
ਘਰਿ ਵਾਸੁ ਨ ਦੇਵੈ ਦੁਤਰ ਮਾਈ ॥

This is how admonishment has been delivered in *Gurbani* about the state of the
mind pertaining to **‘attention’ or concentration** –

*This mind of many whims rests not for a moment. It wanders about aimlessly in all the
ten directions. 171*

*Man professes one thing and practices quite another.
In his heart there is no love, but with his mouth he talks tall. 269*

*They who have one thing in their heart and another in their mouth, are accounted
false. 488*

I have one thing in my mind and another on my lips. I am an unfortunate liar. 528

*At times, the mind soars high up and at times it falls to the nether regions.
The greedy mind remains not steady and searches for wealth etc. in all the four
directions. 876*

**In fact, the most specific and applicable example on this subject is indeed
our own ‘materialistic life’.**

Man, through the doubt-fallacy of egotism, by ‘forgetting’ or by ‘separating
from’ his fountain head, the Timeless Being, over numerous births, is stuck in the
quagmire of attachment and materialism or is entangled in illusory love.

*They forget Lord God the Friend and are attached with the deceitful wealth.
The son the wife and the riches go not with the mortal, but that imperishable God
does. Being entangled and enmeshed in the love of false occupations the whole world
had perished. 133*

*The Actor has set up attachment of mammon as a play for the mortals.
The blind apostates remain clinging to it. 230*

*My Lord, I know nothing.
My soul is sold out in the mammon's hand.....
These five vices have corrupted my mind.
Every moment they remove me away from God. 710*

*Good many lives have passed away in wandering about,
and the terrible mammon permits not mortal to abide in his own home.*

ਦਿਨੁ ਰੈਨਿ ਅਪਨਾ ਕੀਆ ਪਾਈ ॥

ਕਿਸੁ ਦੋਸੁ ਨ ਦੀਜੈ ਕਿਰਤੁ ਭਵਾਈ ॥

(ਪੰਨਾ-745)

ਜਨਮਾਂ-ਜਨਮਾਂ ਤੋਂ ਇਸ ਝੂਠੀ ਮਾਇਆ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਇਤਨੇ ਗਲਤਾਨ ਹੋਏ ਹੋਏ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡਾ 'ਜੀਵਨ' ਹੀ 'ਮਾਇਆ' ਦਾ ਰੂਪ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਇਸੇ ਲਈ ਸਾਡੇ—

ਖਿਆਲ

ਕਲਪਨਾ

ਸੋਚ

ਰੀਝਾਂ

ਆਸਾਂ

ਪਿਆਰ

ਭਾਵਨਾ

ਨਿਸਚਾ

ਸ਼ਰਧਾ

ਸੰਗਤ

ਲੇਵਾ-ਦੇਵੀ

ਕਰਮ

ਧਰਮ

ਘਾਲਣਾ

ਅਥਵਾ ਸਮੁੱਚੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਹੀ ਮੌਹ-ਮਾਇਆ ਦੀ 'ਗੂੜ੍ਹੀ ਰੰਗਤ' ਚੜ੍ਹੀ ਹੋਈ ਹੈ,

ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਸਾਡੀ—

ਚੇਤਨਤਾ

ਧਿਆਨ

ਸੁਰਤੀ

ਬਿਰਤੀ

ਲਿਵ

ਇਸ ਝੂਠੀ ਮਾਇਆ ਵਿਚ ਅਚੇਤ ਸਹਿਜ-ਸੁਭਾਇ, ਅਣਜਾਣੇ ਹੀ ਅਸੀਂ 'ਖੁੱਭੀ-ਚੁੱਭੀ'

Day and night, the mortal to abide in his own actions.

Blame thou not another. Thine own actions lead thee astray, O mortal.

Over numerous births we have become so entangled and enmeshed in this false materialism that our 'life' itself has become the very embodiment of 'materialism'. That is why our-

thoughts

imagination

thinking

desires

hopes

love

feelings

inclinations

faith

company

inter-action

deeds

discipline

efforts,

in fact, our whole life has been imbued with the 'deep colour' of materialistic attachment. This is the reason why our—

consciousness

attention

awareness

concentration

focus

is unconsciously, automatically, unknowingly, entangled and is really so enmeshed in this false materialism, that it is impossible for our 'attention' to move out of it

ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਪਾਸੇ ਸਾਡਾ 'ਧਿਆਨ' ਜਾਣਾ ਅਸੰਭਵ ਹੈ ।

ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਇਸ ਬੁਠੀ ਮਾਇਆ ਦੀ — —

ਚੇਤੰਨਤਾ
ਖਿਆਲ
ਧਿਆਨ
ਰੰਗਤ
ਵਿਸ਼ਵਾਸ
ਬਿਰਤੀ
ਲਿਵ

ਪਿਛਲੇ ਅਨੇਕਾਂ ਜਨਮਾਂ ਵਿਚ, ਮਾਇਆ ਦੀ — —

ਸੰਗਤ ਕਰਨ
ਖਿਆਲ ਕਰਨ
ਯਾਦ ਕਰਨ
ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ
ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ

ਤਾਂ ਉਪਜੀ ਤੇ ਇਤਨੀ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਮਾਇਕੀ ਚੇਤੰਨਤਾ (Materialistic Consciousness) ਦੁਆਰਾ 'ਮਾਇਆ' ਹੀ ਸਾਡਾ ਜੀਵਨ-ਰੂਪ ਬਣ ਚੁਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸੇ 'ਮਾਇਕੀ ਜੀਵਨ' ਵਿਚ ਹੀ ਅਸੀਂ — —

ਜੰਮਦੇ
ਜੀਉਂਦੇ
ਵਿਚਰਦੇ
ਕਰਮ ਕਰਦੇ
ਨਤੀਜੇ ਭੁਗਤਦੇ
ਮਰਦੇ
ਜਮਾਂ ਦੇ ਵੱਸ ਪੈਂਦੇ ਅਤੇ
ਫਿਰ ਜੰਮਦੇ ਹਾਂ ।

ਕੁਉਂਦਸੀ ਤੀਨਿ ਤਾਪ ਸੰਸਾਰ ॥

ਆਵਤ ਜਾਤ ਨਰਕ ਅਵਤਾਰ ॥

(ਪੰਨਾ-299)

ਹਰਿ ਬਿਸਰਿਐ ਕਿਉ ਤ੍ਰਿਪਤਾਵੈ ਨਾ ਮਨੁ ਰੰਜੀਐ ॥

ਪ੍ਰਭੂ ਛੋਡਿ ਅਨ ਲਾਗੈ ਨਰਕਿ ਸਮੰਜੀਐ ।

(ਪੰਨਾ-708)

and focus elsewhere. This type of —

consciousness
thinking
attention
hue or colour
belief
concentration
focus

of false materialism has **become ingrained within us over numerous births** by--

associating with
focusing upon
remembering
contemplating upon
meditating on

materialism. Through this Materialistic Consciousness, '*Maya*' has become the **very embodiment of our** life. Thus, we --

take birth
live
abide
do deeds
face consequences
die
land up with the couriers of death and
take birth again

in materialistic life.

The thirteenth Lunar day: The world is afflicted with the fevers of three qualities. It comes, goes and fall into hell.

299

How can thy mind be contented by forgetting God? It cannot be pleased either. He, who forsaking, the Lord, attaches to another, abides in hell.

708

ਜਮਿ ਜਮਿ ਮਰੈ ਮਰੈ ਫਿਰਿ ਜੰਮੈ ॥
 ਬਹੁਤੁ ਸਜਾਇ ਪਇਆ ਦੇਸਿ ਲੰਮੈ .।
 ਜਿਨਿ ਕੀਤਾ ਤਿਸੈ ਨ ਜਾਣੀ ਅੰਧਾ ਤਾ ਦੁਖੁ ਸਹੈ ਪਰਾਣੀਆ ॥(ਪੰਨਾ-1020)

ਮਾਇਆ ਮੋਹਿ ਬਹੁ ਭਰਮਿਆ ॥
 ਕਿਰਤ ਰੇਖ ਕਰਿ ਕਰਮਿਆ ॥ (ਪੰਨਾ-1193)

ਜੇਕਰ ਇਨਸਾਨੀ 'ਜੀਵਨ' ਨੂੰ 'ਮਾਇਕੀ ਰੰਗਤ' ਚਾੜ੍ਹਨ ਅਥਵਾ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਕਰਨ ਲਈ ਬੇਅੰਤ ਜਨਮਾਂ ਦੇ ਮਾਇਆ ਨਾਲ ਸੰਗ ਅਥਵਾ ਮੇਲ-ਜੋਲ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਫਿਰ ਇਸ ਦੇ ਅੰਨ ਉਲਟ 'ਮਾਇਕੀ ਜੀਵਨ' ਨੂੰ 'ਆਤਮਿਕ ਜੀਵਨ' ਵਿਚ ਬਦਲਣ, ਢਾਲਣ ਅਥਵਾ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਇਸ ਤੋਂ ਭੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਲਈ ਉਚੀ-ਸੁੱਚੀ ਆਤਮਿਕ ਸਾਧ ਸੰਗਤ ਅਥਵਾ 'ਸਤਸੰਗਤ' ਕਰਨੀ ਅਤਿਅੰਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅਤੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ।

ਇਹ 'ਉਲਟੀ ਖੇਲ' ਅਥਵਾ ਆਤਮਿਕ ਤਬਦੀਲੀ ਅਤੇ ਲਮੇਰੀ ਅਤੇ ਕਠਿਨ 'ਪ੍ਰਿਮ ਖੇਲ' ਹੈ ਜੋ ਬਖਸ਼ੇ ਹੋਏ ਗੁਰਮੁਖ ਪਿਆਰਿਆਂ ਮਹਾਂਪੁਰਖਾਂ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਸੰਗਤ ਅਤੇ ਸੇਵਾ-ਭਾਵਨੀ ਨਾਲ ਸੌਖੀ ਤੇ ਸ਼ੀਘਰ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ।

ਖਿਨਹੂੰ ਕਿਰਪਾ ਸਾਧੂ ਸੰਗ ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਰੰਗੁ ਲਾਇਓ ॥ (ਪੰਨਾ-409)
 ਪਿਛਲੇ ਲੇਖ ਵਿਚ ਦਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜਦ ਕਿਸੇ ਨੀਵੇਂ ਖਿਆਲ ਯਾ ਚੀਜ਼ ਵੱਲ ਸਾਡਾ ਧਿਆਨ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਮਨ ਦਾ ਰੁਖ ਯਾ 'ਧਿਆਨ' ਫੌਰਨ ਉਚੇਰੇ-ਚੰਗੇਰੇ ਰੁਖ ਵੱਲ ਮੋੜਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਪਰ ਮਾਇਆ ਦੇ ਮਲੀਨ ਘੁੰਮਣ-ਘੇਰੇ ਵਿਚ ਵਿਚਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਸਾਡਾ ਮਨ ਅਤਿ ਨਿਰਬਲ ਹੋ ਚੁਕਿਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਮਨ ਦਾ ਰੁਖ ਅਥਵਾ ਧਿਆਨ ਨੂੰ ਨੀਵੇਂ ਪਾਸਿਉਂ ਉਚੇਰੇ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਮੋੜਨਾ ਅਤਿ ਕਠਿਨ ਹੈ ।

ਜਦ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਕਾਰਜ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਾਰੀ ਵਾਹ ਅਥਵਾ ਜੋਰ ਲਾ ਕੇ ਅਸਮਰਥ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸ਼ਕਤੀਮਾਨ ਦੀ ਓਟ ਅਥਵਾ ਆਸਰਾ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ । ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਦ ਸਾਡਾ ਮਨ ਆਪਣੇ ਵੱਸ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਥਵਾ ਕਾਬੂ ਕਰਨ (control) ਤੋਂ ਅਸਮਰਥ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀਮਾਨ ਦੇਵੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਅਥਵਾ ਸਾਧ ਸੰਗਤ ਦੀ ਓਟ ਅਥਵਾ ਆਸਰਾ ਲੈਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਨ ਕਤਹੂੰ ਧਾਵੈ ॥
 ਸਾਧ ਸੰਗਿ ਅਸਥਿਤਿ ਮਨੁ ਧਾਵੈ ॥ (ਪੰਨਾ-271)
 ਨਾਨਕ ਤਿਨ ਸੰਤਨ ਸਰਣਾਗਤੀ ਜਿਨ ਮਨੁ ਵਸਿ ਕੀਨਾ ॥ (ਪੰਨਾ-815)

ਮਨੁਆ ਚਲੈ ਚਲੈ ਬਹੁ ਬਹੁ ਬਿਧਿ
 ਮਿਲਿ ਸਾਧੂ ਵਸਗਤਿ ਕਰਿਆ ॥ (ਪੰਨਾ-1294)

*Thou shall be repeatedly born and die and be born again.
 Thou shall suffer much punishment on thy way to the distant country.
 The blind mortal knows not Him who made him, wherefore he shall suffer pain. 1020*

*One greatly wanders in the love of riches.
 He does deeds as is the writ of his past actions. 1193*

If it can take numerous births of company or practice of interaction with materialism in order to infuse or ingrain the 'hue of materialism' on to human life, then, **in order to completely transform or mould our 'materialistic life' into 'spiritual life', it is absolutely necessary and mandatory to be in the company of higher, pure, spiritual, holy congregation or 'true company' for a period even longer than this.**

This 'reverse play' or spiritual transformation is an extremely long and difficult 'play of love'. It can be made easier and be expedited by keeping continuous company of blessed *Gurmukh* (*Guru-oriented*) beloved evolved souls.

At a moment, Nanak, God out of mercy, attaches man to His love, by association with the saints. 409

It has been mentioned in the previous *Lekh (Attention 1)* that when our attention moves over to some base thought or thing, **the inclination of the mind must at once be shifted to a higher, positive direction.** Having abided in the whirlpool of materialism, our mind has become **utterly powerless. This is the reason why it is so very difficult to shift the inclination or attention of the mind from a lower to a higher side.**

In the process of fulfilling a task, after we have put all our effort or strength in it but **still fail**, then we seek **the help or support of someone stronger.** In the same way, when our mind is no more under our control or cannot be reined in, then it is necessary for us to seek the support or help of **some strong divine personality or the company of the holy.**

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

Nanak seek the shelter of the saints, who have overpowered their mind. 815

The mind roams and rambles in many, many directions. It is only by meeting with the saints, that it is over-powered. 1294

ਮਨੁ ਅਸਾਧੁ ਨ ਸਾਧੀਐ

ਗੁਰਮੁਖਿ ਸੁਖ ਫਲੁ ਸਾਧਿ ਸਧਾਇਆ ॥

ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਮਿਲਿ ਮਨ ਵਸਿ ਆਇਆ ॥ (ਵਾ.ਭਾ.ਗੁ. 482)

ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਸੰਗਤਾਂ ਤੋਂ ਇਹ ਕਹਿੰਦਿਆਂ ਸੁਣਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤਕ ਸਾਧ ਸੰਗਤ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਮਨ ਟਿਕਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਥਵਾ ਮਾਇਕੀ ਫੁਰਨੇ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ, ਪਰ ਘਰ ਜਾ ਕੇ ਮਨ ਉਤੇ ਮਾਇਆ ਹਾਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਹੀ ਹਾਲ ।

ਇਸੇ ਲਈ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਸਾਨੂੰ 'ਸਾਧ ਸੰਗਤ' ਅਥਵਾ 'ਸਤ ਸੰਗਤ' ਕਰਨ ਲਈ ਤਾਕੀਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ---

ਸੁਣਿ ਸਾਜਨ ਮੇਰੇ ਮੀਤ ਪਿਆਰੇ ॥
ਸਾਧਸੰਗਿ ਖਿਨ ਮਾਹਿ ਉਧਾਰੇ ॥ (ਪੰਨਾ-103)

ਕੋਟਿ ਬਿਘਨ ਹਿਰੇ ਖਿਨ ਮਾਹਿ ॥
ਹਰਿ ਹਰਿ ਕਥਾ ਸਾਧ ਸੰਗਿ ਸੁਨਾਹਿ ॥ (ਪੰਨਾ-195)

ਜੀਤਿ ਜਨਮੁ ਇਹੁ ਰਤਨੁ ਅਮੋਲਕੁ
ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਜਪਿ ਇਕ ਖਿਨਾ ॥ (ਪੰਨਾ-210)

ਮਹਾ ਪਵਿਤ੍ਰੁ ਸਾਧ ਕਾ ਸੰਗੁ ॥
ਜਿਸੁ ਭੇਟਤ ਲਾਗੈ ਪ੍ਰਭੁ ਰੰਗੁ ॥ (ਪੰਨਾ-393)

ਨਾਨਕ ਪਤਿਤ ਪਵਿਤ ਮਿਲਿ ਸੰਗਤਿ
ਗੁਰ ਸਤਿਗੁਰ ਪਾਛੈ ਫੁਕਟੀ ॥ (ਪੰਨਾ-528)

ਸਾਧ ਸੰਗਿ ਮਿਲਿ ਨਾਮੁ ਧਿਆਵਹੁ ਪੂਰਨ ਹੋਵੈ ਘਾਲਾ ॥ (ਪੰਨਾ-617)

ਸਾਡੀ ਧਰਤੀ ਵਿਚ ਅਤਿਅੰਤ 'ਆਕਰਖਣ ਸ਼ਕਤੀ' (gravity) ਹੈ, ਜਿਸ ਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਨਾਲ ਹਰ ਇਕ ਚੀਜ਼ ਧਰਤੀ ਵੱਲ ਖਿੱਚੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ।

ਸਾਡੀ ਧਰਤੀ ਦੇ ਉਦਾਲੇ-ਪੁਦਾਲੇ ਕਈਆਂ ਮੀਲਾਂ ਤਾਈਂ ਇਹ ਆਕਰਖਣ ਸ਼ਕਤੀ (gravity) ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ । ਉਸ ਤੋਂ ਉਪਰ ਅਨੰਤ ਪੁਲਾੜ (space) ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਕੋਈ ਆਕਰਖਣ ਸ਼ਕਤੀ (gravity) ਨਹੀਂ ਹੈ । ਇਸ ਪੁਲਾੜ ਵਿਚ ਜੇ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਪਹੁੰਚ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਥੇ ਹੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਖੜੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ।

ਇਸ ਅਨੰਤ ਪੁਲਾੜ ਵਿਚ, ਸਾਡੀ 'ਧਰਤੀ' ਵਾਂਗ ਹੋਰ ਬੇਅੰਤ 'ਗ੍ਰਹਿ' ਅਤੇ 'ਉਪ ਗ੍ਰਹਿ' ਯਾ ਸਤਾਰੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉਦਾਲੇ ਭੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦਰਜੇ ਦੀ ਆਕਰਖਣ ਸ਼ਕਤੀ (gravity)

The Gurmukhs (by their loving devotion) have easily brought it under control.

Meeting with the holy company the mind can be reined in.

VBG 29/9

This is the reason why people in *Sangat* have been heard to say that as long as they remain in *Sangat*, the mind remains calm and other thoughts do not impinge onto it, but upon returning home, **materialism overpowers the mind and the situation remains the same.**

This is why in *Gurbani* we are emphatically encouraged to participate in the *Sadh Sangat*, the company of the holy or '*Sat Sangat*' the true company –

Hearken, O my friend intimate and beloved!
In the society of the saints thou shalt be saved in a moment. 103

Millions of obstacles are removed in a moment, of him,
who hears the Lord God's gospel in the Society of Saints. 195

Win for thyself this invaluable gem of him, an life by remembering God even for a moment in the Society of Saints. 210

Supremely pure is the society of saints,
meeting which the love for the Lord is embraced. 393

Nanak joining the society of saints, the sinners become pure and by following the great True Guru they are emancipated. 528

Meeting with the saints society, remember, thou, the Lord's Name, so that your service may be fruitful. 617

The gravitational pull of the earth is massive. As a result, everything is being attracted towards the earth.

This gravitational pull exerts its influence around the earth's atmosphere for several miles. Beyond that, there is endless space where there is no gravitational pull. If something enters this ethereal space, it will continue to remain in it forever.

In this infinite space, there are other numerous planets and 'satellites' or stars just like our earth around which gravitational pull exists.

ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਪੁਲਾੜ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲ ਕੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਭੀ ਗ੍ਰਹਿ ਦੇ ਵਾਯੂ ਮੰਡਲ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਗ੍ਰਹਿ ਦੀ ਆਪਣੀ ਆਕਰਣ ਸ਼ਕਤੀ (gravity) ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵੱਲ ਖਿੱਚ ਲੈਂਦੀ ਹੈ।

ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਵਿਗਿਆਨਿਕਾਂ ਨੇ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ 'ਚੰਦ੍ਰ ਗ੍ਰਹਿ' ਵਿਚ ਭੀ ਉਸਦੀ ਆਪਣੀ ਆਕਰਣ ਸ਼ਕਤੀ (gravity) ਹੈ, ਤੇ ਜੋ ਚੀਜ਼ ਭੀ ਚੰਦ੍ਰਮਾ ਦੇ ਵਾਯੂ ਮੰਡਲ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਚੀਜ਼ ਆਕਰਣ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਚੰਦ੍ਰਮਾ ਦੇ ਕੇਂਦਰ (centre) ਵੱਲ ਖਿੱਚੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਐਨ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡਾ 'ਮਨ' ਭੀ ਭਰਮ-ਮਈ ਮਾਇਕੀ ਮੰਡਲ ਵਿਚ ਸਹਿਜ-ਸੁਭਾਇ ਮਾਇਆ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਆਕਰਣ ਸ਼ਕਤੀ (gravity) ਨਾਲ ਉਸ ਵੱਲ ਖਿੱਚਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਅਸੀਂ ਅਣਜਾਣੇ ਹੀ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਇਸ ਮਾਇਕੀ ਮੰਡਲ ਵਿਚ ਪਲਚ-ਪਲਚ ਕੇ ਖੁਆਰ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ।

ਪਲਚਿ ਪਲਚਿ ਸਗਲੀ ਮੁਖੀ ਝੂਠੈ ਧੰਧੈ ਮੋਹੁ ॥ (ਪੰਨਾ-133)

ਮੰਦਾ ਚਿਤਵਤ ਚਿਤਵਤ ਪਚਿਆ
ਜਿਨਿ ਰਚਿਆ ਤਿਨਿ ਦੀਨਾ ਧਾਕੁ ॥ (ਪੰਨਾ-825)

'ਅਨੁਭਵੀ ਗਿਆਨ' ਦੀ ਆਤਮਿਕ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਹੀ ਅਸੀਂ ਇਸ ਮਾਇਕੀ ਮੰਡਲ ਦੀ ਆਕਰਣ ਸ਼ਕਤੀ (gravity) ਨੂੰ ਬੁੱਝ-ਸੀਝ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ 'ਸਤ ਸੰਗਤ' ਅਥਵਾ 'ਸਾਧ ਸੰਗਤ' ਦੇ ਆਸਰੇ ਹੀ ਮਾਇਕੀ ਆਕਰਣ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਦਾਇਰੇ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਅਸਲੀ 'ਨਿਜ ਘਰ', ਬੇਗਮਪੁਰੇ ਦੇ ਸੱਚੇ-ਸੱਚੇ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਆਤਮਿਕ ਦੇਸ਼ ਅਥਵਾ ਨਿਰੰਕਾਰ ਦੇ ਦੇਸ਼ ਸਚਖੰਡ ਵੱਲ ਸਾਡੇ ਮਨ ਦਾ ਰੁਖ ਮੁੜ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਐਥੇ ਨੁਕਤੇ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ 'ਧਿਆਨ' ਨੂੰ ਸਾਧ ਸੰਗਤ ਦੀ ਆਤਮਿਕ ਕਲਾ (inspiration) ਦੁਆਰਾ ਇਕਾਗਰ ਕਰਕੇ ਮਾਇਕੀ ਆਕਰਣ ਸ਼ਕਤੀ (gravity) ਤੋਂ ਨਿਕਲ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਜਦ ਭੀ ਸਾਡਾ ਮਨ ਸਾਧ ਸੰਗਤ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮਾਇਕੀ ਆਕਰਣ ਸ਼ਕਤੀ (gravity) ਸਾਡੇ ਮਨ ਉੱਤੇ ਹਾਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਅਸੀਂ ਫਿਰ ਮਾਇਕੀ 'ਅਗਨ ਸੋਕ ਸਾਗਰ' ਵਿਚ ਗੋਤੇ ਖਾਣ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹਾਂ।

ਮਹਾ ਅਭਾਗ ਅਭਾਗ ਹੈ ਜਿਨ ਕੇ ਤਿਨ ਸਾਧੂ ਪੂਰਿ ਨ ਪੀਜੈ ॥
ਤਿਨਾ ਤਿਸਨਾ ਜਲਤ ਜਲਤ ਨਹੀ ਬੂਝਹਿ
ਭੰਡੁ ਧਰਮਰਾਇ ਕਾ ਦੀਜੈ ॥ (ਪੰਨਾ-1325)

ਇਸੇ ਲਈ ਜਿਗਿਆਸੂਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਕਹਿੰਦਿਆਂ ਸੁਣਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜਦ ਤਾਈਂ ਸਾਧ ਸੰਗਤ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ (environment) ਵਿਚ ਰਹੀਦਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚਿਰ ਮਨ ਇਕਾਗਰ ਹੋਇਆ

If an object leaves the space and enters the atmosphere of any other planet, the gravitational pull of that planet will draw it towards itself.

For example, scientists have researched and found that the 'moon' too has its own gravitational pull. Anything that enters the moon's atmosphere will be drawn towards the centre of the moon with its gravitational pull.

Exactly in the same way our 'mind' is being automatically drawn towards the doubt-ridden materialistic realm with its powerful gravitational pull. This is the reason why we unknowingly get entangled and enmeshed in this materialistic realm, subjecting ourselves to fruitless wanderings, for all our life.

Being entangled and enmeshed in the love of false occupations the whole world had perished. 133

Thinking and planning evil, he was destroyed. He who has created him also gave him the push. 825

It is only with the **spiritual power** of 'intuitional knowledge' that we can **understand about and discover** the gravitational pull of this materialistic realm. It is only with the help of 'Sat Sangat' or 'Sadh Sangat', that **we can escape from the gravitational pull of materialism. Only then will our mind turn within, to our real 'home', towards the true-pure, innate divine region, or Sachkhand** (a realm place where there is no sorrow), the realm of the formless.

The important point here is that, by **focusing our attention through the divine inspiration of the company of the holy**, we can free ourselves from the **gravitational pull of materialism. However, as soon as our mind leaves the company of the holy, the gravitational pull of materialism descends upon our mind and once again we immersed helplessly into the fiery ocean of materialism.**

Those, who have exceedingly bad luck, do not eat the dust of the feet of the saints. The burning fire of their cravings is stilled not, and they suffer punishment at the hands of the Righteous Judge. 1325

This is why so many seekers have been heard to say that for as long as they remain in the environment of the company of the holy **their mind remains focused and the attention continues to remain focused on Naam-Bani-Sewa and Simran.**

ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਧਿਆਨ' ਨਾਮ-ਬਾਣੀ-ਸੇਵਾ-ਸਿਮਰਨ ਵਿਚ ਲਗਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜਦ ਸਾਧ ਸੰਗਤ ਤੋਂ ਪਰੇ ਹੋਈਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਫੌਰਨ 'ਧਿਆਨ' ਮਾਇਆ, ਵੱਲ ਅਣਜਾਣੇ, ਸਹਿਜ-ਸੁਭਾਇ ਹੀ ਖਿੱਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਬਾਣੀ-ਨਾਮ-ਸਿਮਰਨ ਦੇ ਰੰਗ-ਰਸ ਤੋਂ ਵਾਝੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ।

ਦੂਜੇ ਲਫਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਸਾਧ ਸੰਗਤ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦੁਆਰਾ ਸਾਡੇ ਧਿਆਨ ਦੀ 'ਸੁਰਤੀ' ਆਤਮਿਕ ਮੰਡਲਾਂ ਦੀ ਦੈਵੀ ਪ੍ਰੇਮ-ਸਵੈਪਨਾਂ ਦੇ ਅਕਾਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਉਡਾਰੀਆਂ ਲਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਉਲਟ ਸਾਧ ਸੰਗਤ ਦੇ ਆਤਮਿਕ ਵਾਤਾਵਰਣ (aura) ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲਦਿਆਂ ਹੀ ਸਾਡੇ ਅੰਤਿਮਕਰਨ ਦੇ ਨੀਵੇਂ ਸੁਭਾਉ ਅਤੇ ਮਲੀਨ ਰੁਚੀਆਂ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਡਾ ਧਿਆਨ ਮੁੜ ਮਾਇਕੀ ਮੰਡਲ ਵੱਲ ਖਿੱਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਲਈ ਮਨ ਦੇ ਧਿਆਨ ਨੂੰ ਸੱਚੀ-ਸੁੱਚੀ-ਜੀਉਂਦੀ-ਜਾਗਦੀ ਸਾਧ ਸੰਗਤ ਦੁਆਰਾ ਨਾਮ-ਬਾਣੀ-ਸਿਮਰਨ ਵੱਲ ਮੋੜਨ ਲਈ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਜੋਰਦਾਰ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

- ਗੁਰ ਕੈ ਸਬਦਿ ਮਨੁ ਜੀਤਿਆ ਗਤਿ ਮੁਕਤਿ ਘਰੈ ਮਹਿ ਪਾਇ ॥
 ਹਰਿ ਕਾ ਨਾਮੁ ਧਿਆਈਐ ਸਤਸੰਗਤਿ ਮੇਲਿ ਮਿਲਾਇ ॥ (ਪੰਨਾ-26)
- ਸਤਸੰਗਤਿ ਲਗਿ ਹਰਿ ਧਿਆਈਐ
 ਹਰਿ ਹਰਿ ਚਲੈ ਤੇਰੈ ਨਾਲਿ ॥ (ਪੰਨਾ-234)
- ਸਾਧਸੰਗਿ ਹਰਿ ਕੈ ਰੰਗਿ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿਮਰਣ ਲਾਗਿਆ ॥ (ਪੰਨਾ-457)
- ਸਤ ਸੰਗਤਿ ਗੁਰ ਕੀ ਹਰਿ ਪਿਆਰੀ
 ਜਿਨ ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਮੀਠਾ ਮਨਿ ਭਾਇਆ ॥ (ਪੰਨਾ-494)
- ਸਾਧ ਸੰਗਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਚਿਤਾਰਾ ॥ (ਪੰਨਾ-717)
- ਮਿਲਿ ਸਾਧੁ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਧਿਆਈਐ ॥ (ਪੰਨਾ-804)
- ਮਨਿ ਤਨਿ ਪ੍ਰਭੁ ਆਰਾਧੀਐ ਮਿਲਿ ਸਾਧ ਸਮਾਗੈ ॥ (ਪੰਨਾ-817)
- ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਸਚੁ ਨਾਉ ਗੁਰ ਗਿਆਨੁ ਧਿਆਨੁ ਸਿਖਾ ਸਮਝਾਇਆ ॥
 (ਵਾ.ਭਾ.ਗੁ. 6/1)

ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਕਰਿ ਸਾਧਨਾ ਇਕ ਮਨਿ ਇਕੁ ਧਿਆਈ। (ਵਾ.ਭਾ.ਗੁ. 9/5)

ਇਹ 'ਮਾਇਕੀ ਮੰਡਲ' ਅਥਵਾ 'ਆਤਮਿਕ ਮੰਡਲ' ਕੋਈ ਅੱਡਰੇ ਦੇਸ਼, ਟਾਪੂ, ਗ੍ਰਹਿ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਇਹ ਤਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਵਲਵਲਿਆਂ ਅਥਵਾ 'ਪ੍ਰੇਮ ਸਵੈਪਨਾਂ' ਦਾ ਸਾਡੇ 'ਧਿਆਨ' ਅਥਵਾ 'ਸੁਰਤੀ-ਬਿਰਤੀ (consciousness) ਦੇ ਉਤਰਾਉ-ਚੜਾਉ ਦੀ ਸੂਖਮ ਅਵਸਥਾ ਅਥਵਾ ਖੇਲ ਹੈ—ਜਿਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਵਿਰਲਾ ਗੁਰਮੁਖ ਹੀ ਜਾਣਦਾ ਯਾ ਪਹਿਚਾਨਦਾ ਹੈ—

ਵਿਰਲੇ ਕਉ ਸੋਝੀ ਪਈ ਗੁਰਮੁਖਿ ਮਨੁ ਸਮਝਾਇ ॥ (ਪੰਨਾ-62)

But when they move away from the company of the holy then at once, unknowingly, automatically they get pulled towards materialism and remain unaffected by the hue-colour-relish of Bani-Naam-Simran.

In other words, through the inspirational and encouraging company of the holy (Sadh Sangat), the consciousness of our attention begins to take flight into the skies of Divine Love, belonging to the spiritual realm. Opposed to this, as soon as we come out of the spiritual aura of the company of the holy, our attention once again gets pulled towards the materialistic world according to the base habits and polluted inclinations of our subconsciousness.

For this reason, there is forceful motivation in Gurbani for the attention of the mind to revert towards Naam-Bani-Simran through the Sadh Sangat, the living-awakened company of the holy.

The mortal, who by Guru's instructions conquers his mind, obtains salvation and deliverance in his own home.

Joining the union of the society of Saints, meditate on the Name of God. 26

Attached with the congregation of saints, meditate thou on God, and the Lord Master shall go with thee. 234

In the society of saints, man is absorbed in God's love and takes to Lord's meditation. 457

The Guru congregation of the Guru is dear to God, as to the Guru's mind Lord God's Name is sweet and pleasing. 494

In the saints congregation, I contemplate the Lord God's Name. 717

Meeting with the saints, contemplate thou the Lord's Name. 804

Joining the society of saints, remember thou thy Lord with thy soul and body. 817

The holy congregation is the abode of truth and being kind to the devotee, He is in the possession of the devotees. VBG 6/1

Disciplining himself in the company in the holy ones i.e. losing his ego, he remembers Lord with single-minded devotion. VBG9/5

The 'materialistic realm' or the 'spiritual realm' are not separate countries, islands or planets. They are the subtle states of consciousness, or play of the rise and fall of mental emotions or 'love of the Self' brought about by our 'attention', which can only be known or recognised by some rare Gurmukh (Guru-orientated person).

Rare are they who procure understanding by admonishing their soul, through the Guru.

ਗੁਰਮੁਖਿ ਖੋਟੇ ਖਰੇ ਪਛਾਣੁ ॥
ਗੁਰਮੁਖਿ ਲਾਗੈ ਸਹਜਿ ਧਿਆਨੁ ॥ (ਪੰਨਾ-942)

ਸਾਧਿਕ ਸਿਧ ਸਗਲ ਮੁਨਿ ਲੋਚਹਿ ਬਿਰਲੇ ਲਾਗੈ ਧਿਆਨੁ ॥
ਜਿਸਹਿ ਕ੍ਰਿਪਾਲੁ ਹੋਇ ਮੇਰਾ ਸੁਆਮੀ ਪੂਰਨ ਤਾਕੋ ਕਾਮੁ ॥ (ਪੰਨਾ-1226)

ਗੁਰਸਿਖ ਮਨਿ ਪਰਗਾਸੁ ਹੈ ਪਿਰਮ ਧਿਆਲਾ ਅਜਰੁ ਜਰੰਦੇ ।
ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਪੂਰਨ ਬ੍ਰਹਮ ਬ੍ਰਹਮ ਬਿਬੇਕੀ ਧਿਆਨੁ ਧਰੰਦੇ । (ਵਾ.ਭਾ.ਗੁ. 6/14)

ਦਿਬ ਬਿਸਟਿ ਗੁਰ ਧਿਆਨੁ ਧਰਿ ਸਿਖ ਵਿਰਲਾ ਕੋਈ ।
ਰਤਨ ਪਾਰਖੁ ਹੋਇ ਕੈ ਰਤਨਾ ਅਵਲੋਈ । (ਵਾ.ਭਾ.ਗੁ. 9/7)

‘ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ’ ਦੀ ਓਟ, ਆਸਰਾ, ਪ੍ਰੇਰਨਾ, ਅਗਵਾਈ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈ ਕੇ ਮਨ ਦਾ ਧਿਆਨ ਯਾ ‘ਸੁਰਤੀ-ਬਿਰਤੀ’ ਦੇ ਰੁਖ ਨੂੰ ਆਤਮਿਕ ਮੰਡਲ ਵਲ ਮੋੜਨਾ ਜਿਗਿਆਸੂਆਂ ਦਾ ਦੈਵੀ ਉੱਦਮ ਤੇ ਕਰਤੱਵ ਹੈ ।

ਸਾਧ ਸੰਗਿ ਮਿਲਿ ਨਾਮੁ ਧਿਆਵਹੁ ਪੂਰਨ ਹੋਵੈ ਘਾਲਾ ॥ (ਪੰਨਾ-617)

ਗੁਨ ਗੋਬਿੰਦ ਨਿਤ ਗਾਈਐ ॥ (ਪੰਨਾ-624)

ਸਾਧ ਸੰਗਿ ਮਿਲਿ ਧਿਆਈਐ ॥ (ਪੰਨਾ-624)

ਸਾਧ ਸੰਗਿ ਮਿਲਿ ਹਰਿ ਗੁਣ ਗਾਏ
ਇਹੁ ਜਨਮ ਪਦਾਰਥੁ ਜੀਤਾ ਰੇ ॥ (ਪੰਨਾ-404)

ਸਾਧੁ ਸੰਗਿ ਭਜਹੁ ਗੁਪਾਲ ॥
ਆਨ ਸੰਜਮ ਕਿਛੁ ਨ ਸੁਝੈ ਇਹ ਜਤਨ ਕਾਟਿ ਕਲਿ ਕਾਲ (ਪੰਨਾ-675)

ਇਸ ਤੋਂ ਅਗੇ ਆਤਮ-ਮੰਡਲ ਦੀ ‘ਅਚਰਜ ਕਥਾ’ ਅਥਵਾ ‘ਆਤਮ ਖੇਲ’ ਨਿਰਾਲੀ ਤੇ ਹੋਰਵੇਂ ਹੈ ।

ਮਛਲੀ ਜਦ ‘ਮਾਛੀ’ ਦੀ ਕੁੰਡੀ ਵਿਚ ਫਸ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ‘ਮਾਛੀ’ ਉਸ ਨੂੰ ਅਪਣੀ ਡੋਰੀ ਦੁਆਰਾ ਖਿੱਚ ਲੈਂਦਾ ਹੈ । ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਧ ਸੰਗਤ ਵਿਚ ਵਿਚਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਕਿਸੇ ਦੈਵੀ ਸੁਹਾਵਣੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਸਾਡੀ ਸੁਰਤੀ-ਬਿਰਤੀ ਇਤਨੀ ਚੜ੍ਹ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਨੰਤ ‘ਪ੍ਰੇਮ ਸਵੈਪਨਾ’ ਦੇ ਕਿੰਗਰਿਆਂ ਅਥਵਾ ਨਾਮ ਦੀ ‘ਪਾਰਸ-ਕਲਾ’ ਨੂੰ ਜਾ ਛੋਹਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਮ ਦੀ ‘ਪ੍ਰੇਮ ਡੋਰੀ’ ਨਾਲ ‘ਬੱਝ’ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡੀ ਸੁਰਤੀ ਨਾਮ ਦੇ ‘ਪ੍ਰੇਮ ਰਸ’ ਵਿਚ ਅਲਮਸਤ ਮਤਵਾਰੀ ਹੋਈ ਆਤਮ ‘ਪ੍ਰੇਮ-ਡੋਰੀ’ ਨਾਲ ਖਿੱਚੀਂਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

ਇਹ ਸਭ ‘ਨਾਮ’ ਦੀ ਅਕਲ ਕਲਾ ਦੀ ‘ਪਾਰਸ ਛੋਹ’ ਹੈ ਚ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੀ ਅਪਾਰ ਕ੍ਰਿਪਾ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਨਦਰ-ਕਰਮ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਜਿਗਿਆਸੂ ਦਾ ਆਪਣਾ

*The pious person distinguishes the counterfeit from the genuine.
The pious person fixes his attention in the Creator-Lord. 942*

*The strivers, the adepts and all the silent-sages long for the Lord, but few obtain concentration on Him.
He, on whom my Lord is merciful, his tasks are accomplished. 1226*

The enlightened mind of the Sikhs drinks and digests the unbearable cup of the love of the Lord. Armed with the knowledge of the Brahm, they meditate upon the transcendental Brahm. VBG 6/14

*Rare is the Gurmukh who concentrates upon the Guru and attains the divine sight.
He is the jeweller having the capacity of testing as well as keeping the jewels in the from of virtues. VBG 9/7*

To seek refuge, shelter, motivation, guidance and help from Sadh Sangat in order to turn the attention or ‘consciousness’ of the mind’s inclination towards the spiritual realm is the duty and divine effort of all seekers.

Meeting with the saints society, remember, thou, the Lord’s Name, so that your service may be fruitful. 617

*For ever sing the praise of the Lord of world,
and by associating with the society of saints contemplate thou on the Master. 624*

Joining the society of Saints, I have won this precious human life by singing God’s praise. 404

*In the saints, congregation, meditate thou, on God, the Cherisher of the World.
I can think of no other way. Making this effort, pass thou the time of the Dark Age. 675*

Beyond this, the ‘wondrous tale’ or the ‘Divine Play’ of the Divine Realm is unique and different.

When a fish gets caught in a fisherman’s hook, it is pulled out with his cord or string. Similarly, while abiding in the Sadh Sangat, at some memorable divine moment, our consciousness gets uplifted to such an extent that it goes and touches the limitless melodies of ‘Self-Love’ or Naam’s ‘transformational touchstone’ and it gets ‘intertwined’ with Naam’s ‘Love Cord’. In this way, our consciousness becoming intoxicated in the ‘Love-Relish’ of Naam and gets pulled with the spiritual ‘Love Cord’.

All this is the eternal power of Naam’s (magical) ‘transformational touchstone’ which manifests itself through the boundless mercy, blessing and grace of the Satguru in which the seeker has no say or power whatsoever.

ਕੋਈ ਜੋਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ।

ਅਲਖ ਅਭਉ ਹਰਿ ਰਹਿਆ ਸਮਾਏ ॥

ਉਪਾਇ ਨ ਕਿਤੀ ਪਾਇਆ ਜਾਏ ॥

ਕਿਰਪਾ ਕਰੇ ਤਾ ਸਤਿਗੁਰੂ ਭੇਟੈ ਨਦਰੀ ਮੇਲਿ ਮਿਲਾਵਣਿਆ ॥ (ਪੰਨਾ-127)

ਜਨ ਨਾਨਕ ਕਰਮੀ ਪਾਈਅਨਿ ਹਰਿਨਾਮਾ ਭਗਤਿ ਭੰਡਾਰ ॥ (ਪੰਨਾ-162)

ਕਰਮਿ ਮਿਲੇ ਤਾ ਪਾਈਐ ਹੋਰ ਹਿਕਮਤਿ ਹੁਕਮੁ ਖੁਆਰੁ ॥ (ਪੰਨਾ-465)

ਇਹੁ ਪਿਰਮ ਪਿਆਲਾ ਖਸਮ ਕਾ ਜੇ ਭਾਵੈ ਤੈ ਦੇਇ ॥ (ਪੰਨਾ-947)

ਜਿਸੁ ਕਰਮੁ ਹੋਵੈ ਸੋ ਸਤਿਗੁਰ ਪਾਏ

ਅਨਦਿਨੁ ਲਾਗੈ ਸਹਜ ਧਿਆਨਾ ॥ (ਪੰਨਾ-797)

ਗੁਰਮੁਖਾਂ ਦੀ ਸੂਖਮ ਸੁਰਤੀ 'ਸਬਦ ਧੁਨੀ' ਦੀ ਪ੍ਰੀਤ ਡੋਰੀ ਨਾਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੀਡੀ

ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਮਾਇਕੀ ਸ਼ਕਤੀ ਇਸ ਡੋਰੀ ਨੂੰ ਤੋੜ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ ।

ਮੂ ਲਾਲਨ ਸਿਉ ਪ੍ਰੀਤਿ ਬਨੀ ॥

ਤੋਰੀ ਨ ਤੂਟੈ ਫੋਰੀ ਨ ਫੂਟੈ ਐਸੀ ਮਾਂਧੋ ਖਿੰਚ ਤਨੀ ॥ (ਪੰਨਾ-827)

ਜਦ ਤਾਈਂ ਜਗਿਆਸੂ ਅਪਣੇ ਮਨ ਦੇ ਰੁਖ ਨੂੰ ਮਾਇਕੀ ਮੰਡਲ ਦੀ ਆਕਰਸ਼ਣ ਸ਼ਕਤੀ (gravity) ਵਿਚੋਂ ਕੱਢ ਕੇ ਆਤਮ-ਸੰਡਲ ਵੱਲ ਲਾਉਣ ਦਾ ਉਦਮ ਯਾ ਤਰਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਤਾਈਂ ਇਸ ਕਰਤਬ ਨੂੰ 'ਧਿਆਨ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਪਰ ਜਦ ਸਾਡਾ ਧਿਆਨ ਯਾ 'ਸੁਰਤੀ' ਸਹਿਜ-ਸੁਭਾਇ ਕਿਸੇ ਅਕਹਿ ਰਸ ਦੀ ਮਸਤੀ ਵਿਚ ਇਲਾਹੀ ਪ੍ਰੀਤ-ਡੋਰੀ ਨਾਲ ਖਿੰਚੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ 'ਸੁਰਤੀ' ਦਾ ਪ੍ਰਿਮ ਖੇਲ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਅਲੌਕਿਕ 'ਆਤਮ-ਪ੍ਰਿਮ-ਖੇਲ' ਵਿਚ ਜਗਿਆਸੂ ਦਾ ਕੋਈ ਉਦਮ ਯਾ ਜਤਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ।

ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, 'ਬੀਨ' ਦੀ ਮਧੁਰ ਧੁਨੀ ਸੁਣ ਕੇ 'ਸਰਪ' ਮਸਤ ਹੋ ਕੇ ਮੈਲੂਣ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ 'ਧੁਨੀ' ਦਾ 'ਚੇਲਾ' ਬਣ ਕੇ ਮਗਰ-ਮਗਰ ਰਿੜਦਾ ਫਿਰਦਾ ਹੈ ।

ਐਨ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਸ 'ਪ੍ਰਿਮ ਖੇਲ' ਵਿਚ ਸਾਡੀ 'ਸੁਰਤ' ਗੁਰ ਸਬਦ ਦੀ 'ਅਨਹਦ ਧੁਨੀ' ਸੁਣਕੇ, ਅਲਮਸਤ ਮਤਵਾਰੀ ਹੋ ਕੇ, 'ਸਬਦ ਧੁਨੀ' ਦੀ ਚੇਲੀ ਬਣ ਕੇ ਖਿੰਚੀਂਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇਸ 'ਸਬਦ-ਸੁਰਤ' ਦੀ ਇਲਾਹੀ ਪ੍ਰਿਮ ਖੇਲ ਨੂੰ—

'ਸਬਦੁ ਗੁਰੂ ਸੁਰਤਿ ਧੁਨਿ ਚੇਲਾ ॥' (ਪੰਨਾ-943)

ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਐਸੇ 'ਸਹਿਜ ਧਿਆਨ' ਦੀ ਆਤਮਿਕ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਅਚਰਜ ਅਕੱਥ-ਕਥਾ ਨੂੰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਇਉਂ ਬਿਆਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ—

ਜੋ ਧੁਰਿ ਰਖਿਅਨੁ ਮੇਲਿ ਮਿਲਾਇ ॥ ਕਦੇ ਨ ਵਿਛੁੜਹਿ ਸਬਦਿ ਸਮਾਇ ॥

ਆਪਣੀ ਕਲਾ ਆਪੇ ਹੀ ਜਾਣੈ ॥

ਨਾਨਕ ਗੁਰਮੁਖਿ ਨਾਮੁ ਪਛਾਣੈ ॥ (ਪੰਨਾ-159)

The unseen and inscrutable Lord is pervading everywhere.

By no effort can He be obtained.

If God shows mercy, then is the True Guru met and he unites man in the union of the Kind One. 127

O servant Nanak, by God's grace, man receives the treasure of His Name and devotion. 162

If one becomes the recipient of Lord's grace, then alone he obtains it. Other devices and orders are ruinous. 465

This is the Lord's cup of Love. He gives it to him, whomsoever, He wills. 947

He, on whom is God's mercy, attains to the True Guru and night and day easily remains absorbed in the Lord's meditation. 797

The subtle consciousness of guru-orientated *Gurmukhs* is **intertwined with the Love Cord of the incessant sound of the Wordless Word (*Shabad*)** in such a way that that no materialistic power can break this cord.

I have contracted love with my Beloved.

The Lord of wealth has drawn me with such a string, that by breaking, it breaks not, and by letting it go, it goes not. 827

For as long as a seeker makes an effort or humbly requests to remove the inclination of his mind from the gravitational pull of the materialistic world and move it to the divine realm, **this effort or action, is called 'attention'**.

And when the attention or 'consciousness' automatically gets pulled with **the Divine Love-Cord of an intoxicating, inexpressible relish, then this effort become the love-play of consciousness. In this extraordinary 'divine-play of love' there is no trace of the seeker's effort or labour.**

Just as a 'snake' gets charmed upon hearing the sweet melody of a 'flute' and begins to sway. It becomes a 'disciple' of the 'melody' and follows in the direction of the music.

Exactly in the same way, **in this 'play of love', upon hearing the 'unstruck melody' of the *Gur Shabad*, getting intoxicated, our consciousness gets pulled to become the disciple of the *Shabad's* melody. The divine love play of this '*Shabad* (Wordless Word) or 'Word Consciousness' is called —**

The Lord is my Guru, whose meditation, I, His disciple, greatly love. 943

The wondrous unnarratable tale of the divine state of such 'spontaneous attention' has been related in *Gurbani* as follows —

They, whom, he from the very-out-set, keeps united with the Saints union, never separate, and remain absorbed in the Lord.

His might, He Himself Knows.

Nanak, the one resigned to Guru's will Knows only the Name. 159

ਧੁਨਿ ਮਹਿ ਧਿਆਨੁ ਧਿਆਨ ਮਹਿ ਜਾਨਿਆ

ਗੁਰਮੁਖਿ ਅਕਥ ਕਹਾਨੀ ॥ (ਪੰਨਾ-879)

ਚਰਨ ਕਮਲ ਸਿਉ ਲਾਗੋ ਧਿਆਨਾ ਸਾਰੇ ਦਰਸਿ ਸਮਾਈ ਸੰਤਹੁ ॥ (ਪੰਨਾ-916)

ਅਮਰ ਪਦਾਰਥ ਤੇ ਕਿਰਤਾਰਥ

ਸਹਜ ਧਿਆਨ ਲਿਵ ਲਾਈਐ ॥ (ਪੰਨਾ-1127)

ਮਾਈ ਰੀ ਪੇਖਿ ਰਹੀ ਬਿਸਮਾਦ ॥

ਅਨਹਦ ਧੁਨੀ ਮੇਰਾ ਮਨੁ ਮੋਹਿਓ ਅਚਰਜ ਤਾ ਕੇ ਸ੍ਰਾਦ ॥ (ਪੰਨਾ-1226)

ਸਬਦੁ ਗੁਰੂ ਗੁਰੂ ਜਾਣੀਐ ਗੁਰਮੁਖਿ ਹੋਇ ਸੁਰਤਿ ਧੁਨ ਚੇਲਾ ।

ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਸਚਖੰਡ ਵਿਚਿ ਪ੍ਰੇਮ ਭਗਤਿ ਪਰਚੈ ਹੋਇ ਮੇਲਾ ।

ਗਿਆਨੁ ਧਿਆਨੁ ਸਿਮਰਣ ਜੁਗਤਿ

ਕ੍ਰੋਧ ਕ੍ਰਮ ਹੰਸ ਵੰਸ ਨਵੇਲਾ ॥ (ਵਾ.ਭਾ.ਗੁ.7/20)

ਸਬਦ ਸੁਰਤਿ ਪਰਚਾਇਕੇ ਨਿਤ ਨੇਹ ਨਵੇਲਾ ।

ਵੀਹ ਇਕੀਹ ਚੜਾਉ ਚੜਿ ਸਿਖ ਗੁਰੂ ਗੁਰੂ ਚੇਲਾ ।

ਅਪਿਉ ਪੀਐ ਅਜਰੁ ਜਰੈ ਗੁਰ ਸੇਵ ਸੁਹੇਲਾ । (ਵਾ.ਭਾ.ਗੁ. 13/14)

ਇਕ ਮਨਿ ਇਕੁ ਧਿਆਇਏ ਦੂਜੇ ਭਾਇ ਨ ਜਾਇ ਫਿਰੰਦੇ ।

ਸਬਦ ਸੁਰਤਿ ਲਿਵ ਅਲਖ ਲਖੰਦੇ ॥ (ਵਾ.ਭਾ.ਗੁ.16/8)

ਸਬਦੁ ਸੁਰਤਿ ਲਿਵ ਪਿਰਮ ਰਸੁ

ਅਕਥ ਕਹਾਣੀ ਕਥੀ ਨ ਜਾਏ । (ਵਾ.ਭਾ.ਗੁ. 16/10)

ਗਿਆਨ ਧਿਆਨ ਸਿਮਰਣਿ ਸਦਾ ਗੁਰਮੁਖਿ ਸਬਦਿ ਸੁਰਤਿ ਲਿਵਲਾਈ ।.....

ਗੁਰਮੁਖਿ ਸੁਖ ਫਲੁ ਕੀਮ ਨ ਪਾਈ ॥ (ਵਾ.ਭਾ.ਗੁ. 25/14)

ਸਬਦ ਸੁਰਤ ਪਰਮਾਰਥ ਪਰਮ ਪਦ

ਸਬਦ ਸੁਰਤ ਸੁਖ ਸਰਜ ਨਿਵਾਸ ਹੈ । (ਕ.ਭਾ.ਗੁ. 62)

ਸਬਦ ਬਿਬੇਕ ਏਕ ਟੇਕ ਜਾਂਕੈ ਮਨ ਬਸੈ

ਮਾਨ ਗੁਰ ਗਯਾਨ ਸੋਈ ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਹੈ ।

ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਿ ਦਰਸ ਅਰੁ ਸਬਦ ਸੁਰਤਿ ਮਿਲਿ

ਪ੍ਰੇਮੀ ਪ੍ਰਿਅ ਪ੍ਰੇਮ ਉਨਮਨ ਉਨ ਮਾਨੀ ਹੈ ।

ਸਹਜ ਸਮਾਧਿ ਸਾਧ ਸੰਗ ਇਕ ਰੰਗ ਜੋਈ

ਸੋਈ ਗੁਰਮੁਖ ਨਿਰਮਲ ਨਿਰਬਾਨੀ ਹੈ । (ਕ.ਭਾ.ਗੁ. 327)

× × × (ਸਮਾਪਤ)

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

My attention is fixed with the Lord's lotus feet and I am absorbed in the True Lord's vision, O saints. 916

He, who gathers the imperishable wealth of the Name, becomes fruitful and through meditation is attuned to the Lord. 1127

O my mother, I am wonderstruck to see my Lord. My soul is bewitched by the unstruck melody, wondrous is whose relish. 1226

One should accept the word of the Guru as the Guru, and by becoming Gurmukh one makes his consciousness the disciple of the Word. When one becomes attached to the abode of truth in the form of holy congregation, he through loving devotion meets the Lord. In the art of knowledge, meditation and remembrance, the Siberian crane, tortoise and swan respectively are adept ones (in a Gurmukh all these three qualities are found). VBG 7/20

The Guru merges the consciousness of the disciple into the Word and creates ever-new love for the Lord in it. Thus, getting above the worldliness, the disciple becomes Guru and the Guru disciple. Now he quaffs the unbearable drink of the juice of love and further bears the unbearable. But all this becomes possible only through the service of the Guru. VBG13/14

With single-minded devotion they concentrate upon the Lord and do not go astray to any other thought. Merging their consciousness into the Word they behold that imperceptible Lord. VBG 16/8

The consciousness of Gurmukhs there remains merged in the Word and the story of their love is ineffable. VBG16/10

The Gurmukhs merge their consciousness in the Word through learning, meditation and prayer. O my brothers, the value of the pleasure of the fruit of Gurmukh's company cannot be estimated. VBG 25/14

By this union a Guru-conscious person achieves emancipation, the supreme spiritual state. He then rests in a state of perpetual comfort and peace and lives in a state of blissful equipoise. KSBG 62

He who holds the contemplation of Guru's words as his primary-support and lodges it in his heart is the true follower of the Guru's teachings and knower of the Lord in true sense.

He whose vision is focused on seeing the True Guru and hearing power concentrated on hearing the divine words of Guru, is a lover of his beloved Lord in the true sense.

He who is dyed in the love of one Lord engrosses himself in deep meditation of the Lord's name in the company of the saintly persons is truly liberated and a clean Guru oriented individual. KSBG 327