ੴ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥

ਨਾਮ ਸਾਧਨਾ

ਸੰਪਾਦਕ ਅਤੇ ਲੇਖਕ :

ਸਰਦਾਰਾ ਸਿੰਘ

ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ

"ਗੁਰਬਾਣੀ ਇਸੁ ਜਗ ਮਹਿ ਚਾਨਣੁ"

ਕ੍ਰਾਂਤਿਕਾਰੀ ਜਗਤ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਚੈਰਿਟੇਬਲ ਟਰਸਟ, ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ

ਲਾਂਚ ਕਰਤਾ : ਜਸਬੀਰ ਸਿੰਘ

Mob. : 099881-60484, 62390-45985

Type Setting : Radheshyam Choudhary

Mob. : 098149- 66882

Download Free

'ਇਕੁ ਨਾਮੁ ਬੋਵਹੁ ਬੋਵਹੁ'

ਮਾਨਸ ਜਨਮ ਦੁਰਲੱਭ ਹੈ, ਵਡੇ ਭਾਗਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਦੇਵੀ -ਦੇਵਤੇ ਭੀ ਤਰਸਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹੀ ਇਕ ਜੂਨੀ ਹੈ ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਜੀਵ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ਰ ਨੂੰ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਮੇਸ਼ਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦਾ ਇਕ ਹੀ ਸਾਧਨ 'ਨਾਮ' ਹੈ। ਮਾਨਸ ਜਨਮ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਜਨ ਹੀ ਗੋਬਿੰਦ ਮਿਲਣ ਦਾ ਹੈ ਤੇ ਹੋਰ, ਅਵਰ ਕਾਜ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਆਉਣੇ।

ਨਾਮ ਸਾਧਨਾ ਨੂੰ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ (meditation) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ 'deep religious thought over a particular subject, serious absorption and contemplation'. ਇਸਲਾਮ ਵਿਚ ਇਸ ਨੂੰ 'ਅਬਾਦਤ' ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਹਿੰਦੁਸਤਾਨੀ ਮਜ਼ਹਬਾਂ ਵਿਚ 'ਭਗਤੀ'।

ਨਾਮ ਸਰਬੋਤਮ ਧਰਮ ਹੈ, ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ (ਯਾਦ) ਸੁਕ੍ਰਿਤ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਦਾ ਸਿੱਖ ਉਹ ਹੀ ਅਖਵਾ ਸਕਦ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਉਠ ਕੇ ਅਥਵਾ ਝਾਲਾਘੇ ਉਠ ਕੇ ਨਾਮ ਵਿਚ ਲੀਨ ਅਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਦਿਵਸ ਚੜ੍ਹੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਗਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਫਿਰ ਸਾਰਾ ਦਿਨ, ਬਹਿੰਦਿਆਂ-ਉਠਦਿਆਂ, ਸਵਾਸ-ਗ੍ਰਾਮ ਨਾਮ ਜਪਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਭੁਲਣਾ ਅਥਵਾ ਅਚੇਤ ਰਹਿਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਪਾਪ ਹੈ।

ਸਿੱਖੀ ਸਹਿਜ ਮਾਰਗ ਹੈ। ਗ੍ਰਿਹਸਤ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਦੁਖ-ਸੁਖ, ਅਮੀਰੀ-ਗਰੀਬੀ, ਮਾਨ-ਅਪਮਾਨ, ਨਫਾ-ਨੁਕਸਾਨ ਵਿੱਚ ਇਕਸਾਰਤਾ ਰੱਖਣੀ ਤੇ ਅਡੋਲ ਰਹਿਣਾ ਸਹਿਜ ਮਾਰਗ ਅਖਵਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਹਿਜ ਅਵਸੱਥਾ ਵਿੱਚ ਨਾਮ ਜਪਣ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਹੈ। ਉੱਦਮ ਤੇ ਘਾਲਣਾ ਫਿਰ ਭੀ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਘਾਲਣਾ ਦਾ ਮਤਲਬ ਕਠਨ ਤਪ ਕਰਨੇ ਜਾਂ ਇਕਾਂਤ ਵਾਸੀ ਹੋ ਜਾਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੜਕ-ਸਾਰ ਜਾਗਨਾ ਤੇ ਨਾਮ ਵਿੱਚ ਲਿਵਲੀਨ ਹੋਣਾ, ਨਾਮ-ਸਾਧਨਾ ਦਾ ਇਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅੰਗ ਹੈ।

ਸ਼ਬਦ ਸੁਰਤ ਦਾ ਮੇਲ, ਮਤ, ਮਨ, ਬੁਧ ਅਤੇ ਜਿਹਬਾ, ਸਰਵਨ ਤੇ ਨੇਤ੍ਰਾ ਦੇ ਤਾਲ-ਮੇਲ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਯਾਦ, ਪ੍ਰੇਮ ਤੇ ਹਜ਼ੂਰੀ ਦੀ ਅਰਾਧਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਹਵਾ ਨਾਮ ਜਪਦੀ ਹੈ, ਸਰਵਨ ਧੁਨੀ ਸੁਣਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਭਾਸਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਸਾਰੇ ਗੱਠ-ਜੋੜ ਦਾ ਸੀਮੈਂਟ ਪ੍ਰੇਮ ਹੈ।

ਜੋ ਕੁਝ ਉਪਰ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਸ. ਸਰਦਾਰਾ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ ਆਪਣੀ ਪੁਸਤਕ 'ਨਾਮ ਸਾਧਨਾ' ਵਿੱਚ ਬੜੇ ਸੁਚੱਜੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਤੇ ਵਿਸਥਾਰ-ਪੂਰਵਕ ਲਿਖਿਆ ਹੈ। ਲਿਖਤ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਯੋਗ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਮ-ਸਾਧਕ ਇਸ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਫਾਇਦਾ ਉਠਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਬ੍ਰਗੇਡੀਅਰ ਹਰਦਿਤ ਸਿੰਘ (ਰਿਟਾ.)

1380, ਸੈਕਟਰ 33-ਸੀ, ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ

'ਨਾਨਕ ਕੈ ਘਰਿ ਕੇਵਲ ਨਾਮੁ'

ਸਚਮੁੱਚ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਆਤਮਿਕ ਸਰਮਾਇਆ ਨਾਮ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਜੀਵਨ ਜੀਉਣਾ ਅਰਥਹੀਨ ਹੋਵੇਗਾ। ਗੁਰਸਿੱਖਾਂ ਲਈ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੇ ਮਹਾਨ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਕੇ ਸ਼ਬਦ ਰਤਨ ਜੋ ਆਤਮਿਕ ਬਰਕਤ ਦੇ ਹੀਰਿਆਂ ਨਾਲ ਜੜ੍ਹਤ ਹੈ, ਦ੍ਰਿੜ ਕਰਵਾਇਆ ਹੈ। ਸਤਿਗੁਰੂਜੀ ਨੇ ਸੁਰਤ ਨੂੰ ਸ਼ਬਦ ਗੁਰੂਨਾਲ ਜੋੜਨ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਕਰਕੇ ਆਤਮਿਕ ਜੀਵਨ ਜੀਉਣ ਦੀ ਜੁਗਤ ਦਾ ਚਾਨਣਾ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਜੋ ਜਨਮ ਮਿਲਿਆ ਹੈ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਸਿਮਰਨ ਕਰਕੇ ਮਿਲਿਆ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਗਰਭ ਸਮੇਂ ਸਿਮਰਨ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਉਹ ਗਰਭ ਵਿਚ ਹੀ ਗਲ ਗਏ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਸਾਡਾ ਜਨਮ ਵੀ ਸਿਮਰਨ ਦੇ ਆਸਰੇ ਨਾਲ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਜੇ ਜਨਮ ਸਿਮਰਨ ਦੇ ਅਹਾਰ ਕਰਕੇ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤੇ ਗਰਬ ਵਿਚ ਗਲਣੋਂ ਬਚ ਗਏ ਤਾਂ ਇਹ ਗੱਲ ਪੱਕੀ ਹੈ ਜੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਸਿਮਰਨ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਜੀਵਨ ਗਲ ਜਾਵੇਗਾ। ਜੀਵਨ ਬਚ ਸਕਦਾ ਹੈ ਸਿਰਫ ਸਿਮਰਨ ਕਰਕੇ। ਸਿਮਰਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਜੀਵਨ ਰੁੱਖਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਸਿਮਰਨ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਆਤਮਿਕ ਉੱਚ ਅਵਸਥ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਿਮਰਨ ਹੀ ਨਿਰੰਕਾਰ ਦੀ ਹਜ਼ੂਰੀ ਹੈਃ-

ਹਰਿ ਸਿਮਰਨ ਮਹਿ ਆਪਿ ਨਿਰੰਕਾਰਾ ॥ (ਅੰਗ- 263)

ਸੋ ਦਾਸ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਖੁਸ਼ੀ ਹੋਈ ਹੈ ਕਿ ਗੁਰਮੁੱਖ ਪਿਆਰੇ ਜਿਥੇ "ਗੁਰਬਾਣੀ ਇਸੁ ਜਗ ਮਹਿ ਚਾਨਣੁ" ਪੱਤ੍ਰਿਕਾ ਰਾਹੀਂ, ਗੁਰ-ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਲੰਗਰ ਵਰਤਾ ਰਹੇ ਹਨ ਉਥੇ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੇ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਕੇ ਨਾਮ ਸਾਧਨਾ ਵਿਸ਼ੇ ਤੇ ਪੁਸਤਕ ਲਿਖਵਾ ਕੇ ਇਕ ਮਹਾਨ ਸੇਵਾ ਕਰਵਾਈ ਹੈ। ਜਿਸ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੁੰਦਰ ਤਰਤੀਬ ਦੇ ਕੇ ਨਾਮ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ, ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ, ਨਾਮ ਸਾਧਨਾ ਦੀ ਜੁਗਤੀ, 'ਮਨ ਬਾਰੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਰੂਪ ਵਿਚ ਵਿਸਥਾਰ ਸਹਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਧਿਆਨ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ, ਇਕਾਗਰਤਾ, ਇਕਾਗਰਤਾ ਤੋਂ ਨਾਮ ਰਸ, ਹੁਕਮ ਤੇ ਬ੍ਰਿਹੋਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਤਾਂ ਮਨ ਨੂੰ ਖਾਸ ਟੋਂਹਦੀ ਹੈ।

ਸਤਿਗੁਰੂਜੀ ਕਿਰਪਾ ਕਰਨ ਗੁਰਮੁੱਖ ਪਿਆਰੇ ਸ. ਸਰਦਾਰਾ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੂੰ ਹੋਰ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਕੇ ਐਸੀ ਸੇਵਾ ਲੈਂਦੇ ਰਹਿਣ।

ਜਸਬੀਰ ਸਿੰਘ ਖਾਲਸਾ (ਖੰਨੇ ਵਾਲੇ)

ਅਕਾਲ ਆਸ਼੍ਰਮ, ਸੋਹਾਣਾ, ਨੇੜੇ ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ

'ਗੁਰਮੁਖ ਗਾਡੀ ਰਾਹੁ ਚਲੰਦਾ'

ਮੈਨੂੰ ਪੁਸਤਕ 'ਨਾਮ ਸਾਧਨਾ' ਪੜ੍ਹਨ ਦਾ ਅਵਸਰ ਮਿਲਿਆ। ਪੁਸਤਕ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਸ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਵਲ ਖਿੱਚ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀ। ਸ. ਸਰਦਾਰਾ ਸਿੰਘ ਨੇ ਉੱਚ ਵਿੱਦਿਆ ਦੇ ਧਾਰਨੀ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਅਪਨੀ ਪੁਸਤਕ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਸਧਾਰਨ ਪੰਜਾਬੀ ਰੱਖੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਠਨ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਤੋਂ ਸੰਕੋਚ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸਮਝ ਕੇ ਮੱਲੋ-ਮੱਲੀ ਸਿਮਰਨ ਨਾਲ ਜੁੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਆਪ ਨੇ ਹਰੇਕ ਵਿਚਾਰ ਦਾ ਆਧਾਰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨੂੰ ਹੀ ਬਣਾਇਆ ਹੈ। ਪੁਸਤਕ ਪੜ੍ਹਦਿਆਂ ਇਵੇਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ ਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਿੱਖ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੱਖ ਆਦੇਸ਼ ਦੇ ਰਹੀ ਹੋਵੇ। ਹੇ ਭਾਈ ! ਜੇ ਇਹ ਤੇਰਾ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਵਲ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਹੈ ਤਾਂ ਬੋਲ ਕੇ ਨਾਮ ਦਾ ਜਾਪ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ, ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਬਿਨ ਬੋਲੇ ਸੁਰਤ ਅੰਦਰ ਸਿਮਰਨ ਚੱਲੇਗਾ, ਅੰਤ ਨੂੰ ਅਜਪਾ ਜਾਪ ਬਣ ਜਾਵੇਗਾ।

ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਨੂੰ ਸਮਝ ਕੇ ਪੜ੍ਹਨ ਨਾਲ ਗੁਰੂ ਅਤੇ ਨਾਮ ਦੀ ਖੋਜ ਲਈ ਜਗਿਆਸੂ ਦੀ ਖੋਜ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਪੂਰੀ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਭਾਵੇਂ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਵਿਸ਼ਾ ਬੜਾ ਵਿਸ਼ਾਲ ਅਤੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਹੈ ਪਰ ਲੇਖਕ ਨੇ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਰਿਆਤਮਕ ਅਗਵਾਈ (a practical treatise) ਦੇਣ ਵਿਚ ਸਫਲਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਭਾਈ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਕਥਨ ਹੈ ਕਿ ਗੁਰਮਤਿ ਦਾ ਦਰਸਾਇਆ ਰਾਹ 'ਸਹਿਜ' ਦਾ ਮਾਰਗ ਹੈ; ਹਠ ਦਾ ਨਹੀਂ। ਇਹ 'ਗਾਡੀ ਰਾਹੁ' ਸੌਖਾ ਸਿੱਧਾ ਰਾਹ ਹੈ। ਇਸ ਮਾਰਗ ਤੇ ਤੁਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਮਾ ਭਗਤੀ ਸਹਾਇਕ ਹੈ। ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਸ਼ਬਦ-ਸੁਰਤ ਦੀ ਕਮਾਈ ਦਾ ਸੋਮਾਂ ਵਹਿ ਤੁਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਮੀ ਵਿਚ ਨਾਮ ਲੇਵਾ ਅਭੇਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਫਰਮਾਉਂਦੀ ਹੈ:

ਸੁਰਤਿ ਸਬਦਿ ਭਵ ਸਾਗਰੁ ਤਰੀਐ ਨਾਨਕ ਨਾਮੁ ਵਖਾਣੇ ॥ (ਅੰਗ- 941)

'ਸ਼ਬਦ-ਸੁਰਤ' ਸਿਮਰਨ ਦਾ ਸਰਬ-ਸ੍ਰੇਸ਼ਟ ਮਾਰਗ ਹੈ ਆਪੇ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਦਾ।

ਮਨ ਤੂੰ ਜੋਤਿ ਸਰੂਪੁ ਹੈ ਆਪਣਾ ਮੂਲੁ ਪਛਾਣੁ ॥ (ਅੰਗ-443)

ਇਸ ਮਾਰਗ ਵਿਚ ਕਰਮਕਾਂਡ (rituals) ਦਾ ਕੋਈ ਅਸਥਾਨ ਨਹੀਂ। ਨਾ ਹੀ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਪੂਜਾ ਦਾ ਹੁਕਮ ਹੈ,

ਏਕੋ ਜਪਿ ਏਕੋ ਸਾਲਾਹਿ ॥ ਏਕੁ ਸਿਮਰਿ ਏਕੋ ਮਨ ਆਹਿ ॥ (ਅੰਗ-289)

ਇਸ ਮਾਰਗ ਅੰਦਰ ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਸੇਵਾ ਸੋਨੇ ਤੇ ਸੁਹਾਗਾ ਹੈ। ਇਹ ਸ਼ਿਰੋਮਣੀ ਮਾਰਗ ਹੈ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦਾ (Royal road to realize the Lord) ।ਸੰਗਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਨਿਸ਼ਚਾ ਹੋਰ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

ਸਤਸੰਗਤਿ ਮਿਲਿ ਬਿਬੇਕ ਬੁਧਿ ਹੋਈ ॥ (ਅੰਗ- 493)

ਸਾਡੀ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਅੱਗੇ ਅਰਦਾਸ ਹੈ ਜੋ ਆਪ ਜੈਸੇ ਨਾਮ ਰਸੀਏ ਗੁਰਮੁੱਖ ਪਿਆਰੇ ਨੂੰ ਹੋਰ ਬਲ ਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਬਖਸ਼ਣ ਤਾਂ ਜੋ 'ਨਾਮ' ਬਾਬਤ ਪੇਚੀਦਾ ਮਸਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸਰਲ ਬੋਲੀ ਰਾਹੀਂ ਸਪਸ਼ਟ ਰੂਪ ਵਿਚ ਸੰਗਤਾਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚਾਣ ਦੀ ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਸੇਵਾ ਇਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਜੁਟੇ ਰਹਿਣ।

ਡਾ. ਪਿਆਰਾ ਸਿੰਘ

523, ਫੇਜ਼-2,

ਐਸ.ਏ.ਐਸ. ਨਗਰ (ਮੋਹਾਲੀ)

'ਕੋਈ ਜਾਣੈ ਕੈਸਾ ਨਾਉ'

ਹਰ ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਅੰਤਰ ਆਤਮਾ ਇਕ ਸਮੇਂ ਇਹ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੀ ਹੀ ਹੈ ਕਿ ਉਸਦਾ ਅਸਲਾ ਕੀ ਹੈ। ਓਸ ਨੇ ਆਖਰ ਕਿਥੇ ਜਾਣਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਵੀ ਉਸ ਸੱਚ ਤੋਂ ਅੱਖਾਂ ਮੁੰਦ ਕੇ ਸੰਸਾਰੀ ਰਸਾਂ-ਕਸਾਂ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਵਿਚ ਗ੍ਰਸਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਕੀ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ? ਦੁਵਿਧਾ, ਹਉਮੈ, ਲੋਭ, ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ, ਭਟਕਣਾ, ਦੁੱਖ, ਸੰਤਾਪ। ਵੈਸੇ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਦੁੱਖ ਤੇ ਕਸ਼ਟ ਵੇਲੇ ਹੀ ਰੱਬ ਚੇਤੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਅਸਲੀਅਤ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਦੁੱਖ ਵੇਲੇ ਵੀ ਸੱਚੇ ਦਿਲੋਂ ਇਨਸਾਨ ਆਪਣੇ ਪਿਤਾ, ਪਰੀ ਪੂਰਨ ਪਰਮਾਤਮਾ, ਨੂੰ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਯਾਦ ਹੀ ਉਸ ਦਾ ਨਾਮ ਲੈਣਾ ਹੈ।

ਫਰੀਦਾ ਕਾਲੀ ਜਿਨੀ ਨ ਰਾਵਿਆ ਧਉਲੀ ਰਾਵੈ ਕੋਈ ॥

ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਅੰਜਾਈ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਅੰਤਮ ਸੁਆਸ ਤਕ ਮੋਹ ਮਾਇਆ ਦੇ ਜਾਲ ਵਿਚ ਫਸਿਆ ਹਾਏ ਹਾਏ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਲਈ ਗਰਵ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਗੁਰੂਸਾਹਿਬਾਂ ਨੇ ਭੁੱਲੀ ਭਟਕੀ ਮਨੁੱਖਤਾ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਅਸਲੇ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਮੁੱਚੀ ਬਾਣੀ ਵਿਚ ਵਾਹਿਗੁਰੂਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦਾ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਦੀ ਚੇਸ਼ਟਾ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਗੁਰੂਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ੧ੴ ਸਤਿਨਾਮੁ ਨਾਲ ਸਮੁੱਚੀ ਬਾਣੀ ਸ਼ੁਰੂਕਰਕੇ ਨਾਮ ਦੀ ਮਹਿਮਾ ਨੂੰ ਸਿੱਧ ਕਰ ਕੇ ਵਿਖਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।

ਸ. ਸਰਦਾਰਾ ਸਿੰਘ, ਸੰਪਾਦਕ, "ਗੁਰਬਾਣੀ ਇਸੁ ਜਗ ਮਹਿ ਚਾਨਣੁ" ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਪੱਖੋਂ ਇਕ ਗੁਣੀ ਗਿਆਨੀ ਅਤੇ ਅਤਿ ਸੂਝਵਾਨ ਗੁਰਮਤਿ ਲੇਖਕ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਹੁਣ ਤਕ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਖੋਜ ਅਤੇ ਵਿਆਖਿਆ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਨੀਝ ਨਾਲ ਚੋਖਾ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਹੱਥਨੀ ਪੁਸਤਕ 'ਨਾਮ ਸਾਧਨਾ' ਉਹਨਾਂ ਦਾ 'ਨਾਮ' ਦੀ ਖੋਜ ਅਤੇ ਵਿਅਖਿਆ ਪ੍ਰਤੀ ਗੁਰਮਤਿ ਸਾਹਿਤ ਵਿਚ ਇਕ ਹੋਰ ਉਪਰਾਲਾ ਹੈ। ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿਚ ਨਾਮ ਦੀ ਪ੍ਰੀਭਾਸ਼ਾ, ਅਥਵਾ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਮਹਾਨਤਾ ਨੂੰ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਉਸ 'ਸਤਿ' ਵਾਲੀ ਹਸਤੀ ਦਾ ਨਾਮ ਜੋ ਆਪੂੰ ਸਤਿ ਹੈ, ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂੰ ਕਰਾਇਆ ਹੈ। ਪ੍ਰਭੂਦੇ ਨਾਮ ਦਾ ਵਾਸਾ ਸਾਡੇ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਹੈ। ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਗੁਰੂਦੇ ਗਿਆਨ ਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਹੋ ਗਿਆ, ਉਸ ਨੂੰ ਵਾਹਿਗੁਰੂਦਾ ਨਾਉਂ ਮਿੱਠਾ ਲਗਣ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਕਪਾਟ ਖੁਲ੍ਹ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਰਸ ਦਾ ਝਰਨਾ ਝਰਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਅਨੰਦ, ਪਰਮ ਅਨੰਦ ਹੈ, ਵਿਸਮਾਦੀ ਅਵਸਥਾ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਨਾਮ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੀ ਪ੍ਰਭੂਦਾ ਨਾਮ ਕੰਝ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਗਿਆਸੂਸੁਆਸ ਸੁਆਸ 'ਉਸ' ਦੇ ਨਾਮ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਦੀ ਸੁਰਤਿ ਇਕਾਗਰ ਹੋ ਕੇ ਉਸ ਦੀ ਲਿਵ ਪ੍ਰਭੂਚਰਨਾਂ ਵਿਚ ਲਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਫਿਰ ਸਮਾਧੀ ਅਵਸਥਾ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਬੁੱਧ ਲੇਖਕ ਨੇ ਨਾਮ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿਚ ਮਨੁੱਖੀ ਮਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵੀ ਬਿਆਨ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਮਨ ਜੋ ਚੰਚਲ ਹੈ, ਮਨ ਜੋ ਥਾਂ ਥਾਂ ਭਟਕਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਕਾਬੂਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਮਨ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਟਿਕਾਅ ਵਿਚ ਲਿਆਂਦਾ ਜਾਵੇ ਮਨ ਬ੍ਰਿਤੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਤਸਵੀਰ, ਬੁੱਤ ਜਾਂ ਸਿਮਰਨ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ, ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਲਈ ਸਾਡਾ ਕੇਂਦਰ ਬਿੰਦੂਕੇਵਲ ਤੇ ਕੇਵਲ ਗੁਰੂਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਹੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਵੇਖੋ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਲਿਵ ਲਗਦੀ ਹੈ। ਬਾਹਰਲੇ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚ ਸਕੀਦਾ ਹੈ, ਨਿਤ ਪ੍ਰਤੀ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਸਾਡਾ ਵਿਹਾਰ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਕਿ ਅਸੀਂ ਨਾਮ ਨਾਲ ਵੀ ਜੁੜੇ ਰਹੀਏ, ਜੁੜ ਜਾਣ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਪ੍ਰਭੂਪ੍ਰਤੀ ਵੈਰਾਗ ਜਾਗਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਹੁਕਮ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਦਾ ਕਿਵੇਂ ਬਲ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।, ਇਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਲੇਖਕ ਨੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਾਦੇ ਪਰ ਕਲਾਮਈ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰਕੇ ਜਗਿਆਸੂਦੀ ਨਿਸ਼ਾ ਕਰਾਈ ਹੈ।

ਗੁਰਮਤਿ ਸਾਹਿਤ ਵਿਚ ਹੱਥਲੀ ਪੁਸਤਕ ਇਕ ਵਡਮੁੱਲਾ ਵਾਧਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਉੱਤੇ ਸਾਨੂੰ ਬਚਾ ਤੌਰ ਤੇ ਮਾਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਬਲਜੀਤ ਸਿੰਘ ਬਲੀ, ਐਡੀਟਰ 'ਨਗਾਰਾ ਵੀਕਲੀ'

ਐਸ. ਸੀ. ਓ. 268/1, 35-ਡੀ ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ

'ਗੁਰਮੁਖਿ ਹੋਵੈ ਸੁ ਕਾਇਆ ਖੋਜੈ'

ਪੁਰਾਤਨ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਜੋ ਸਾਹਿਤ ਰਚਿਆ ਗਿਆ, ਉਹ ਸਾਰੇ ਦਾ ਸਾਰਾ ਹੀ ਕਾਵਿ ਰੂਪ ਵਿਚ ਲਿਖਿਆ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਬਾਣੀ ਜੋ 12ਵੀਂ ਸਦੀ ਤੋਂ 17 ਵੀਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਉਚਾਰੀ ਗਈ, ਗੁਰੂਆਂ ਭਗਤਾਂ ਅਤੇ ਮਹਾਂ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਕਾਵਿ ਰੂਪ ਰਾਗ-ਬੱਧ ਸਾਡੇ ਪਾਸ ਮੌਜੂਦ ਹੈ।

ਗੁਰੂਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੀ ਬਾਣੀ ਸਾਨੂੰ ਜੀਵਨ ਜਾਂਚ ਸਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਜੀਵਨ ਗੁਜ਼ਾਰਨ ਦਾ ਢੰਗ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋ ਇਲਾਵਾ ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚੋਂ ਹੀ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਜੋਤ ਨੂੰ ਖੋਜਣ ਦਾ ਢੰਗ ਤੇ ਅਗਵਾਈ ਚਿੰਨ੍ਹ ਦੱਸਦਾ ਹੈ।

'ਨਾਮ ਸਾਧਨਾ' ਪੁਸਤਕ ਵਿਚ ਲੇਖਕ ਨੇ ਅਜੋਕੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਮੁਤਾਬਿਕ ਸਾਹਿਤ ਦੇ ਵਾਰਤਿਕ ਰੂਪ ਵਿਚ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਆਸ਼ੇ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਸਮਝਾਉਣ ਦਾ ਸਰਲ ਸਪਸ਼ਟ ਤੇ ਆਸਾਨ ਬੋਲੀ ਵਿਚ ਚੰਗਾ ਉਪਰਾਲਾ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਨਾਮ ਕਿਸੇ ਵਸਤੂਜਾਂ ਹਾਲਤ ਦੀ ਪਛਾਨ ਲਈ ਅਸੀਂ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ 'ਨਾਮ' ਸ਼ਬਦ ਵਾਹਿਗੁਰੂਦੇ ਨਾਉਂ ਲਈ ਬਾਰ ਬਾਰ ਆਇਆ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਘੁੱਪ ਹਨੇਰਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰਵਾਰ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਵੇਖ ਸਕਦੇ। ਸਾਨੂੰ ਕੁਝ ਵੀ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ।

ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋਰ ਧਰਮ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਦੁਨੀਆਂ ਬਣਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ ਇਕ ਘੁੱਪ ਹਨੇਰਾ ਸੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਫਿਰ ਇਕ ਸ਼ਬਦ ਹੋਇਆ ਜਿਸ ਦਵਾਰਾ ਇਹ ਸਾਰਾ ਜਗਤ ਬਣਿਆ। ਗੁਰੂਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਹੇ ਜੀਵ! ਤੂੰ ਰੱਬ ਤੋਂ ਵਿਛੜ ਕੇ ਦੁੱਖੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈਂ ਅਤੇ ਜਨਮ ਮਰਨ ਦੇ ਗੇੜ ਵਿਚ ਪਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈਂ। ਤੂੰ ਇਕ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲੈ ਕੇ ਰਬ ਵਿਚ ਮਿਲ ਕੇ ਦੁੱਖੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕਦਾ ਹੈਂ। ਅਤੇ ਸੁਖੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈਂ। ਸੋ ਗੁਰਮੰਤ੍ਰ ਸ਼ਬਦ, ਨਾਮ ਦਵਾਰਾ ਹਰ ਕੋਈ ਜੋ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਵੜਨ ਦਾ ਉਪਰਾਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਲੱਭ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

ਲੇਖਕ ਖੁਦ ਨਾਮ ਅਭਿਆਸੀ ਹਨ। ਨਾਮ ਜਪਦੇ ਹਨ, ਧਿਆਨ ਧਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੂਲ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਵਿਚ ਅਭੇਦ ਹੋਣ ਦਾ ਉਪਰਾਲਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਬੜੇ ਹੀ ਸੋਹਣੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਿਭਾਇਆ ਹੈ।

ਸਾਨੂੰ ਆਸ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਜੋ ਵੀ ਪ੍ਰਾਣੀ ਇਸ ਪੁਸਤਕ 'ਨਾਮ ਸਾਧਨਾ' ਦਾ ਪਾਠ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਧਿਐਨ ਕਰੇਗਾ, ਅਵੱਸ਼ ਹੀ ਉਸਦੀ ਸੁਰਤ ਨਾਮ ਨਾਲ ਜੁੜੇਗੀ ਅਤੇ ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਨਾਮ ਅਭਿਆਸ ਵਿਚ ਅਗਵਾਈ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗਾ।

- ਕੁਲਦੀਪ ਸਿੰਘ (ਡੀ. ਐਸ. ਪੀ. ਰੀਟਾ.)

ਕੋਠੀ ਨੰ. 516, ਫੇਜ਼-4, ਮੁਹਾਲੀ।

ਨਾਮ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ

ਇਹ ਆਮ ਵੇਖਣ ਵਿਚ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਜਗਿਆਸੂ ਸੰਸਿਆਂ ਵਿਚ ਪਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਪੁੱਛਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਜੋ ਬਾਰ ਬਾਰ ਨਾਮ ਦੀ ਗੱਲ ਆਈ ਹੈ, ਊਹ ਕੀ ਵਸਤੂ ਹੈ? ਨਾਮ ਕਿਸ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ? ਗੁਰਮਤਿ ਵਿਚ ਇਸ ਦੇ ਕੀ ਅਰਥ ਹਨ? ਨਾਮ, ਨਾਮੀ ਤੇ ਨਾਮ ਲੇਵਾ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਪਸੀ ਸਬੰਧ ਕੀ ਹੈ? ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਇਸ ਦਾ ਕੀ ਸਥਾਨ ਹੈ? ਆਦਿ ਆਦਿ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਉੱਠਦੇ ਹਨ। ਆਓ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਸਤਿਗੁਰ ਦੀ ਕ੍ਰਿਪਾ ਸਦਕਾ ਸੰਖੇਪ ਜਿਹੀ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਨਾਮ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੀਏ। ਵਿਸ਼ਾ ਬੜਾ ਵਿਸ਼ਾਲ ਅਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਪਰ ਸੰਕੋਚਵੀਂ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਾਂਗੇ।

ਵਿਆਕਰਣ ਦੇ ਮੁਤਾਬਿਕ 'ਨਾਮ' ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ : ਕਿਸੇ ਵਸਤੂ ਦਾ ਨਾਂ, ਜਿਸ ਨਾਂ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਉਸ ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਪੁਕਾਰਦੇ ਹਾਂ, ਉਸ ਨੂੰ ਨਾਉਂ (ਨਾਮ) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਤਲਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ, ਤੇਜਿੰਦਰ ਸਿੰਘ, ਸਿਮਰਜੀਤ ਕੌਰ, ਕੁਲਬੀਰ ਕੌਰ, ਕੁਰਸੀ, ਮੇਜ, ਚੰਨ, ਤਾਰੇ, ਮਕਾਨ, ਸੜਕ ਆਦਿ ਆਦਿ। ਸਾਰੇ ਹੀ ਕਿਸੇ ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਬੋਧ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿਸ ਵਸਤੂ ਦੀ ਬਾਬਤ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ।

ਨਾਮ ਤਾਂ ਹੋਇਆ ਕਿਸੇ ਵਸਤੂ ਦਾ ਨਾਂ। ਇਕ ਸ਼ਬਦ 'ਨਾਮੀ' ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਭਾਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਵਸਤੂ ਜਿਸ ਦਾ ਅਸੀਂ ਨਾਮ ਲੈ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਨਾਮ ਜਪ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਕਹਿ ਕੇ ਜਦੋਂ ਪੁਕਾਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ 'ਵਾਹਿਗੁਰੂ' ਸ਼ਬਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਲਈ ਵਰਤਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਜੋ ਹਸਤੀ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ 'ਨਾਮੀ' ਕਹਾਂਗੇ। ਜਗਿਆਸੂ, ਸਿੱਖ ਜਾਂ ਨਾਮ ਲੇਵਾ ਉਹ ਜੀਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਉਸ ਦਾ ਨਾਮ ਜਪ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਗੁਰਮਤਿ ਜਾਂ ਅਧਿਆਤਮਿਕਤਾ ਦੀ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਵਿਚ 'ਨਾਮ' ਦਾ ਭਾਵ ਨਿਰੰਕਾਰ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਨਾਂ ਰੱਖ ਲਏ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ, ਅੱਲਾਹ, ਗੋਡ, ਰੱਬ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਆਦਿ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਰਾਹੀਂ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਸ 'ਨਾਮ' ਨਿਰੰਕਾਰ ਤੋਂ ਹੀ ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਰਚਨਾ ਹੋਈ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਮ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਹੀ ਸਾਰੀ ਕਾਇਨਾਤ, ਜਲ, ਥਲ, ਬਨਾਸਪਤੀ, ਵਾਯੂਮੰਡਲ, ਆਕਾਸ਼-ਪਤਾਲ ਖੜ੍ਹੇ ਹਨ। ਜੋ ਵੀ ਨਦੀਆਂ, ਨਾਲੇ, ਸਮੁੰਦਰ, ਧਰਤ-ਆਕਾਸ਼, ਪਹਾੜ, ਜੰਗ ਜਾਂ ਮੈਦਾਨ ਸਾਨੂੰ ਨਜ਼ਰੀਂ ਆ ਰਹੇ ਹਨ ਜਾਂ ਅਦ੍ਰਿਸ਼ਟ ਰੂਪ ਵਿਚ ਹੋਰ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਹੈ ;

ਧਰਤੀ ਹੋਰੁ ਪਰੈ ਹੋਰੁ ਹੋਰੁ ॥

ਬੇਅੰਤ ਧਰਤੀਆਂ ਹਨ, ਜੀਵ ਜੰਤੂ ਆਦਿ ਜੋ ਅਨੇਕਾਂ ਹੀ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡਾਂ ਵਿਚ ਵਸਦੇ ਹਨ :-

ਕੋਟ ਬ੍ਰਹਮੰਡ ਕੋ ਠਾਕੁਰ ਸੁਆਮੀ ॥

ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭਨਾਂ ਦਾ ਕਰਤਾ, ਮਾਲਕ ਅਤੇ ਪਾਲਣਹਾਰਾ, ਨਿਰੰਕਾਰ ਆਪ 'ਨਾਮ' ਰੂਪ ਹੈ। ਗੁਰੂ-ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਫੁਰਮਾਣ ਹੈ :-

ਨਾਮ ਕੇ ਧਾਰੇ ਸਗਲੇ ਜੰਤ ॥

ਨਾਮ ਕੇ ਧਾਰੇ ਖੰਡ ਬ੍ਰਹਮੰਡ ॥

ਨਾਮ ਕੇ ਧਾਰੇ ਸਿਮ੍ਰਿਤਿ ਬੇਦ ਪੁਰਾਨ ॥

ਨਾਮ ਕੇ ਧਾਰੇ ਸੁਨਨ ਗਿਆਨ ਧਿਆਨ ॥

ਨਾਮ ਕੇ ਧਾਰੇ ਆਗਾਸ ਪਾਤਾਲ ॥

ਨਾਮ ਕੇ ਧਾਰੇ ਸਗਲ ਆਕਾਰ ॥

ਨਾਮ ਕੇ ਧਾਰੇ ਪੁਰੀਆ ਸਭ ਭਵਨ ॥

ਨਾਮ ਕੈ ਸੰਗਿ ਉਧਰੇ ਸੁਨਿ ਸ੍ਰਵਨ ॥ (ਸੁਖਮਨੀ ਸਾਹਿਬ, 284)

ਭਾਈ ਕਾਨ੍ਹ ਸਿੰਘ "ਨਾਭਾ" ਮਹਾਨ ਕੋਸ਼ ਵਿਚ 'ਨਾਮ' ਦੀ ਪ੍ਰੀਭਾਸ਼ਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਿਖਦੇ ਹਨ, 'ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ 'ਨਾਮ' ਕਰਤਾਰ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਹੁਕਮ ਬੋਧਕ ਸ਼ਬਦ ਭੀ ਹੈ।'

"ਨਾਮੀ ਆਦਿ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ, ਜਿ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਾਮ ਨਾਲ ਪੁਕਾਰਨਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ, ਬੇਸ਼ਕ ਅਸੀਂ ਉਸ ਦੇ ਅਨੇਕਾਂ ਨਾਮ ਰੱਖ ਲਏ ਹਨ। ਕਿੰਨੇ ਹੀ ਨਾਮ ਰੱਖ ਲਈਏ ਫੇਰ ਵੀ ਪੂਰੇ ਨਹੀਂ ਉਤਰ ਸਕਦੇ। ਪਹਿਲੇ ਸਮਿਆਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਅਸੀਂ ਅਨੇਕਾਂ ਨਾਮ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਰੱਖੇ, ਅਤੇ ਹੁਣ ਹੋਰ ਰੱਖ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਹੋਰ ਨਵੇਂ ਨਵੇਂ ਨਾ ਘੜਦੇ ਰਹਾਂਗੇ ਪਰ ਉਸ ਦੇ ਨਾਵਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਅੰਤ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਉਹ ਹਸਤੀ ਸਤਿ ਹੈ, ਹੋਂਦ ਵਾਲੀ ਹੈ, ਬੱਸ ਸਤਿ ਹੀ ਸਤਿ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਨਾਮ ਵੀ ਸਤਿ ਹੀ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਉਸ ਦਾ ਨਾਮ ਸਤਿ ਹੀ ਹੈ"

ਕਿਰਤਮ ਨਾਮ ਕਥੇ ਤੇਰੇ ਜਿਹਬਾ ॥

ਸਤਿ ਨਾਮੁ ਤੇਰਾ ਪਰਾ ਪੂਰਬਲਾ ॥ (ਅੰਗ- 1●83)

ਉਸ ਦਾ ਨਾਮ ਜੋ 'ਸਤਿ' ਹੈ; ਸੋ ਪਰਾ ਪੂਰਬਲਾ ਹੈ, ਭਾਵ ਮੁੱਢ ਕਦੀਮ ਤੋਂ ਵੀ ਪਹਿਲਾਂ ਦਾ ਨਾਮ ਹੈ। ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ 'ਸੈਭੰ' ਹੈ। ਭਾਵ ਉਸਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਉਸਦੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੇ ਨਹੀਂ ਸਾਜਿਆ।

ਜਦੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੇ ਨਹੀਂ ਸਾਜਿਆ ਤਾਂ ਫਿਰ ਉਸਦਾ ਨਾਮ ਵੀ ਨਹੀਂ ਰੱਖਿਆ ਬਲਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਾਜ ਕੇ ਉਸ ਨੇ ਆਪਣਾ ਨਾਉਂ ਵੀ ਆਪੇ ਰਖਿਆ:

ਆਪੀਨੈ੍ ਆਪੁ ਸਾਜਿਓ ਆਪੀਨੈ੍ ਰਚਿਓ ਨਾਉ ॥ (ਆਸਾ ਦੀ ਵਾਰ, ਅੰਗ-463)

ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਦੇ ਮੁਤਾਬਿਕ ਬੇਅੰਤ ਨਾਮ ਕਹੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਫੇਰ ਵੀ ਜੀਵ ਉਸ ਦੇ ਪੂਰੇ ਨਾਮ ਕਹਿਣ ਤੋਂ ਅਸਮਰੱਥ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਕਿਰਤਮ ਨਾਮ ਉਹ ਹਨ ਜੋ ਉਸ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖਕੇ ਰੱਖੇ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੱਬ ਦੇ ਗੁਣ-ਵਾਚਕ ਨਾਮ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਹ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਸ ਦੇ ਗੁਣ ਅਨੇਕ ਹਨ ਅਤੇ ਕਰਮ ਨਾਮ ਵੀ ਅਨੇਕ ਹਨ।

ਤੇਰੇ ਨਾਮ ਅਨੇਕਾ ਰੂਪ ਅਨੰਤਾ ਕਹਣੁ ਨ ਜਾਹੀ ਤੇਰੇ ਗੁਣ ਕੇਤੇ ॥ (ਅੰਗ-358)

ਜਿਹਵਾ ਏਕ ਕਵਨ ਗੁਨ ਕਹੀਐ ॥

ਬੇਸੁਮਾਰ ਬੇਅੰਤ ਸੁਆਮੀ ਤੇਰੋ ਅੰਤੁ ਨ ਕਿਨ ਹੀ ਲਹੀਐ ॥ (ਅੰਗ-684)

ਦਸਮੇਸ਼ ਪਿਤਾ ਨੇ 'ਜਾਪੁ ਸਾਹਿਬ' ਦੀ ਬਾਣੀ ਦੇ ਅਰੰਭ ਵਿਚ ਆਖਿਆ ਹੈ:-

ਤਵ ਸਰਬ ਨਾਮ ਕਥੈ ਕਵਨ ਕਰਮ ਨਾਮ ਬਰਨਤ ਸੁਮਤਿ ।

ਕਿ ਤੇਰੇ ਬੇਅੰਤ ਨਾਮ ਹਨ ਕਥਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ, ਪਰ ਮੈਂ ਤੇਰੇ ਕੁਝ ਕੁ ਕਰਮ ਨਾਮ ਵਰਨਣ ਕਰਦਾ ਹਾਂ :-

ਨਮਸਤੰ ਕ੍ਰਿਪਾਲੇ । ਨਮਸਤੰ ਦਿਆਲੇ ।

ਉਹ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਬੜਾ ਮਿਹਰਵਾਨ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਹੀ ਦਿਆਲੂ ਹੈ। 'ਮਿਹਰਵਾਨ' ਅਤੇ 'ਦਿਆਲੂ' ਉਸ ਦੇ ਇਕ ਇਕ ਕਰਮ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਸੋ ਕਰਮ ਨਾਮ ਹੋਏ। ਇਵੇਂ ਹੀ ;

ਕਾਰਨ ਕਰਨ ਕਰੀਮ ॥ ਸਰਬ ਪ੍ਰਤਿਪਾਲ ਰਹੀਮ ॥

ਅਲਹ ਅਲਖ ਅਪਾਰ ॥ ਖੁਦਿ ਖੁਦਾਇ ਵਡ ਬੇਸੁਮਾਰ ॥ (ਅੰਗ-896)

ਇਹ ਸਾਰੇ ਕਰਮ ਨਾਮ ਹਨ। ਕਿਰਤਮ ਨਾਮ, ਗੁਣਵਾਚਕ ਨਾਮ, ਕਰਮ ਨਾਮ, ਜਾਤੀ ਨਾਮ ਜਾਂ ਸਿਫਾਤੀ ਨਾਮ, ਇਕੋ ਅਰਥ

ਰੱਖਦੇ ਹਨ।

ਭਾਈ ਵੀਰ ਸਿੰਘ ਜੀ 'ਨਾਮ' ਬਾਬਤ ਲਿਖਦੇ ਹਨ :-

"ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਦਾ ਨਾਮ ਹੀ ਸਾਰ ਵਸਤੂ ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਸ਼ਿਰੋਮਣੀ ਜਾਣੀਦਾ ਹੈ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜੋ ਗੁਣ, ਕਰਮ ਆਦਿ ਕਰਕੇ ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਦੇ ਧਰੇ ਗਏ ਹਨ, ਕਿਰਤਮ ਨਾਮ ਕਰਕੇ ਲਿਖਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਧੁਨੀ ਨਿਕਲੀ ਕਿ ਇਕ ਹੋਰ ਨਾਮ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਕ੍ਰਿਤਮ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੀਏ। ਇਸ ਨੂੰ ਗੁਰੂਜੀ ਨੇ ਪਰਾ-ਪੂਰਬਲਾ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਣ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪਦ 'ਸਤਿ' ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਨਾਮ ਸਿਰਫ ਘੰਗਯਾ ਮਾਤ੍ਰ ਨਹੀਂ, ਨਾਮ ਜਪ ਹੈ।

ਨਾਮ ਸਿਮਰਣ ਹੈ। ਨਾਮ ਲਿਵ ਹੈ, ਨਾਮ ਵਯਾਪਕ ਨਾਮ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਤਦਰੂਪ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅੰਤ, ਨਾਮ ਨਾਮੀ ਦੀ ਅਭੇਦਤਾ ਹੈ। ਅਰਥਾਤ ਨਾਮ, ਪ੍ਰੇਮੀ, ਨਾਮੀ (ਵਾਹਿਗੁਰੂ) ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।"

'ਨਾਮ' ਦਾ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਰੂਪ 'ਨਾਮਨ੍' ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਪੰਜਾਬੀ ਰੂਪ 'ਨਾਮ' ਹੈ। ਜਿਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਯਾਦ ਕਰਨਾ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਅੰਦਰ ਨਾਮ ਨੂੰ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਕਰਕੇ ਵੀ ਬਿਆਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ :-

ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਹੈ

ਮੇਰੀ ਜਿੰਦੁੜੀਏ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਗੁਰਮਤਿ ਪਾਏ ਰਾਮ ॥ (ਅੰਗ-538)

ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਨਾਮ ਦਾ ਟਿਕਾਣਾ ਸਾਡੀ ਦੇਹੀ ਅੰਦਰ ਹੈ। ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਦੇ ਗਿਆਨ ਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਹੋ ਗਿਆ, ਉਸ ਨੂੰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਨਾਉਂ ਮਿੱਠਾ ਲੱਗਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਨਾਮ ਨੌਂ ਨਿਧੀਆਂ ਦਾ ਦਾਤਾ ਹੈ :-

ਸੰਤਸੰਗਿ ਅੰਤਰਿ ਪ੍ਰਭੁ ਡੀਠਾ ॥

ਨਾਮੁ ਪ੍ਰਭੂ ਕਾ ਲਾਗਾ ਮੀਠਾ ॥

ਸਗਲ ਸਮਿਗ੍ਰੀ ਏਕਸੁ ਘਟ ਮਾਹਿ ॥

ਅਨਿਕ ਰੰਗ ਨਾਨਾ ਦ੍ਰਿਸਟਾਹਿ ॥

ਨਉ ਨਿਧਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਪ੍ਰਭ ਕਾ ਨਾਮੁ ॥

ਦੇਹੀ ਮਹਿ ਇਸ ਕਾ ਬਿਸ੍ਰਾਮੁ ॥ (ਅੰਗ-293)

ਵਰਨਾਤਮਕ ਸ਼ਬਦ 'ਵਾਹਿਗੁਰੂ' 'ਨਾਮ' ਦਾ ਬਾਹਰੀ ਰੂਪ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿਚ ਨਾਮ ਗੁਪਤ ਵਰਤ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜਗਿਆਸੂ ਜਦੋਂ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸਰਨ ਪੈ ਕੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨਾਮ ਜਪਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਗੁਪਤ ਨਾਮ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਹਰੀ ਨਾਮ ਰਾਹੀਂ ਉਸ ਸਰਬ-ਗੁਣਾਂ ਵਾਲੇ, ਸਰਬ-ਵਿਆਪ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣ ਦਾ ਉਪਰਾਲਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅੱਖਰਾਂ ਵਾਲਾ ਸ਼ਬਦ, ਨਾਮ ਦੀ ਧੁਨ ਜੋ ਸਰਬ ਵਿਆਪਕ ਹੈ, ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਵਿਚ ਗੂੰਜ ਰਹੀ ਹੈ, ਉਸ ਧੁਨ ਦਾ ਮੇਲ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਤਾਂ ਫਿਰ ਅਖਰੀਂ ਨਾਮ ਅਲੋਪ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ :

ਬਾਵਨ ਅਛਰ ਲੋਕ ਤ੍ਰੈ ਸਭੁ ਕਛੁ ਇਨ ਹੀ ਮਾਹਿ ॥

ਏ ਅਖਰ ਖਿਰਿ ਜਾਹਿਗੇ ਓਇ ਅਖਰ ਇਨ ਮਹਿ ਨਾਹਿ ॥1॥ (ਅੰਗ-34●)

ਨਾਮੁ ਨਿਰੰਜਨ ਨਾਲਿ ਹੈ ਕਿਉ ਪਾਈਐ ਭਾਈ ॥

ਨਾਮੁ ਨਿਰੰਜਨ ਵਰਤਦਾ ਰਵਿਆ ਸਭ ਠਾਂਈ ॥

ਗੁਰ ਪੂਰੇ ਤੇ ਪਾਈਐ ਹਿਰਦੈ ਦੇਇ ਦਿਖਾਈ ॥

ਨਾਨਕ ਨਦਰੀ ਕਰਮੁ ਹੋਇ ਗੁਰ ਮਿਲੀਐ ਭਾਈ ॥ (ਅੰਗ-1242)

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ 'ਨਾਮ' ਉਹ ਸ਼ਕਤੀ ਜਾਂ ਹਸਤੀ ਹੈ ਜੋ ਸਰਬ-ਵਿਆਪਕ ਹੈ, ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਹੀ ਹੈ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਨ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਹੀ ਦਿਖਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਸਤਿਗੁਰੂ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੀ ਸ਼ਰਣ ਵਿਚ ਆਉਣ ਕਰਕੇ, ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚੋਂ ਇਹ ਲੁਕਿਆ ਹੋਇਆ ਨਾਮ ਰੂਪੀ ਰਤਨ, ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ :

ਅੰਤਰਿ ਅਲਖੁ ਨ ਜਾਈ ਲਖਿਆ ॥

ਨਾਮੁ ਰਤਨੁ ਲੈ ਗੁਝਾ ਰਖਿਆ ॥

ਅਗਮੁ ਅਗੋਚਰੁ ਸਭ ਤੇ ਊਚਾ ਗੁਰ ਕੈ ਸਬਦਿ ਲਖਾਵਣਿਆ ॥1॥

ਹਉ ਵਾਰੀ ਜੀਉ ਵਾਰੀ ਕਲਿ ਮਹਿ ਨਾਮੁ ਸੁਣਾਵਣਿਆ ॥ (ਅੰਗ-130)

ਇਸੁ ਕਾਇਆ ਅੰਦਰਿ ਬਹੁਤੁ ਪਸਾਰਾ ॥

ਨਾਮੁ ਨਿਰੰਜਨੁ ਅਤਿ ਅਗਮ ਅਪਾਰਾ ॥

ਗੁਰਮੁਖਿ ਹੋਵੈ ਸੋਈ ਪਾਏ ਆਪੇ ਬਖਸਿ ਮਿਲਾਵਣਿਆ ॥2 ॥ (ਅੰਗ-112)

ਇਹ ਗੁੱਝਾ ਨਾਮ ਜੋ ਲਖਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਜੋ ਸਭ ਵਸਤੂਆਂ ਤੋਂ ਕੀਮਤੀ ਹੈ, ਸਤਿਗੁਰੂ ਪਾਸੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਤੇ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਸ ਨੂੰ ਨਾਮ ਦੀ ਦਾਤ ਬਖਸ਼ਦੇ ਹਨ। ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਨਾਮ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਅਸੰਭਵ ਹੈ :-

ਸਤਿਗੁਰੂ ਦਾਤਾ ਨਾਮ ਕਾ ਪੂਰਾ ਜਿਸੁ ਭੰਡਾਰੁ ॥

ਸਦਾ ਸਦਾ ਸਾਲਾਹੀਐ ਅੰਤੁ ਨ ਪਾਰਾਵਾਰੁ ॥3॥ (ਅੰਗ-49)

ਜਿਸ ਦਾ ਗ੍ਰਿਹੁ ਤਿਨਿ ਦੀਆ ਤਾਲਾ ਕੁੰਜੀ ਗੁਰ ਸਉਪਾਈ ॥

ਅਨਿਕ ਉਪਾਵ ਕਰੇ ਨਹੀ ਪਾਵੈ ਬਿਨੁ ਸਤਿਗੁਰ ਸਰਣਾਈ ॥ (ਅੰਗ-2●5)

ਸੰਤ ਈਸ਼ਰ ਸਿੰਘ ਜੀ ਰਾੜਾ ਸਾਹਿਬ ਵਾਲੇ 'ਨਾਮ' ਬਾਬਤ ਆਖਦੇ ਹਨ;

"ਵਰਣਾਤਮਕ ਔਰ ਧੁਨਾਤਮਕ ਦੋ ਕਿਸਮ ਕਾ ਨਾਮ ਹੈ, ਜਾਪ ਔਰ ਅਜਪਾ ਜਾਪ। ਵਰਣਾਤਮਕ ਜ਼ਬਾਨ ਸੇ ਉਚਾਰਨ ਹੋਤਾ ਹੈ ਔਰ ਧੁਨਾਤਮਕ ਅਨਹਦ ਸ਼ਬਦ ਦੁਆਰਾ ਸੁਣਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਧੁਨਾਤਮਕ ਨਾਮ, ਅਨਹਦ ਸ਼ਬਦ, ਸਿਰਫ ਅੰਦਰ ਧੁਨ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਤੀ ਹੈ।"

ਗੁਰਮਤਿ ਵਿੱਚ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨਾਮ ਪ੍ਰਮਾਣੀਕ ਹੈ ਜੋ ਗੁਰਮਤਿ ਦੇ ਦਾਇਰੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਪੰਜਾਂ ਪਿਆਰਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਸਾਨੂੰ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਗੁਰ-ਮੰਤ੍ਰ ਜਾਂ ਨਾਮ ਦੇ ਜਪਣ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਜੀਵਨ ਸਫਲਾ ਹੋਵੇਗਾ :-

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਗੁਰਮੰਤ੍ਰ ਹੈ ਜਪਿ ਹਉਮੈ ਖੋਈ ।

ਆਪ ਗਵਾਏ ਆਪਿ ਹੈ ਗੁਣ ਗੁਣੀ ਪਰੋਈ ॥ (ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਵਾਰ)

ਵਾਹਿਗੁਰੂ (ਨਾਮ) ਗੁਰ ਮੰਤ੍ਰ ਦਾ ਜਾਪ ਕਰਕੇ ਸਾਡੀ ਹਉਮੈ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਦਵੈਤ ਭਾਵਨਾ ਮਿਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਨਾਮ ਸੱਤਾ ਅਭਿਆਸੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਗਦੀ ਹੈ, ਉਜਾਗਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਰਣਾਤਮਕ ਨਾਮ, ਗੁੱਝੇ ਧੁਨਾਤਮਕ ਨਾਮ ਨਾਲ ਮੇਲ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਧੁਨਾਤਮਕ ਨਾਮ ਉਹ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਲੇਖ ਦੇ ਅਰੰਭ ਵਿਚ 'ਨਾਮ ਕੇ ਧਾਰੇ ਸਗਲੇ ਜੰਤ' ਕਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋ 'ਨਾਮੁ ਨਿਰੰਜਨ ਵਰਤਦਾ ਰਵਿਆ ਸਭ ਠਾਈਂ'- ਸਰਬ ਵਿਆਪਕ ਹੈ।

ਗੁਰਮਤਿ ਦਾ ਨਿਚੋੜ 'ਨਾਮ' ਹੈ। ਗੁਰਸਿੱਖ ਦੀ ਧਨ ਰਾਸ਼ੀ ਹੀ ਨਾਮ ਹੈ :-

ਨਾਨਕ ਕੈ ਘਰਿ ਕੇਵਲ ਨਾਮੁ ॥ (ਅੰਗ-1136)

ਰਤਨ ਜਵਾਹਰਾਤ ਦੀ ਭਾਲ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦੇਹੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿਚ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਗੁਰੂ-ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹ ਸਭ ਖਜ਼ਾਨੇ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਹਨ। ਮਨੁੱਖਾ ਜਨਮ ਉਸਦਾ ਹੀ ਲੇਖੇ ਲਗਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸਫਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੀਆਂ ਬ੍ਰਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰੋਂ ਮੋੜ ਕੇ ਅੰਤਰਮੁਖ ਕਰਕੇ 'ਨਾਮ' ਨਾਲ ਜੋੜਦਾ ਹੈ।

ਗਿਆਨੀਆ ਕਾ ਧਨੁ ਨਾਮੁ ਹੈ ਸਹਜਿ ਕਰਹਿ ਵਾਪਾਰੁ ॥

ਅਨਦਿਨੁ ਲਾਹਾ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਲੈਨਿ ਅਖੁਟ ਭਰੇ ਭੰਡਾਰ ॥

ਨਾਨਕ ਤੋਟਿ ਨ ਆਵਈ ਦੀਏ ਦੇਵਣਹਾਰਿ ॥ (ਮ: 3, ਅੰਗ-68)

ਸੋ ਨਾਮ ਧਨ ਦੀ ਰਾਸ਼ੀ ਇਕੱਠੀ ਕਰਨੀ ਸਾਡਾ ਪਰਮ-ਧਰਮ ਹੈ। ਨਾਮ ਜਪਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸਿੱਖ ਕਾਹਦਾ? ਸਿੱਖ ਲਈ ਹੁਕਮ ਹੈ:-

ਗੁਰ ਸਤਿਗੁਰ ਕਾ ਜੋ ਸਿਖੁ ਅਖਾਏ

ਸੁ ਭਲਕੇ ਉਠਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਧਿਆਵੈ ॥ (ਅੰਗ-305)

ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਐਵੇਂ ਨਾ-ਮਾਤ੍ਰ ਦੇ ਸਿੱਖ ਅਖਵਾਉਂਦੇ ਹੋਵਾਂਗੇ। ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਦੀ ਬਾਣੀ, ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਸਮੁੱਚੇ ਬਚਨਾਂ ਦੀ ਵੀਚਾਰ ਤੋਂ ਤੱਤਸਾਰ ਇਹੋ ਹੀ ਨਿਕਲੇਗਾ ਕਿ ਭਾਈ! ਨਾਮ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੋਰ ਕਿੰਨੇ ਹੀ ਕਰਮ-ਕਾਂਡ ਕਰਦੇ ਫਿਰੀਏ, ਸਭ ਬਿਰਥਾ ਜਾਣਗੇ। 'ਨਾਮ' ਪਦਾਰਥ ਸਾਡੇ ਹਲਤ-ਪਲਤ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਹਮੇਸ਼ਾ ਅੰਗ ਸੰਗ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਛਡਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਜੀਵ ਦੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭੂਦਰਗਾਹ ਵਿਚ ਸਾਥ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਸਾਥਿ ਨ ਚਾਲੈ ਬਿਨੁ ਭਜਨ ਬਿਖਿਆ ਸਗਲੀ ਛਾਰੁ ॥

ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਕਮਾਵਨਾ ਨਾਨਕ ਇਹੁ ਧਨੁ ਸਾਰੁ ॥ (ਅੰਗ-288)

ਸੋ ਅਜੇਹੇ ਨਾਮ ਨੂੰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਅੰਦਰ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਜਪਣ ਦੇ ਆਦੇਸ਼ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਏਕੀ ਵੀ ਸ਼ਬਦ ਅਜੇਹਾ ਨਹੀਂ ਜੋ ਨਾਮ ਜਪਣ ਲਈ ਨਾ ਪ੍ਰੇਰਦਾ ਹੋਵੇ ;

ਨਾਮੁ ਜਪਹੁ ਗੁਰਮੁਖਿ ਪਰਗਾਸਾ ॥

ਨਾਮ ਬਿਨਾ ਮੈ ਧਰ ਨਹੀ ਕਾਈ ਨਾਮੁ ਰਵਿਆ ਸਭ ਸਾਸ ਗਿਰਾਸਾ ॥ (ਅੰਗ-267)

ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮ ਕੀ ਮਨਿ ਭੂਖ ਲਗਾਈ ॥

ਨਾਮਿ ਸੁਨਿਐ ਮਨੁ ਤ੍ਰਿਪਤੈ ਮੇਰੇ ਭਾਈ ॥1॥

ਨਾਮੁ ਜਪਹੁ ਮੇਰੇ ਗੁਰਸਿਖ ਮੀਤਾ ॥

ਨਾਮੁ ਜਪਹੁ ਨਾਮੇ ਸੁਖੁ ਪਾਵਹੁ ਨਾਮੁ ਰਖਹੁ ਗੁਰਮਤਿ ਮਨਿ ਚੀਤਾ ॥1 ॥

ਨਾਮੋ ਨਾਮੁ ਸੁਣੀ ਮਨੁ ਸਰਸਾ ॥ਨਾਮੁ ਲਾਹਾ ਲੈ ਗੁਰਮਤਿ ਬਿਗਸਾ ॥2 ॥

ਨਾਮ ਬਿਨਾ ਕੁਸਟੀ ਮੋਹ ਅੰਧਾ ॥

ਸਭ ਨਿਹਫਲ ਕਰਮ ਕੀਏ ਦੁਖੁ ਧੰਧਾ ॥3 ॥

ਹਰਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਜਸੁ ਜਪੈ ਵਡਭਾਗੀ ॥

ਨਾਨਕ ਗੁਰਮਤਿ ਨਾਮਿ ਲਿਵ ਲਾਗੀ ॥ (ਅੰਗ-367)

ਨਾਮ ਅਭਿਆਸ
(ਆਰੰਭਿਕ ਸ਼ਬਦ)

ਅਭਿਆਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਸੇ ਕ੍ਰਿਆ ਨੂੰ ਬਾਰ ਬਾਰ ਕਰਨਾ, ਨਿਰੰਤਰ ਦੁਹਰਾਈ ਜਾਣਾ। ਵਾਹਿਗੁਰੂਜੀ ਦੇ ਨਾਮ ਦਾ ਮੁੜ ਮੁੜ ਕੇ ਪ੍ਰੇਮ ਸਹਿਤ ਉਚਾਰਨ ਕਰਨ ਨੂੰ ਨਾਮ ਅਭਿਆਸ ਜਾਂ ਨਾਮ ਦੀ ਕਮਾਈ ਜਾਂ ਨਾਮ-ਸਾਧਨਾ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਨਾਮ ਕਮਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਜਗਿਆਸੂ, ਗੁਰੂਕ੍ਰਿਪਾ ਦੁਆਰਾ, ਕਈ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਵਿਚ ਵਿਚਰਦਾ ਹੈ,

ਬਾਰ ਬਾਰ ਅਖਰੀਂ (ਵਰਣਾਤਮਕ) ਨਾਮ ਦਾ ਉਚਾਰਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਰਸਨਾ ਤੋਂ।

ਲੰਮੇ ਅਭਿਆਸ ਪਿਛੋਂ ਰਸਨਾ ਰਾਹੀਂ ਜਾਪ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕੰਠ ਵਿਚੋਂ ਸ਼ਬਦ ਉਚਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੇ ਹੁਕਮ ਅਨੁਸਾਰ ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਕੰਠ 'ਨਾਮ' ਨੂੰ ਹਿਰਦੇ ਜਾਂ ਸੁਰਤ ਵੱਲ ਤੋਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਸੁਰਤ ਮੰਡਲ ਵਿਚ 'ਵਾਹਿਗੁਰੂ' ਨਾਮ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਕਰਦੇ ਸੁਆਸ ਜਾਪ ਹੋਣ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਜੱਪਾ ਜਾਪ।

ਅਜੱਪਾ ਜਾਪ ਵਿਚ ਕਦੇ ਕਦੇ ਸਾਨੂੰ ਭੁਲੇਖਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਾਪ ਬੰਦ ਹੋ ਗਿਆ ਪਰ ਇਹ ਨਿਰੰਤਰ ਚਲਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਸੁਰਤ ਵਿਚ ਨਾਮ, ਦਿਨ-ਰਾਤ, ਚੌਵੀ ਘੰਟੇ ਵਸਿਆ ਰਹੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸਿਮਰਨ ਜਾਂ ਆਰਾਧਨਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਦੀਵੀ ਯਾਦ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ :

ਊਠਤ ਬੈਠਤ ਸੋਵਤ ਨਾਮ ॥ ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਜਨ ਕੈ ਸਦ ਕਾਮ ॥ (ਅੰਗ-286)

ਦਿਨ ਰਾਤ ਬਿਨਾਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਤੋਂ ਨਾਮ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਭਾਵ ਬਿਨਾਂ ਉੱਦਮ ਦੇ ਸਹਿਜ ਸੁਭਾਅ ਸਿਮਰਨ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ;

ਵਾਜੇ ਬਾਝਹੁ ਸਿੰਙੀ ਵਾਜੈ ਤਉ ਨਿਰਭਉ ਪਦੁ ਪਾਈਐ ॥ (ਅੰਗ-73●)

ਜਿਵੇਂ ਸਾਈਕਲ, ਸਕੂਟਰ, ਕਾਰ ਆਦਿ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਪਹਿਲ ਕਾਫੀ ਸਮੇਂ ਤਕ ਬੜੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਸਾਧਨਾ ਕਰਦੇ ਕਰਦੇ ਇਹ ਕ੍ਰਿਆ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਸੁਰਤ ਵਿਚ ਪੱਕ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਫੇਰ ਸਾਈਕਲ, ਸਕੂਟਰ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਬਹੁਤੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ ਸਗੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਥੋੜਾ ਜਿੰਨਾ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਨਾਲ ਕ੍ਰਿਆ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਐਥੇ ਫਰਕ ਇੰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣ ਵਿਚ ਪਿੱਛੋਂ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪਰ ਸਿਮਰਨ ਪੂਰੇ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੌ ਫੀ ਸਦੀ ਧਿਆਨ ਸ਼ਬਦ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੇਮ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਅਜਪਾ ਜਾਪੁ ਨ ਵੀਸਰੈ ਆਦਿ ਜੁਗਾਦਿ ਸਮਾਇ ॥ (ਅੰਗ-1291)

ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੀ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਨਾਲ ਨਾਮ ਸਾਧਨਾ ਜਦੋਂ ਅੰਦਰੋਂ ਅੰਦਰ ਪੱਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂਜੀ ਦੀ ਯਾਦ ਸਦਾ ਸਦਾ ਲਈ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਸਮਝੋ ! ਤੁਹਾਡੀ ਲਿਵਤਾਰ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਯਾਦ ਵਿਚ ਜੁੜ ਗਈ। ਹੁਣ ਯਾਦ ਕੇਵਲ ਯਾਦ ਰਹਿ ਗਈ। ਕ੍ਰਿਆ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਪਰ ਨਾਮ ਦਾ ਵਾਸਾ ਸੁਰਤ ਵਿਚ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਿਮਰਨ ਚਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਸ਼ਬਦ ਵਿਚ ਟਿਕਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼ਬਦ-ਸੁਰਤ ਲਿਵਲੀਨਤਾ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਬਣਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਗੁਪਤ ਨਾਮ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਧੁੰਨਾਤਮਕ ਨਾਮ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨਾਮ ਦੀ ਧੁਨ ਅੰਤਰ ਆਤਮੇ ਜਾਗਦੀ ਹੈ। ਦਸਮ ਦੁਆਰ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਆਪੇ ਦੀ ਪਛਾਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਨਹਦ ਸ਼ਬਦ, ਇਲਾਹੀ ਕੀਰਤਨ ਸੁਣਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਗਿਆਸੂ ਸਹਿਜ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਰਸੁ ਸਤਿਗੁਰੂ ਚੁਆਇਆ ॥

ਦਸਵੈ ਦੁਆਰਿ ਪ੍ਰਗਟੁ ਹੋਇ ਆਇਆ ॥

ਤਹ ਅਨਹਦ ਸਬਦ ਵਜਹਿ ਧੁਨਿ ਬਾਣੀ ਸਹਜੇ ਸਹਜਿ ਸਮਾਈ ਹੇ ॥ (ਅੰਗ-1069)

ਨਾਮ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਲੋੜ :-

ਮਨੁੱਖਾ ਜੀਵਨ ਦੇ ਮਨੋਰਥ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਗੁਰਮਤਿ ਅਨੁਸਾਰ ਇਕੋ ਇਕ ਸਾਧਨ ਹੈ, ਨਿਰੰਕਾਰ ਦਾ ਸਿਮਰਨ :

ਭਈ ਪਰਾਪਤਿ ਮਾਨੁਖ ਦੇਹੁਰੀਆ ॥

ਗੋਬਿੰਦ ਮਿਲਣ ਕੀ ਇਹ ਤੇਰੀ ਬਰੀਆ ॥

'ਗੋਬਿੰਦ ਮਿਲਣ' ਦੇ ਮਿਸ਼ਨ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ;

ਅਵਰਿ ਕਾਜ ਤੇਰੈ ਕਿਤੈ ਨ ਕਾਮ ॥

ਮਿਲੁ ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਭਜੁ ਕੇਵਲ ਨਾਮ ॥ (ਅੰਗ-12)

ਕੇਵਲ ਨਾਮ, ਨਾਮ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਨਹੀਂ। ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਬਾਣੀ ਅੰਦਰ ਬਾਰ ਬਾਰ ਭਵਜਲ ਆਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਭਵਜਲ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ 'ਸੰਸਾਰ ਸਾਗਰ' ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ਬਦ (ਨਾਮ) ਰਾਹ ਹੈ। ਸੰਸਾਰ ਸਾਗਰ ਦਾ ਪਸਾਰਾ ਬੜਾ ਲੰਮਾ ਚੌੜਾ ਅਤੇ ਡੂੰਘਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਨ ਦਾ ਪੈਂਡਾ ਅਤੀ ਬਿਖੜਾ ਹੈ। ਆਵਾਗਉਣ ਦੀ ਘੁੰਮਣ ਘੇਰੀ ਹੈ। ਕਬੀਰ ਸਾਹਿਬ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਤੋਂ ਵਰ ਮੰਗਦੇ ਹਨ,

ਇਕੁ ਦੁਖੁ ਰਾਮ ਰਾਇ ਕਾਟਹੁ ਮੇਰਾ ॥

ਅਗਨਿ ਦਹੈ ਅਰੁ ਗਰਭ ਬਸੇਰਾ ॥ (ਅੰਗ-329)

ਆਵਾਗਉਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ, ਗਰਭਵਾਸ ਦੇ ਕੁੰਭੀ ਨਰਕ ਦੇ ਦੁੱਖ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਲਈ, ਅਗਨੀ ਵਿਚ ਸੜਨ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣ ਵਾਸਤੇ ਨਾਮ ਅਰਾਧਨਾ ਅਤੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਇਹ ਸਾਗਰ ਤਰਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ।

ਭਵਜਲੁ ਬਿਨੁ ਸਬਦੈ ਕਿਉ ਤਰੀਐ ॥

ਨਾਮ ਬਿਨਾ ਜਗੁ ਰੋਗਿ ਬਿਆਪਿਆ ਦੁਬਿਧਾ ਡੁਬਿ ਡੁਬਿ ਮਰੀਐ ॥ (ਅੰਗ-1125)

ਸੁੱਖ-ਸ਼ਾਂਤੀ ਲਈ, ਰਸਾਂ ਕਸਾਂ ਲਈ ਮਨੁੱਖ ਮਾਰਾ ਮਾਰਾ ਫਿਰਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਇੰਦ੍ਰਿਆਂ, ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਸੰਸਾਰੀ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿਚੋਂ ਰਸ ਜਾਂ ਸੁੱਖ ਪਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਛਿਨ ਭਰ ਦੀ ਤ੍ਰਿਪਤੀ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਗੁਰਬਚਨਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਵਿਸ਼ਾਲ ਰਸਾਂ ਦਾ ਖੂਹ ਭਰਿਆ ਪਿਆ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਸਾਡੇ ਗਿਆਨੋਂ ਬਾਹਰਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਪਦਾਰਥ ਵਿਚ ਲੱਭਦੇ ਹਾਂ, ਭੁਲੇਖੇ ਵਿਚ ਹਾਂ। ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਰਸ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਆਪਣੀ ਦੇਹ ਵਿਚੋਂ ਹੀ ਹੋਣੀ ਹੈ;

ਕਾਇਆ ਅੰਦਰਿ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਵਸੈ ਖੰਡ ਮੰਡਲ ਪਾਤਾਲਾ ॥

ਯਥਾ

ਗੁਰਮੁਖਿ ਹੋਵੈ ਸੁ ਕਾਇਆ ਖੋਜੈ ਹੋਰ ਸਭ ਭਰਮਿ ਭੁਲਾਈ ॥ (ਅੰਗ-754)

ਸਦੀਵੀ ਸੁਖ ਸ਼ਾਂਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਨਾਮ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਸਾਧਨ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਬੰਦਗੀ, ਭਗਤੀ ਕੀਤੇ ਬਗੈਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸ਼ਾਂਤੀ, ਇੱਛਾਵਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ, ਆਵਾਗਉਣ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਪੀਤੇ ਬਗੈਰ ਅਮਰ, ਅਡੋਲ ਇਕ ਰਸ ਦੀ ਅਵਸਥਾ (ਜੋ ਆਪਣੇ ਸੋਮੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਹੋਣੀ ਹੈ) ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ।

ਰਸਨਾ ਹਰਿ ਰਸੁ ਪੀਜੈ ਅੰਤਰੁ ਭੀਜੈ ਸਾਚ ਸਬਦਿ ਬੀਚਾਰੀ ॥

ਅੰਤਰਿ ਖੂਹਟਾ ਅੰਮ੍ਰਿਤਿ ਭਰਿਆ ਸਬਦੇ ਕਾਢਿ ਪੀਐ ਪਨਿਹਾਰੀ ॥ (ਅੰਗ-570)

ਮਨੁੱਖਾ ਦੇਹੀ ਅੰਦਰ ਜੋ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਦਾ ਖੂਹ ਹੈ, ਉਸ ਵਿਚੋਂ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਕੱਢਣ ਲਈ, ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਬਾਹਰ ਖਿੱਚਣ ਲਈ, ਜਿਵੇਂ ਖੂਹ ਵਿਚੋਂ ਪਾਣੀ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਲੱਜ ਬਾਲਟੀ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਹੈਂਡ ਪੰਪ ਵਿਚੋਂ ਜਲ ਕੱਢਣ ਲਈ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਉਪਰੋਂ ਪਾਣੀ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਵੇਂ ਹੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਕੁੰਡ ਵਿਚੋਂ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨੂੰ ਸ਼ਬਦ ਤੇ ਸੁਰਤ ਦੁਆਰਾ ਖਿਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਾਮ ਅਭਿਆਸ ਬਿਨਾਂ, ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਨਹੀਂ। ਅਖ਼ਰੀਂ, ਗੁਰ-ਮੰਤਰ ਦੇ ਜਾਪ ਨਾਲ, ਗੁਪਤਾ ਨਾਮ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸਿੱਖੀ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਇਹੋ ਹੈ ਕਿ ਨਾਮ ਜਪਣ ਵੇਲੇ ਸ਼ਬਦ-ਸੁਰਤ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਹੋਵੇ, ਇਕਮਿਕਤਾ ਹੋਵੇ :

ਗੁਰਸਿਖੀ ਦਾ ਸਿਖਣਾ ਸਬਦਿ ਸੁਰਤਿ ਸਤਿ ਸੰਗਤਿ ਸਿਖੈ ॥ (ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ)

ਸੋ ਪ੍ਰਭੂ ਮਿਲਾਪ ਲਈ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨੀ, ਸੁਣਨੀ, ਨਾਮ ਜਪਣਾ, ਸੁਕ੍ਰਿਤ ਕਰਨੀ, ਵੰਡ ਛਕਣਾ, ਸੰਗਤ ਕਰਨੀ ਤੇ ਸ਼ੁਭ ਕਰਮ ਕਰਨੇ, ਗੁਰੂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨੀ ਆਦਿ ਸਾਧਨ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਦੇ ਅਪਨਾਉਣ ਨਾਲ ਸਾਡੀ ਸੁਰਤ ਸ਼ਬਦ ਵਿਚ ਲਿਵਲੀਨ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਹੋਰ ਕੋਈ ਵੀਚਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ। ਫ਼ੁਰਮਾਨ ਹੈ ਕਿ ਐ ਮਨੁੱਖ ! ਤੂੰ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਰਾਮ ਦੇ ਨਾਮ ਵਿਚ ਪ੍ਰੋਈ ਰੱਖ, ਤਦ ਹੀ ਤੈਨੂੰ ਸਦੀਵੀ ਸੁੱਖ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੋਵੇਗੀ।

ਰਾਮ ਨਾਮਿ ਮਨੁ ਬੇਧਿਆ ਅਵਰੁ ਕਿ ਕਰੀ ਵੀਚਾਰੁ ॥

ਸਬਦ ਸੁਰਤਿ ਸੁਖੁ ਊਪਜੈ ਪ੍ਰਭ ਰਾਤਉ ਸੁਖ ਸਾਰੁ ॥ (ਅੰਗ-62)

ਨਾਮ - ਸਾਧਨਾ

ਹਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਜੁਗਤੀ, ਢੰਗ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅਪਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੁਗਤੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਮੰਜ਼ਿਲ ਹਾਸਿਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ। ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਧਰਮਾਂ ਵਿਚ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ ਦਾ ਉਲੇਖ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਪੁਰਾਣੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਚਲੇ ਆ ਰਹੇ ਸਾਧਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਜੋਗ ਮੱਤ ਦਾ ਖਾਸ ਸਥਾਨ ਹੈ। ਜੋਗ ਮਤ ਦੇ ਢੰਗ ਬੜੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਹਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹ ਗ੍ਰਿਹਸਥ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਗੁਰਮਤਿ ਪ੍ਰੇਮਾ ਭਗਤੀ ਦੀ ਧਾਰਨੀ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਵਲੋਂ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਰਸਤਾ ਸਾਹਿਜ ਦਾ ਰਾਹ ਹੈ। ਗ੍ਰਿਹਸਥ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਹੀ ਸੰਨਿਆਸੀਆਂ ਵਾਲਾ ਰਾਹ ਹੈ।

ਜੋਤਿ ਓਹਾ ਜੁਗਤਿ ਸਾਇ ਸਹਿ ਕਾਇਆ ਫੇਰਿ ਪਲਟੀਐ ॥ (ਅੰਗ 966)

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦਾ ਇਹ ਵਾਕ ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ ਤੇ ਜੁਗਤ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੋੜ ਅਤੇ ਜੁਗਤ ਗੁਰਮਤਿ ਵਿਚ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਤੋਂ ਜੋ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ, ਅਗਲੇ ਗੁਰੂ ਅੰਗਦ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਵੀ ਉਹੋ ਹੀ ਵਰਤੀ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਸੋਂ ਪਾਤਸ਼ਾਹੀਆਂ ਤਕ ਚਲਦੀ ਰਹੀ। ਹੁਣ ਵੀ ਉਹੋ ਹੀ ਅਪਨਾਉਣ ਦਾ ਹੁਕਮ ਹੈ। ਯੋਗ ਸਾਧਨਾਂ ਦੇ ਅੱਠ ਅੰਗ ਮੰਨੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ :

1. ਯਮ 2. ਨਿਯਮ 3. ਆਸਨ 4. ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ 5. ਪ੍ਰਤਯਾਹਾਰ

6. ਧਾਰਨਾ 7. ਧਿਆਨ 8. ਸਮਾਧੀ

ਯਮ ਤੇ ਨਿਯਮ ਸਦਾਚਾਰਕ ਪੱਖ ਹਨ।

ਆਸਨ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਰਖਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਮਨ ਦੀਆਂ ਬ੍ਰਿਤੀਆਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਤਯਾਹਾਰ, ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਦਾ ਚਿੱਤ ਵਿਚ ਲੀਨ ਹੋਣਾ ਹੈ।

ਧਾਰਨਾ ਕਿਸੇ ਵਸਤੂ ਜਾਂ ਬਿੰਦੂ ਤੇ ਧਿਆਨ ਨੂੰ ਟਿਕਾਉਣਾ ਹੈ।

ਧਿਆਨ ਆਖਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਸੁਰਤ ਇਕੋ ਖਿਆਲ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਵਿਚ ਟਿਕੀ ਰਹੇ।

ਜਦੋਂ ਧਿਆਨ ਆਪਣੇ ਮੂਲ ਰੂਪ ਵਿਚ ਖੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਮਾਧੀ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਜੋਗੀ ਹੱਠ ਨਾਲ ਧਿਆਨ ਧਾਰ ਕੇ ਇਹਨਾਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਸਮਾਧੀ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨਿਉਲੀ ਕਰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਬ੍ਰਤ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਮੌਨ ਧਾਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਾਮ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਵਸ ਵਿਚ ਕਰਨ ਲਈ ਕਈ ਤ੍ਰੀਕੇ ਵਰਤਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦੁਆਰਾ ਸੁਆਸਾਂ ਨੂੰ ਦਸਵੇਂ ਦੁਆਰ ਲੈ ਜਾ ਕੇ ਰੋਕਦਾ ਹੈ। ਰਿੱਧੀਆਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਦਾ ਮਾਲਕ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਸੁਖਮਨਾ ਨਾੜੀ ਦੇ ਰਸ ਨੂੰ ਚਖਦਾ ਹੈ। ਰਸ ਚਖਦਾ ਹੋਇਆ ਉੱਥੇ ਹੀ ਬੈਠਾ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਭੁੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਸੰਸਾਰੀ ਫਰਜ਼ਾਂ ਨੂੰ, ਪਰਉਪਕਾਰ ਨੂੰ। ਸੇਵਾ - ਸਿਮਰਨ ਅਤੇ ਸੰਗਤ ਤੋਂ ਅਵੇਸਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਗੁਰਮਤਿ ਵਿਚ ਪ੍ਰੇਮਾ-ਭਗਤੀ ਦੀ ਪ੍ਰਧਾਨਤਾ ਹੈ। ਸ਼ਬਦ-ਸੁਰਤ ਦੀ ਕਮਾਈ ਹੈ। ਹੱਠ ਨਾਲ ਨਹੀਂ, ਬਲਕਿ ਸਹਿਜੇ ਸਹਜਿ ਗੁਰੂ ਕ੍ਰਿਪਾ ਦੁਆਰਾ ਸਚਿਆਰ ਹੋਣ ਦਾ ਪ੍ਰਯਤਨ ਹੈ। ਸੇਵਾ, ਸਿਮਰਨ ਅਤੇ ਸੰਗਤ ਦਾ ਗੁਰਮਤਿ ਗਾਡੀ ਰਾਹ ਹੈ।

ਪ੍ਰਭੂ ਮਿਲਾਪ ਦੇ ਰਾਹ ਤੇ ਚਲਦੇ ਹੋਏ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਵਿਚੋਂ ਦੀ ਲੰਘਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਸਤਿਗੁਰੂ ਉਂਗਲੀ ਫੜ ਕੇ ਆਪ ਅੰਗ ਸੰਗ ਸਹਾਈ ਹੋ ਕੇ ਮੰਜ਼ਲ ਤੇ ਪਹੁੰਚਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਬਸ਼ਰਤਿ ਕੇ ਜਗਿਆਸੂ ਗੁਰੂ ਵਲੋਂ ਦਰਸਾਏ ਗਏ ਰਾਹ ਦਾ ਧਾਰਨੀ ਹੋਵੇ।

ਜਪੁ ਜੀ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਪਉੜੀ ਵਿਚ ਉਠਾਏ ਗਏ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 'ਕਿਵ ਸਚਿਆਰਾ ਹੋਇਐ' ਦਾ ਉੱਤਰ 'ਹੁਕਮ ਵਿਚ ਚਲਣਾ' ਦੱਸਿਆ ਹੈ। ਭਾਣੇ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ ਗੁਰਸਿੱਖ ਦੀ ਸਾਧਨਾ ਹੈ। ਹੁਕਮੁ ਹੈ, 'ਏਕੋ ਨਾਮੁ ਹੁਕਮੁ ਹੈ ਨਾਨਕ ਸਤਿਗੁਰਿ ਦੀਆ ਬੁਝਾਇ ਜੀਉ ॥'

ਸਿੱਖ ਲਈ ਕੇਵਲ ਇਕੋ ਹੀ ਹੁਕਮ ਹੈ, ਕਿ ਨਾਮ ਜਪੇ,

ਫੇਰਿ ਕਿ ਅਗੈ ਰਖੀਐ ਜਿਤੁ ਦਿਸੈ ਦਰਬਾਰੁ ॥

ਮੁਹੌ ਕਿ ਬੋਲਣੁ ਬੋਲੀਐ ਜਿਤੁ ਸੁਣਿ ਧਰੇ ਪਿਆਰੁ ॥ (ਜਪੁ ਜੀ)

ਉੱਤਰ ਹੈ : ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲਾ ਸਚੁ ਨਾਉ ਵਡਿਆਈ ਵੀਚਾਰੁ ॥

ਨਾਮ ਕਿਵੇਂ ਜਪੇ, ਇਸ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਾ ਉੱਤਰ ਮਹਾਰਾਜ ਨੇ ਜਪੁ ਜੀ ਦਾ 38ਵੀਂ ਪਉੜੀ ਵਿਚ ਦਿੱਤਾ ਹੈ:

ਜਤੁ ਪਾਹਾਰਾ ਧੀਰਜੁ ਸੁਨਿਆਰੁ ॥ ਅਹਰਣਿ ਮਤਿ ਵੇਦੁ ਹਥੀਆਰੁ ॥

ਭਉ ਖਲਾ ਅਗਨਿ ਤਪ ਤਾਉ ॥ ਭਾਂਡਾ ਭਾਉ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਤਿਤੁ ਢਾਲਿ ॥

ਘੜੀਐ ਸਬਦੁ ਸਚੀ ਟਕਸਾਲ ॥

ਜਿਨ ਕਉ ਨਦਰਿ ਕਰਮੁ ਤਿਨ ਕਾਰ ॥

ਨਾਨਕ ਨਦਰੀ ਨਦਰਿ ਨਿਹਾਲ ॥ (ਜਪੁ ਜੀ)

ਜਤ (ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ), ਧੀਰਜ (ਸਬਰ, ਸੰਤੋਖ, ਸਹਿਜ), ਮਤਿ (ਸੂਝ-ਬੂਝ, ਸੁਭਾਅ), ਵੇਦ (ਗਿਆਨ), ਤਉ (ਡਰ), ਤਪ (ਪ੍ਰੀਸ਼੍ਰਮ, ਮਿਹਨਤ, ਹਿੰਮਤ), ਭਾਉ (ਪ੍ਰੇਮ), ਅੰਮ੍ਰਿ (ਨਾਮ-ਸ਼ਬਦ)।

ਸਦਾਚਾਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਉਪ੍ਰੋਕਤ ਨੁਕਤਿਆਂ ਤੇ ਪਹਿਰਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ, ਉਪ੍ਰੋਕਤ ਦਰਸਾਈ ਟਕਸਾਲ ਵਿਚ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਘੜਨਾ ਹੈ। ਸ਼ਬਦ ਸੁਰਤ ਦੀ ਘਾਲਣਾ ਘਾਲਣੀ ਹੈ। ਨਾਮ ਬਾਣੀ ਦਾ ਜਾਪ ਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਪਾਠ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨਾਮ ਦਾ ਜਾਪ ਅਤੇ ਸਿਮਰਨ, ਸਹਿਜੇ ਸਹਿਜੇ ਹੋਵੇ।

ਸਹਿਜ : ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਸਹਿਜ ਵਿਚ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ, ਪ੍ਰੇਮ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਕਰਨ ਕਰਕੇ ਸੁੱਖ ਸ਼ਾਤੀ ਹਾਸਲ ਕਰੀਦੀ ਹੈ। ਸੁਰਤ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਪਿਆਰ ਦਾ ਰੰਗ ਮਾਣਦੀ ਹੈ।

ਸਹਜੇ ਗਾਵਿਆ ਥਾਇ ਪਵੈ ਬਿਨੁ ਸਹਜੈ ਕਥਨੀ ਬਾਦਿ ॥

ਸਹਜੇ ਹੀ ਭਗਤਿ ਊਪਜੈ ਸਹਜਿ ਪਿਆਰਿ ਬੈਰਾਗਿ ॥

ਸਹਜੈ ਹੀ ਤੇ ਸੁਖ ਸਾਂਤਿ ਹੋਇ ਬਿਨੁ ਸਹਜੈ ਜੀਵਣੁ ਬਾਦਿ ॥ (ਅੰਗ 68)

ਸਹਿਜ ਤੋਂ ਹੀ ਪਿਆਰ ਉਪਜਦਾ ਹੈ। ਸਹਿਜ ਤੋਂ ਹੀ ਬੈਰਾਗ ਸਫ਼ਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਹਿਜ ਵਿਚ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਗਾਏ ਹੋਏ ਗੀਤ ਸਫਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਥਾਂਹੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਭੋਲੇ ਭਾਏ, ਸਹਿਜ ਸੁਭਾ ਹੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਮਿਲਦੇ ਹਨ।

ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਵਿਚ ਮਿਲ ਕੇ ਸੁਰਤ ਅਤੇ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਮੇਲ ਕਰਨ ਦੁਆਰਾ ਆਤਮਿਕ ਖੇੜਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ :

ਸਾਧ ਸੰਗਤ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਸਬਦ ਸੁਰਤ ਲਿਵ ਸਹਜ ਬਿਲਾਸੀ ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਹਿਜ ਸੁਭਾ ਨਾਮ ਕਮਾਈ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸਹਿਜ ਅਵਸਥਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਹਿਜ ਅਵਸਥਾ ਕੀ ਹੈ? ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਫੁਰਮਾਨ ਹੈ, ਟਕਸਾਲ ਵਿਚ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਘੜਨ ਲਈ ਕਾਹਲੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ, ਧੀਰਜ ਰੱਖਣਾ ਹੈ। ਮਧਾਣੀ ਵਿਚ ਪਾਇਆ ਹੋਇਆ ਜਾਗ ਲੱਗਿਆ ਦੁੱਧ ਰਿੜਕਣ ਸਮੇਂ ਮਤਾਂ ਕਿਤੇ ਛਲਕ ਛਲਕ ਕੇ ਬਾਹਰ ਹੀ ਨਾ ਡੁਲ੍ਹੀ ਜਾਵੇ। ਕਿਤੇ ਨਾਮ ਰਸ ਰੂਪੀ ਮੱਖਣ, ਚਾਟੀ ਰੂਪੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਟਿਕੇ ਹੀ ਨਾ। ਹੱਠ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਨਾਮ-ਜਪ, ਵਾਹੋ ਦਾਹੀ, ਹਫ ਹਫ ਕੀਤਾ ਸਿਮਰਨ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਰੋਗ ਸਹੇੜ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਾਮ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਦੁੱਧ ਰਿੜਕਣ ਵਾਂਗ ਹੈ, ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਰਿੜਕਣਾ (ਬਿਲੋਵਣਾ) ਹੈ। ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਰਿੜਕਣ ਤੋਂ ਅੰਮ੍ਰਿਤ, ਨਾਮ ਰਸ ਪੈਦਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਇਸ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਪੀ ਕੇ ਜਗਿਆਸੂ ਦੀ ਤ੍ਰਿਪਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ :

ਹਰਿ ਕਾ ਬਿਲੋਵਨਾ ਬਿਲੋਵਹੁ ਮੇਰੇ ਭਾਈ ॥

ਸਹਜਿ ਬਿਲੋਵਹੁ ਜੈਸੇ ਤਤੁ ਨ ਜਾਈ ॥੧ ॥ਰਹਾਉ ॥

ਤਨੁ ਕਰਿ ਮਟੁਕੀ ਮਨ ਮਾਹਿ ਬਿਲੋਈ ॥

ਇਸੁ ਮਟੁਕੀ ਮਹਿ ਸਬਦੁ ਸੰਜੋਈ ॥2 ॥

ਹਰਿ ਕਾ ਬਿਲੋਵਨਾ ਮਨ ਕਾ ਬੀਚਾਰਾ ॥

ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਪਾਵੈ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਧਾਰਾ ॥ (ਅੰਗ-478)

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿਨ ਰਾਤ, ਅੱਠੇ ਪਹਿਰ ਜਗਿਆਸੂ, ਉੱਠਦਾ ਬੈਠਦਾ, ਤੁਰਦਾ ਫਿਰਦਾ, ਸੌਂਦਾ-ਜਾਗਦਾ, ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਰਿੜਕਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੇਮ ਵਿਚ ਰੱਤਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ'। ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵੀਚਾਰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਭਾਵ ਮਨ ਵਿਚ ਵਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਨਾਮ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਕਰਕੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਛਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਅੰਦਰੋਂ ਹੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦਾ ਖਜ਼ਾਨਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਨਾਮ ਨੂੰ ਸਦਾ ਸਦਾ ਦਿਨ ਰਾਤ ਜਪਦਾ ਹੈ :-

ਊਠਤ ਬੈਠਤ ਸੋਵਤ ਜਾਗਤ ਇਹੁ ਮਨੁ ਤੁਝਹਿ ਚਿਤਾਰੈ ॥ (ਅੰਗ-820)

ਯਥਾ

ਉਠਤ ਬੈਠਤ ਸੋਵਤ ਨਾਮ ॥ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਜਨ ਕੈ ਸਦ ਕਾਮ ॥ (ਅੰਗ-286)

ਸਾਰੀ ਸਾਧਨਾ, ਸਹਿਜ ਸੁਭਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੁਖਮਨੀ ਬਾਣੀ ਦਾ ਵਾਕ ਹੈ:-

ਸਹਜ ਸੁਭਾਇ ਹੋਵੈ ਸੋ ਹੋਇ ॥ਕਰਣੈਹਾਰੁ ਪਛਾਣੈ ਸੋਇ ॥ (ਅੰਗ-282)

ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਦੀ ਸਾਧਨਾ:

ਝਾਲਾਘੇ ਉਠਿ ਨਾਮੁ ਜਪਿ ਨਿਸਿ ਬਾਸੁਰ ਆਰਾਧਿ ॥ (ਅੰਗ-255)

ਨਾਮ ਦੀ ਸਾਧਨਾ ਪਹਿਲੇ ਪਹਿਲੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਤੋਂ ਅਰੰਭ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਨਾਮ ਜਪਣ ਦੀ ਪੌੜੀ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਡੰਡਾ ਹੈ ਪਹਿਰ ਰਾਤ ਰਹਿੰਦੀ ਤੜਕਸਾਰ ਉਠ ਕੇ, ਇਸ਼ਨਾਨ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਪੰਜ ਇਸ਼ਨਾਨਾ ਕਰਕੇ, ਅਭਿਆਸੀ ਸਾਧਾਰਨ ਚੌਕੜੀ ਮਾਰ ਕੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਾਵਧਾਨਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਕੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂਸਿਮਰਨ ਵਿਚ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਤੋਂ ਆਰੰਭ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤ ਤਕ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਅਤੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਪਿਛੋਂ ਚੌਵੀ ਘੰਟੇ ਹੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ:

ਹਰਿ ਧਨੁ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੈ ਵਤੈ ਕਾ ਬੀਜਿਆ

ਭਗਤ ਖਾਇ ਖਰਚਿ ਰਹੇ ਨਿਖੁਟੈ ਨਾਹੀ ॥

ਇਸ਼ਨਾਨ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਮੌਸਮ ਦੇ ਮੁਤਾਬਿਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਰੋਗੀ ਹੋਣ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਇਹ ਨਹੀਂ ਸੋਚਣਾ ਕਿ ਅੱਜ ਇਸ਼ਨਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕੇ ਤੇ ਨਾਮ ਵੀ ਨਹੀਂ ਜਪਣਾ। ਸਿਮਰਨ ਦੀਆਂ ਪਹਿਲੀਆਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਵਿਚ ਸਾਧਾਰਨ ਚੌਕੜੀ ਮਾਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਾਫ ਤੇ ਸਵੱਛ ਆਸਨ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਇਕਾਗਰਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪਹਿਲਾਂ ਪੰਜ ਸੱਤ ਵਾਰ ਮੂਲ ਮੰਤ੍ਰ ਦਾ ਪਾਠ ਕਰ ਲਈਏ ਅਤੇ ਜਾਪ ਦਾ ਆਰੰਭ ਕਰੀਏ। ਜ਼ਬਾਨ ਰਾਹੀਂ ਸਿਮਰਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਬੈਖਰੀ ਵਿਚ ਜਾਪ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਸ਼ਬਦ ਵੱਸੇਗਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸਾਵਧਾਨੀ ਆਵੇਗੀ। ਪਹਿਲੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਗੁਰ-ਮੰਤ੍ਰ ਦਾ ਜਾਪ ਰਸਨਾ ਦੁਆਰਾ ਬੋਲ ਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਨ ਸੁਣ ਸਕਣ। ਜੇਕਰ ਕੰਨ ਨਾ ਸੁਨਣ ਅਤੇ ਮਨ ਟਿਕਾਓ ਵਿਚ ਨਾ ਆਵੇ ਤਾਂ ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਧੁਨੀ ਵਿਚ ਲਾਉਣਾ ਅਤੇ ਗੁਰ-ਮੰਤ੍ਰ ਜਾਂ ਮੂਲ ਮੰਤ੍ਰ ਉੱਚੀ ਉੱਚੀ ਉਚਾਰਨਾ, ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉੱਚੀ ਉੱਚੀ ਰੌਲਾ ਪਾ ਕੇ ਨਹੀਂ, ਭਾਵ ਬੋਲਣ ਤੋਂ ਹੈ।

ਰਸਨਾ ਨਾਮੁ ਜਪਹੁ ਤਬ ਮਥੀਐ ਇਨ ਬਿਧਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਪਾਵਹੁ ॥ (ਅੰਗ 728)

ਜਾਪ ਕਰਕੇ ਜਾਈਏ, ਕਰਦੇ ਜਾਈਏ, ਪ੍ਰੇਮ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਜਪਣਾ ਹੈ, ਕਾਹਲੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ। ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਕਮਾਈ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘਬਰਾ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਕਿ ਕੁਝ ਪੱਲੇ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ। ਸਬਰ-ਸੰਤੋਖ ਦਾ ਰਾਹ ਫੜਨਾ ਹੈ। ਸਿਦਕ ਭਰੋਸਾ ਰੱਖਣਾ ਹੈ। ਭਗਤੀ ਦਾ ਕੋਈ ਅੰਤ ਨਹੀਂ , ਇਹ ਤਾਂ ਸਮੁੱਚੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਹੀ ਕੰਮ ਹੈ। ਜਪੁ ਜੀ ਵਿਚ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂਜੀ ਫੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ:

ਇਕ ਦੂ ਜੀਭੌ ਲਖ ਹੋਹਿ ਲਖ ਹੋਵਹਿ ਲਖ ਵੀਸ ॥

ਲਖੁ ਲਖੁ ਗੇੜਾ ਆਖੀਅਹਿ ਏਕੁ ਨਾਮੁ ਜਗਦੀਸ ॥

ਏਤੁ ਰਾਹਿ ਪਤਿ ਪਵੜੀਆ ਚੜੀਐ ਹੋਇ ਇਕੀਸ ॥

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਫੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮੇਰੀ ਇਕ ਜੀਭ ਹੈ, ਇਕ ਜੀਭ ਤੋਂ ਜੇਕਰ ਲੱਖ ਜੀਭਾਂ ਹੋ ਜਾਣ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੱਖਾਂ ਜੀਭਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਲੀ ਇਕੱਲੀ ਨੂੰ ਲੱਖ ਲੱਖ ਜੀਭਾਂ ਹੋਰ ਲਾਗ ਜਾਣ। ਸਾਰੀਆਂ ਜੀਭਾਂ ਨਾਲ ਫੇਰ ਮੈਂ ਲੱਖ ਲੱਖ ਵਾਰੀ ਨਾਮ ਜਪਾਂ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਤੀ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ਰ ਦੇ ਦੇਸ਼ ਜਾਈਦਾ ਹੈ, ਦਰਗਾਹ ਵਿਚ ਪ੍ਰਵਾਨ ਹੋਈ ਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂਨਾਲ ਇਕਮਿਕਤਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕਹਿਣ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਕੋਈ ਹੱਦ ਨਹੀਂ, ਬੇਅੰਤ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਹੋਰ ਬੇਅੰਤ ਤੇ ਅਟੁੱਟ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਗੱਲ ਗਿਣਤੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰੀ ਹੈ। ਹੱਦ ਮੁਕੱਰਰ ਨਹੀਂ। ਸੁਆਸ ਸੁਆਸ ਜਪਣਾ ਹੈ।

ਕੰਠ ਵਿਚ : ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਗੇ ਜਦੋਂ ਸ਼ਬਦ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਠ ਵਿਚ ਉਚਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਅੱਖਰਾਂ ਦੇ ਜੋੜ ਨੂੰ ਸ਼ਬਦ ਆਖਦੇ ਹਨ। ਸਮੁੱਚੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਜੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ਬਦ ਰੂਪ ਗੁਰੂ ਹੈ। "ਵਾਹਿਗੁਰੂ" ਸ਼ਬਦ ਨਾਮ ਅਭਿਆਸ ਲਈ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿ ਵਲੋਂ ਹੁਕਮ ਹੈ। ਕੰਠ ਰਾਹੀਂ ਉਚਾਰੇ ਜਾ ਰਹੇ ਸ਼ਬਦ ਸਮੇਂ ਜੀਭ ਹਿੱਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਪਰ ਆਵਾਜ਼ ਨਹੀਂ ਆਵੇਗੀ। ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਇਵੇਂ ਹੀ ਬੀਤੇਗਾ। ਮਹੀਨੇ ਤੇ ਸਾਲ ਵੀ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸੁਆਲ ਤਾਂ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਦਾ ਹੈ। ਅਗਲੀ ਅਵਸਥਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ ਘਬਰਾਉਂਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸੋਚ ਵਿਚ ਨਾ ਲਿਆਈਏ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਮਾਂ ਹੋ ਗਿਆ ਇਕੋ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਵਿਚਰਦਿਆਂ ਅਗਲੀ ਅਵਸਥਾ ਨਹੀਂ ਆਈ। ਸਬਰ ਸੰਤੋਖ ਨਾਲ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਹੋਵੇਗੀ ਤਾਂ ਸ਼ਬਦ, ਸੁਰਤ ਵਿਚ ਵੱਸੇਗਾ ਅਤੇ ਸਿਮਰਨ ਆਰੰਭ ਹੋਵੇਗਾ।

ਕੰਠ ਵਿਚ ਨਾਮ ਜਪਣ ਨੂੰ ਮੱਧਮਾ ਬਾਣੀ ਦਾ ਜਾਪ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੀਭ ਦੇ ਬੋਲਣ ਤੇ ਉਚਾਰਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਇਵੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕੰਠ ਬੋਲ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਚਾਰਨ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਪੂਰਨ ਯਾਦ ਤਾਂ ਬਣਦੀ ਹੈ ਅੱਗੇ ਪਸੰਤੀ ਬਾਣੀ ਵਿਚ ਜਾ ਕੇ। ਕਰਮ (ਕ੍ਰਿਪਾ) ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਫੇਰ ਸ਼ਬਦ, ਯਾਦ ਰੂਪ ਵਿਚ ਆ ਸਮਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਉਥੇ ਮਿੱਠੀ ਮਿੱਠੀ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਯਾਦ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਬਾਰ ਸਮਝ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਉਚਾਰਨ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਬਾਰ ਕੇਵਲ ਸ਼ਬਦ, ਸੁਰਤ ਅਤੇ ਸੁਆਸ ਦਾ ਪੂਰਨ ਸੁਮੇਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਜਪਾ ਜਾਪ ਚਲਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਰੂਰ ਹੀ ਚੜ੍ਹਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਐਥੇ ਆ ਕੇ ਅਚਾਨਕ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਨਾਮ ਬਾਣੀ ਦੀ ਸਦੀਵੀ ਧੁਨ ਸੁਣਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਵੀ ਨਾਮ ਹੀ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਐਥੇ ਇਲਾਹੀ ਅਖੰਡ ਕੀਰਤਨ ਰਾਹੀਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਅਖੰਡ ਸਿਫਤ ਸਾਲਾਹ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸੁਰਤ : ਸੁਰਤ, ਚੇਤਾ ਹੈ, ਸਾਡਾ ਚਿੱਤ ਹੈ। ਚਿੱਤ ਚੇਤੇ ਵਿਚ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਵਸਾਉਣ ਨਾਲ, ਮਾਲਿਕ ਦੇ ਦਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਨੇੜੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਈਦਾ ਹੈ : ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਬਾਰੰਬਾਰ ਚਿੰਤਨ ਕਰਨਾ ਹੈ ਸੁਰਤ ਵਿਚ। ਅਸਲ ਵਿਚ ਜੀਵ ਹੀ ਸੁਰਤ ਹੈ ਅਤੇ ਸੁਰਤ ਹੀ ਜੀਵ ਹੈ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੀਵ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਯਾਦ ਵਿਚ ਪੂਰਨ ਤੌਰ ਤੇ ਜੁੜਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡਾ ਆਪਾ ਹੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਵਸਤੂ ਦੇ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਜੁੜਦਾ ਹੈ। ਪਸੰਤੀ ਬਾਣੀ ਵਿਚ ਜੀਵ ਵਿਚਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਥਾਂ ਤੇ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਐਸੀ ਅਵਸਥਾ ਬਣਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜੀਭ ਦੇ ਬੋਲ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਨਾਮ ਦ ਨਿਸ਼ਾਨ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਯਾਦ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ :-

ਬਿਨੁ ਜਿਹਵਾ ਜੋ ਜਪੈ ਹਿਆਇ ॥ ਕੋਈ ਜਾਣੈ ਕੈਸਾ ਨਾਉ ॥ (ਅੰਗ-1256)

ਉਹੋ ਹੀ ਫੇਰ ਜਾਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਾਉਂ (ਨਾਮ) ਦਾ ਕੀ ਸੁਆਦ ਹੈ। ਨਾਉਂ ਕੀ ਵਸਤੂ ਹੈ। ਸ਼ਬਦ ਰੂਪ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਗੋਦ ਵਿਚ ਜੀਵ ਰੰਗ ਮਾਣਦਾ ਹੈ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਨਿਰਗੁਣ ਸਰੂਪ ਵਿਚ ਅੰਗ ਸੰਗ ਸਹਾਈ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੇ ਦੋ ਸਰੂਪ ਹਨ, ਸਰਗੁਣ ਤੇ ਨਿਰਗੁਣ। ਸਰਗੁਣ ਸਰੂਪ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਜੀ (ਵਰਣਾਤਮਕ-ਸ਼ਬਦ ਰੂਪ) ਹਨ ਅਤੇ ਦੂਜਾ ਰੂਅਦ੍ਰਿਸ਼ਟ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਧੁੰਨਾਤਮਕ ਸਰੂਪ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਗੁਪਤਾ ਨਾਮ ਹੈ ਜੋ ਸੁਰਤ ਵਿਚ ਕਮਾਈ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਨਿਰੰਕਾਰ ਦੇ ਦੇਸ਼ ਪਹੁੰਚਾਦਾ ਹੈ। 'ਗੁਪਤ ਨਾਮ ਪਰਗਾਝਾ' ਗੁਪਤ ਨਾਮ ਪ੍ਰਗਟ ਜੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ :

ਗੁਪਤਾ ਨਾਮੁ ਵਰਤੈ ਵਿਚਿ ਕਲਜੁਗਿ

ਘਟਿ ਘਟਿ ਹਰਿ ਭਰਪੂਰਿ ਰਹਿਆ ॥

ਨਾਮੁ ਰਤਨੁ ਤਿਨਾ ਹਿਰਦੈ ਪ੍ਰਗਟਿਆ

ਜੋ ਗੁਰ ਸਰਣਾਈ ਭਜਿ ਪਇਆ ॥2 ॥ (ਅੰਗ - 1334)

ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਅਨੁਭਵ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਾਣੀ, ਗੁਰੂ ਅਤੇ ਸ਼ਬਦ ਇਕ ਹੀ ਰੂਪ ਹਨ:

ਇਕਾ ਬਾਣੀ ਇਕੁ ਗੁਰੁ ਇਕੋ ਸਬਦੁ ਵੀਚਾਰਿ ॥ (ਅੰਗ 646)

ਅਤੇ ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਰੂਪ ਗੁਰੂ ਸਦਾ ਸਦਾ ਲਈ ਆਦਿ ਅੰਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਆਦਿ ਅੰਤ ਏਕੈ ਅਵਤਾਰਾ । ਸੋਈ ਗੁਰੂ ਸਮਝਿਯੋ ਹਮਾਰਾ ।

ਇਥੇ ਸਮਝ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡਾ ਅਸਲ ਗੁਰੂ, ਸ਼ਬਦ ਹੀ ਹੈ। ਜੋ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਦੀ ਕਮਾਈ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਸਾਡੀ ਸੁਰਤ ਹੈ - ਜਿਸ ਨੂੰ ਚੇਲਾ ਕਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ਬਦ ਗੁਰੂ ਹੈ :

ਸਬਦੁ ਗੁਰੂ ਸੁਰਤਿ ਧੁਨਿ ਚੇਲਾ ॥ (ਅੰਗ 943)

ਧੁਨਿ : ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਮਹਾਰਾਜ ਦਾ ਕਥਨ ਹੈ :

ਪ੍ਰਿਥਮੈ ਓਅੰਕਾਰ ਤਿਨ ਕਹਾ । ਸੋ ਧੁਨ ਪੂਰ ਜਗਤ ਮੋ ਰਹਾ ।

ਤਾ ਤੇ ਜਗਤ ਭਯੋ ਬਿਸਥਾਰਾ । ਪੁਰਖ ਪਕ੍ਰਿਤੀ ਜਬ ਦੂਹੂੰ ਬੀਚਾਰਾ ।

ਜਗਤ ਦੀ ਰਚਨਾ ਸਮੇਂ ਜੋ ਧੁਨ ਪੈਦਾ ਹੋਈ, ਉਹ ਸਰੁਬ-ਵਿਆਪਕ ਹੈ। ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਜੀ ਨੇ ਪਹਿਲੇ ਪਹਿਲ ਓਅੰਕਾਰ ਸ਼ਬਦ ਉਚਾਰਨ ਕੀਤਾ। ਉਸ ਸ਼ਬਦ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਧੁਨ ਪੈਦਾ ਹੋਈ ਅਤੇ ਉਸ ਧੁਨ ਵਿਚੋਂ ਹੀ ਜਗਤ ਦਾ ਪਸਾਰਾ ਹੋਇਆ।

ਧਾਵਤੁ ਥੰਮ੍ਹਿਆ ਸਤਿਗੁਰਿ ਮਿਲਿਐ ਦਸਵਾ ਦੁਆਰੁ ਪਾਇਆ ॥

ਤਿਥੈ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਭੋਜਨੁ ਸਹਜ ਧੁਨਿ ਉਪਜੈ

ਜਿਤੁ ਸਬਦਿ ਜਗਤੁ ਥੰਮਿ ਰਹਾਇਆ ॥ (ਅੰਗ 441)

ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਇਸੇ ਧੁਨ ਵਿਚ ਸੁਰਤ ਨੂੰ ਲਗਾਉਣ ਦਾ ਹੁਕਮ ਹੈ :-

ਪੁਰਖ ਮਹਿ ਨਾਰਿ ਨਾਰਿ ਮਹਿ ਪੁਰਖਾ ਬੂਝਹੁ ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ॥

ਧੁਨਿ ਮਹਿ ਧਿਆਨੁ ਧਿਆਨ ਮਹਿ ਜਾਨਿਆ ਗੁਰਮੁਖਿ ਅਕਥ ਕਹਾਨੀ ॥ (ਅੰਗ 879)

ਜੋ ਵਰਣਾਤਮਕ ਨਾਮ ਜਪਦੇ ਹਨ ਜਪਦੇ ਜਪਦੇ, ਸਿਮਰਦੇ ਸਿਮਰਦੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ, ਇਹ ਧੁਨ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਕ ਦਮ ਗੂੰਜਦੀ ਹੈ। ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਜੋੜਨ ਦਾ ਸਹੀ ਟਿਕਾਣਾ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਮਿਹਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਸਾਡੇ ਮੱਥੇ ਵਿਚ ਧੁਨ ਜਗਾਉਂਦੇ ਹਨ :

ਖਟੁ ਮਟੁ ਦੇਹੀ ਮਨੁ ਬੈਰਾਗੀ ॥

ਸੁਰਤਿ ਸਬਦੁ ਧੁਨਿ ਅੰਤਰਿ ਜਾਗੀ ॥ (ਅੰਗ-903)

ਸਤਿਗੁਰ ਸੇਵੇ ਤਾ ਸਹਜ ਧੁਨਿ ਉਪਜੈ ਗਤਿ ਮਤਿ ਤਦ ਹੀ ਪਾਏ ॥

ਹਰਿ ਕਾ ਨਾਮੁ ਸਚਾ ਮਨਿ ਵਸਿਆ ਨਾਮੇ ਨਾਮਿ ਸਮਾਏ ॥ (ਅੰਗ 604)

ਅੰਤਰ ਆਤਮੇ ਜੋ ਧੁਨ ਅੰਦਰੂਨੀ ਕੰਨ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਸੁਣੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਆਪਣੇ ਸਿੱਖ ਤੇ ਪੂਰਨ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਉਸ ਦੇ ਮੱਥੇ ਵਿਚ ਇਸ ਨੂੰ ਦਾਗ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਭਾਵ, ਇਸ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਪਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਸਦਾ ਸਦਾ ਲਈ ਧੁਨ ਅੰਤਰ ਸੁਣੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

ਪੂਰਬ ਜਨਮ ਹਮ ਤੁਮਰੇ ਸੇਵਕ ਅਬ ਤਉ ਮਿਟਿਆ ਨ ਜਾਈ ॥

ਤੇਰੇ ਦੁਆਰੈ ਧੁਨਿ ਸਹਜ ਕੀ ਮਾਥੈ ਮੇਰੇ ਦਗਾਈ ॥ (ਅੰਗ 969)

ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਧੁਨ ਸੁਣਾਈ ਦੇਣ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਦਰ ਦਾ ਕੁਝ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਬਾਹਰੀ ਤੌਰ ਤੇ, ਸੰਗੀਤ ਸੁਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਜੋ ਸ਼ਬਦ ਕੀਰਤਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਉਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੀ ਅੰਤਰ ਆਤਮੇ ਦੀ ਜੋ ਧੁਨ ਹੈ, ਜੋ ਅਨਹਤ ਹੈ, ਅਨਹਦ ਹੈ, ਅਤੀ ਸੂਖਸ਼ਮ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਨਾ ਹੈ:-

ਅਨਹਦ ਧੁਨਿ ਵਾਜਹਿ ਨਿਤ ਵਾਜੇ ਗਾਈ ਸਤਿਗੁਰ ਬਾਣੀ ॥

ਨਾਨਕ ਦਾਤਿ ਕਰੀ ਪ੍ਰਭਿ ਦਾਤੈ ਜੋਤੀ ਜੋਤਿ ਸਮਾਣੀ ॥(ਅੰਗ 442)

ਹਾਂ ਜੀ ! ਕੀਰਤਨ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਸ਼ਬਦ ਗਾਉਣ ਨਾਲ, ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਸਿਮਰਨ ਨਾਲ ਇਹ ਧੁਨ ਜਾਗਦੀ ਹੈ :-

ਸਾਚੈ ਸਬਦਿ ਸਹਜ ਧੁਨਿ ਉਪਜੈ ਮਨਿ ਸਾਚੈ ਲਿਵ ਲਾਈ ॥

ਅਗਮ ਅਗੋਚਰੁ ਨਾਮੁ ਨਿਰੰਜਨੁ ਗੁਰਮੁਖਿ ਮੰਨਿ ਵਸਾਈ ॥ (ਅੰਗ 1234)

ਇਹ ਧੁਨ ਕੈਸੀ ਹੈ, ਇਸ ਦੀ ਕੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ? ਵੈਸੇ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਸੁਰਤ ਅੰਦਰ ਹੀ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਣ ਤੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਓਪਰਾ ਜਿਹਾ ਸਮਝਣ ਲਈ ਮੰਨ ਲਵੋ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਠਾਕੁਰ ਦੁਆਰੇ ਦੀ ਘੰਟੀ ਸੁਣਦੇ ਹੋ, ਘੰਟੀ ਬਜਾਉਣ ਵਾਲਾ ਉਸ ਉਤੇ ਦੋ-ਚਾਰ ਟੱਲੇ ਲੱਕੜ ਦੇ ਹਥੌੜੇ ਨਾਲ ਮਾਰੇਗਾ। ਉਹਨਾਂ ਦੋ ਚਾਰ ਟੱਲਿਆਂ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਘੰਟੀ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਸੁਰ (ਧੁਨ) ਲਗਾਤਾਰ ਨਿਕਲਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਕੁਝ ਚਿਰ ਬਾਦ ਤਕ ਵੀ ਸੁਣਾਈ ਦਿੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਬੱਸ ਇਹੋ ਧੁਨ ਹੈ। ਸਮਝਣ ਲਈ ਸਮਝਾਉਣੀ ਹੈ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਫੁਰਮਾਣ ਹੈ :

ਕਾਸੀ ਤੇ ਧੁਨਿ ਊਪਜੈ ਧੁਨਿ ਕਾਸੀ ਜਾਈ ॥

ਕਾਸੀ ਫੂਟੀ ਪੰਡਿਤਾ ਧੁਨਿ ਕਹਾਂ ਸਮਾਈ ॥੧॥ (ਅੰਗ 857)

ਯਥਾ

ਸਚੀ ਬਾਣੀ ਸਚੁ ਧੁਨਿ ਸਚੁ ਸਬਦੁ ਵੀਚਾਰਾ ॥

ਅਨਦਿਨੁ ਸਚੁ ਸਲਾਹਣਾ ਧਨੁ ਧਨੁ ਵਡਭਾਗ ਹਮਾਰਾ ॥(ਅੰਗ-564)

ਸੋ ਅੰਤਰ ਆਤਮੇ ਸ਼ਬਦ ਸੁਰਤ ਲਿਵਲੀਨ ਹੋ ਕੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਤੋਂ ਧੁਨ ਉਪਜਾਣ ਦੇ ਪਾਤਰ ਬਣਨਾ ਹੈ, ੧ਓ ਦੀ ਧੁਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਜਿੰਨਾ ਵਧ ਤੋਂ ਵਧ ਗੁਰਬਾਣੀ ਪਾਠ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਕੀਰਤਨ ਜਾਂ ਸੁਰਤ ਵਿਚ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ, ਧੁਨਾਤਮਕ ਮੰਡਲ ਵਿਚ ਛੇਤੀ ਪਹੁੰਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਧੁਨ ਦਿਨ ਰਾਤ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਵਿਚ ਪੂਰ ਰਹੀ ਹੈ :

ਕਥਾ ਕੀਰਤਨੁ ਆਨੰਦ ਮੰਗਲ ਧੁਨਿ ਪੂਰਿ ਪੂਰਿ ਰਹੀ ਦਿਨਸੁ ਅਰੁ ਰਾਤਿ ॥ (ਅੰਗ-820)

ਲਿਵਲੀਨਤਾ :-ਸੁਰਤ ਅੰਦਰ ਸ਼ਬਦ ਤੇ ਸ਼ਬਦ ਵਿਚ ਸੁਰਤ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਿਵਲੀਨ ਕਰਨੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਮੱਛੀ ਤੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਸੰਜੋਗ ਹੈ। ਸ਼ਬਦ-ਸੁਰਤ ਦੇ ਸੰਜੋਗ ਲਈ ਕੋਈ ਕੇਂਦਰੀ ਬਿੰਦੂ ਸਮਝਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਵੈਸੇ ਤਾਂ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਭਰਵੱਟਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸੁਰਤ ਟਿਕਾਉਣ ਲਈ ਯੋਗ ਥਾ ਸਮਝੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅੰਗ ਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਥਾਂ ਸੁਰਤ ਟਿਕਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੱਥ ਦੇ ਅੰਗੂਠੇ ਜਾਂ ਉੱਗਲ ਤੇ, ਕਲਾਈ ਜਾਂ ਬਾਂਹ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਥਾਂ, ਹੱਥ -ਪੈਰ, ਲੱਤਾਂ-ਬਾਹਵਾਂ, ਧੁੰਨੀ, ਦਿਲ-ਦਿਮਾਗ, ਕਿਤੇ ਵੀ ਨੁਕਤਾ ਬੰਨ੍ਹਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਦੇ ਕਦੇ ਤਾਂ ਸ਼ਬਦ ਆਪ ਹੀ ਨੁਕਤਾ ਚੁਣ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਸੁਆਲ ਤਾਂ ਸ਼ਬਦ ਵਿਚ ਮਨ ਦੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਹੈ।

ਹਰ ਇਕ ਸਰੀਰਕ ਅੰਗ ਦਾ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਅਸਥਾਨ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ, ਮਲ ਦਾ, ਮੂਤਰ ਦਾ, ਅੱਖਾਂ ਨਕ, ਕੰਨ ਅਤੇ ਹੱਥ ਪੈਰ ਆਦਿ ਦਾ ਪੱਕਾ ਸਕਾਨ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨ ਦੇ ਟਿਕਾਓ ਲਈ ਠੀਕ ਸਥਾਨ ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਮਸਤਕ ਹੀ ਹੈ। ਪਰ ਟਿਕਾਓ ਕਿਤੇ

ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇ ਤੇ ਸੋਚ ਵਿਚਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਡੂੰਘਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮੱਥੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੀ ਬਹੁਤਾ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਕਈ ਵਾਰ ਮੱਥੇ ਤੇ ਹੱਥ ਰੱਖ ਕੇ ਚਿੰਤਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਸੁਰਤ ਦਾ ਧਿਆਨ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿਚ ਲਿਆ ਕੇ ਆਪਣੇ ਸੁਆਲ ਦਾ ਹੱਲ ਲੱਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਜੇਕਰ ਸਰੀਰ ਦਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਅੰਗ ਟਿਕਾਓ ਲਈ ਚੁਣੀਏ ਤਾਂ ਉਹ ਬਹੁਤ ਸਮੇਂ ਲਈ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ, ਅਖੀਰ ਨੂੰ ਸੁਰਤ ਦੌੜ ਕੇ ਮੱਥੇ ਵੱਲ ਹੀ ਆਵੇਗੀ।

ਮੱਥੇ ਵਿਚ ਇਸ ਥਾਂ ਨੂੰ ਤ੍ਰਿਕੁਟੀ ਵੀ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤ੍ਰਿਕੁਟੀ ਦੇ ਅਰਥ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਲਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੋਗੀ, ਇੜਾ, ਪਿੰਗਲਾ ਤੇ ਸੁਖਮਨਾ ਤਿੰਨ ਨਾੜੀਆਂ ਦੇ ਸੰਜੋਗ ਨੂੰ ਤ੍ਰਿਕੁਟੀ ਮੰਨਦੇ ਹਨ। ਗਿਆਨ ਵਿਚਾਰ ਲਈ ਤ੍ਰਿਕੁਟੀ ਰਜੋ-ਤਮੋ-ਸਤੋ-ਤਿੰਨ ਗੁਣਾਂ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਨੂੰ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਰਜੋ -ਤਮੋ-ਸਤੋ ਤੋਂ ਉਪਰ ਉੱਠ ਕੇ ਹੀ ਚੌਥਾ ਪਦ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਸਤਕ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਪਾਰ ਕਰਕੇ ਹੀ ਦਸਮ ਦੁਆਰ ਵਲ ਵਧੀਦਾ ਹੈ। ਭਟਕਦੇ ਮਨ ਨੂੰ ਪਕੜਨ ਲਈ, ਕਾਬੂਕਰਨ ਲਈ, ਇਹ ਸਥਾਨ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਥੇ ਸਹਿਜ ਸੁਭਾ ਹੀ ਟਿਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਯੋਗ ਜਾਂ ਹੱਠ ਯੋਗ ਦੀ ਸਾਧਨਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ। ਚਿੰਤਨ ਕਰਨ ਵੇਲੇ, ਸੱਚ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਵੇਲੇ, ਮਨ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਹੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਇਸ ਸਥਾਨ ਵਲ ਨੂੰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਲਕਿ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਅਭਿਆਸ, ਸੁਰਤ ਵਿਚ ਕਰਦੇ ਕਰਦੇ, ਆਪੇ ਇਸ ਥਾਂ ਟਿਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ ਦਾ ਕਬਿੱਤ ਹੈ :

ਸਬਦ ਸੁਰਤਿ ਲਿਵ ਲੀਨ ਜਲ ਮੀਨ ਗਤਿ, ਸੁਖਮਨਾ ਸੰਗਮ ਹੋਇ ਉਲਟਿ ਪਵਨ ਕੈ ।

ਬਿਸਮ ਬਿਸ੍ਵਾਸ ਬਿਖੈ ਅਨ ਭੈ ਅਭਿਆਸ ਰਸ, ਪ੍ਰੇਮ ਮਧੁ ਅਪਿਉਂ ਪੀਵੈ ਗੁਹਜ ਗਵਨ ਕੈ ।

ਸਬਦ ਕੇ ਅਨਹਦ ਸੁਰਤਿ ਕੈ ਉਨਮਨੀ, ਪ੍ਰੇਮ ਕੈ ਨਿਝਰ ਧਾਰ ਸਹਰ ਰਵਨ ਕੈ।

ਤ੍ਰਿਕੁਟੀ ਉਲੰਘਿ ਸੁਖ ਸਾਗਰ ਸੰਜੋਗ ਭੋਗ, ਦਸਮ ਸਥਲ ਨਿਹਕੇਵਲ ਭਵਨ ਕੈ । (ਕਬਿੱਤ 291)

ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਗੁਣ ਕਿਵੇਂ ਗਾਉਣੇ ਹਨ? ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਪਰ ਵੀ ਦੱਸਿਆ ਹੈ, ਕਿ ਮੱਛੀ ਵਾਲੀ ਤੜਪ ਹੋਵੇ,

ਗੁਨ ਗੋਬਿੰਦ ਗਾਇਓ ਨਹੀ ਜਨਮੁ ਅਕਾਰਥ ਕੀਨੁ ॥

ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਭਜੁ ਮਨਾ ਜਿਹ ਬਿਧਿ ਜਲ ਕਉ ਮੀਨੁ ॥

ਤਾਂ ਫਿਰ : ਤ੍ਰਿਕੁਟੀ ਛੂਟੈ ਚਉਥੇ ਪਦ ਮਹਿ ਜਾਏ ਸਮਾਵੈ ॥

ਇਹ ਸ਼ਬਦ-ਸੁਰਤ ਦਾ ਮੇਲ, ਲਿਵਲੀਨਤਾ, ਕੇਵਲ ਅੰਤਰ ਆਤਮੇ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਅਵਸਥਾ ਕਾਫੀ ਸਮੇਂ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਬਦ, ਜਦੋਂ ਬੈਖਰੀ ਤੋਂ ਕੰਠ ਅਤੇ ਕੰਠ ਤੋਂ ਸੁਰਤ ਵਿਚ ਵਸਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਜੀਭ ਤੋਂ ਅਜਪਾ ਜਾਪ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਜਦੋਂ ਸਿਖਰ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਵੇ, ਇਕ ਛਿਨ, ਇਕ ਚਿੱਤ ਧਿਆਉਣ ਵਾਲਾ ਛਿਨ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਨਾਮ, ਨਾਮੀ ਅਤੇ ਨਾਮ ਲੇਵਾ ਦਾ ਭੇਦ ਭਾਵ ਮਿਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੇਰਾ ਤੇਰਾ ਮੁਕ ਜਾਵੇ, ਤੂੰ ਹੀ ਤੂੰ ਨਜ਼ਰ ਆਵੇ, ਲਿਵਲੀਨਤਾ ਅਖਵਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਅੰਗ ਨੂੰ ਨੁਕਤਾ ਬੰਨ੍ਹਣ ਤੋਂ ਭਾਵ, ਮਨ ਦੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਲਈ ਹੈ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਮਨ ਭਟਕਦਾ ਰਹੇਗਾ। ਨਾਮ ਰਸ ਵੀ ਨਹੀਂ ਆਵੇਗਾ ਅਤੇ ਨਾਮ-ਰੰਗ ਵੀ ਮਾਣਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕੇਗਾ। ਕੇਂਦਰੀ ਬਿੰਦੂ ਤੇ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਧੁਨੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੜੀ ਦੀ ਟਿਕ ਟਿਕ ਵਾਂਗੂ ਸੁਣੇਗੀ। ਅਜਪਾ ਜਾਪ ਪੱਕਣ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ ਇਹ । ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਬਾਹਰਲੇ ਨੁਕਤੇ ਛੁੱਟਦੇ ਜਾਣਗੇ ਅਤੇ ਸੁਰਤ 'ਓਅੰਕਾਰ' ਦੀ ਧੁਨ ਨੂੰ ਸੁਣੇਗੀ, ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ ।ਅਨਹਤ ਬਾਣੀ ਦਾ ਰਸ ਆਏਗਾ। ਅਨਹਦ ਬਾਣੀ ਨੂੰ ਪੀ ਕੇ ਮਨ ਮਤਵਾਲਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਚੌਥੇ ਪਦ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਮਨ ਦੀ ਇਕਾਗਰਤਾ, ਇਕੋ ਗੁਰੂਸ਼ਬਦ ਵਿਚ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਦਸਮ ਦੁਆਰ ਖੁਲ੍ਹਦਾ ਹੈ। ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ-ਪ੍ਰਮੇਸ਼ਵਰ ਵਿਚ ਲੀਨਤਾ ਹੋਣ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਸਾਰੇ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਸਾਰੇ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਨੰਦ ਦੀ ਅਵਸਥਾ, ਸਦਾ ਖੇੜਾ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਓਅੰਕਾਰ ਦੀ ਧੁਨ ਜੋ ਸਾਡਾ ਮੂਲ ਹੈ, ਉਸ ਵਿਚ ਸਮਾ ਜਾਈਦਾ ਹੈ।

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂਹੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਮਹਾਰਾਜ ਨਾਮ ਸਾਧਨਾ ਦੀ ਜੁਗਤੀ ਲਿਖਦੇ ਹੋਏ ਫੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ :

ਰੇ ਮਨ ਇਹ ਬਿਧਿ ਜੋਗ ਕਮਾਓ ।

ਸਿੰਙੀ ਸਾਜ ਅਕਪਟ ਕੰਠਲਾ ਧਿਆਨ ਬਿਭੂਤ ਚੜਾਓ।

ਤੰਤੀ ਗਹੁ ਆਤਮ ਬਸਿ ਕਰ ਕੀ ਭਿਛਾ ਨਾਮ ਅਧਾਰੰ ।

ਬਾਜੇ ਪਰਮ ਤਾਰ ਤਤੁ ਹਰਿ ਕੋ ਉਪਜੈ ਰਾਗ ਰਸਾਰੰ ।

ਉਘਟੈ ਤਾਨ ਤਰੰਗ ਰੰਗ ਅਤਿ ਗਿਆਨ ਗੀਤ ਬੰਧਾਨੰ ।

ਚਕਿ ਚਕਿ ਰਹੇ ਦੇਵ ਦਾਨਵ ਮੁਨਿ ਛਕਿ ਛਕਿ ਬਯੋਮ ਬਿਵਾਨੰ ।

ਆਤਮ ਉਪਦੇਸ ਭੇਸੁ ਸੰਜਮ ਕੋ ਜਾਪ ਸੁ ਅਜਪਾ ਜਾਪੈ ।

ਸਦਾ ਰਹੈ ਕੰਚਨ ਸੀ ਕਾਯਾ ਕਾਨ ਨ ਕਬਹੂੰ ਬਿਆਪੈ ।

ਗੁਰਮਤਿ ਦੇ ਜੋਗ ਦਾ ਢੰਗ ਗੁਰੂਜੀ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਐ ਭਾਈ! ਮੇਰੇ ਮਨ! ਸੱਚ ਦੀ ਸਿੰਗੀ ਬਣਾਓ, ਭਾਵ ਸੱਚ ਨੂੰ ਧਾਰਨ ਕਰੋ, ਕੰਠ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਿੰਗੀ ਵਜਾਉਣੀ ਹੈ, ਉਹ ਅਕਪਟ ਦੀ ਹੋਵੇ, ਭਾਵ ਮਨ ਵਿਚੋਂ ਛੱਲ-ਕਪਟ ਦੂਰ ਕਰੋ, ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਧੋਖਾ ਫਰੇਬ ਨਾ ਕਰੋ। ਮਨ ਨੂੰ ਨਿਰਮਲ ਰੱਖੋ, ਨਾਮ ਵਿਚ ਧਿਆਨ ਜੋੜਨਾ ਸਰੀਰ ਤੇ ਸਵਾਹ ਮਲਣਾ ਸਮਝੋ, ਆਤਮਕ ਨਿਵਾਸ ਦਾ, ਜੋਗੀਆਂ ਵਾਲਾ ਭਾਂਡਾ ਬਣਾਈਏ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿਚ ਨਾਮ ਰੂਪੀ ਭਿੱਛਿਆ ਨੂੰ ਪਾਈਏ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਅੰਤਰ-ਆਤਮੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰਾਂਗੇ ਤਾਂ ਬੜੇ ਰਸੀਲੇ ਬਾਜੇ ਬੱਜਣਗੇ। ਮਿੱਠੇ ਮਿੱਠੇ ਗਿਆਨ ਦੇ ਗੀਤ ਸੁਣਾਈ ਦੇਣੇਗੇ,

ਨਾਮ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਝਰੇਗਾ ਅਤੇ ਨਾਮ ਦਾ ਰਸ ਪੀ ਪੀ ਕੇ ਮਨ ਤ੍ਰਿਪਤ ਹੋਵੇਗਾ, ਸਰੀਰ ਪ੍ਰਫੁੱਲਤ ਰਹੇਗਾ।

ਤਾਂ ਫਿਰ ਜਦੋਂ ਅਜਪਾ ਜਾਪ ਚੱਲੇਗਾ, ਅਜਪਾ-ਜਾਪ, ਭਾਵ ਲਗਾਤਾਰ ਅਭਿਆਸ ਚੱਲੇਗਾ, ਬਿਨਾਂ ਬਜਾਏ ਤੋਂ ਸਾਰੰਗੀ ਬੱਜੇਗੀ, ਭਾਵ ਹੁਣ ਕਿਸੇ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਸਿਮਰਨ ਜਾਰੀ ਹੈ:-

ਵਾਜੇ ਬਾਝਹੁ ਸਿੰਙੀ ਵਾਜੈ ਤਉ ਨਿਰਭਉ ਪਦੁ ਪਾਈਐ ॥ (ਅੰਗ 730)

ਸੰਜਮ ਦਾ ਭੇਸ ਧਾਰ ਕੇ ਅਜਪਾ ਜਾਪ ਵਿਚ ਵਿਚਰਦੇ ਹੋਏ ਅਸੀਂ ਕਾਲ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਵਾਂਗੇ

ਸੰਜੋਗ : ਤਨ-ਮਨ-ਧਨ ਅਰਪਨ ਨਾਲ, ਹਿਰਦੇ ਦੀ ਸੇਜਾ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਬਦ ਸੁਰਤ ਲਿਵਲੀਨਤਾ ਨਾਲ ਹਿਰਦੇ ਰੂਪੀ ਘਰ ਦੀ ਸਜਾਵਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਿਰਦੇ ਰੂਪੀ ਭਾਂਡਾ, ਨਾਮ ਅੰਮਿਤ ਦੇ ਟਿਕਣ ਲਈ ਸਮਰੱਥ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂਜੀ ਦਾ ਨਾਮ ਤੇ ਫੇਰ ਵਾਹਿਗੁਰੂਜੀ ਖੁਦ, ਇਸ ਸੇਜਾ ਤੇ ਆ ਕੇ ਟਿਕਦੇ ਹਨ :-

ਹਮ ਘਰਿ ਸਾਜਨ ਆਏ ॥ ਸਾਚੈ ਮੇਲਿ ਮਿਲਾਏ ॥

ਸਹਜਿ ਮਿਲਾਏ ਹਰਿ ਮਨਿ ਭਾਏ ਪੰਚ ਮਿਲੇ ਸੁਖੁ ਪਾਇਆ ॥

ਸਾਈ ਵਸਤੁ ਪਰਾਪਤਿ ਹੋਈ ਜਿਸੁ ਸੇਤੀ ਮਨੁ ਲਾਇਆ ॥

ਅਨਦਿਨੁ ਮੇਲੁ ਭਇਆ ਮਨੁ ਮਾਨਿਆ ਘਰ ਮੰਦਰ ਸੋਹਾਏ ॥

ਪੰਚ ਸਬਦ ਧੁਨਿ ਅਨਹਦ ਵਾਜੇ ਹਮ ਘਰਿ ਸਾਜਨ ਆਏ ॥ (ਅੰਗ 764)

ਸਾਡੇ ਸਾਜਨ ਫੇਰ ਸੇਜਾ ਤੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਜਨਮਾਂ ਜਨਮਾਂ ਤੋਂ ਯਾਦ ਕਰਦੇ ਸਾਂ, ਜਿਸ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਲੋਚਾ ਰਖਦੇ ਸਾਂ, ਉਹ ਮਿਲ ਪਏ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਬਾਜੇ ਬੱਜਣ ਲੱਗ ਪਏ :-

ਮੇਰੀ ਸੇਜੜੀਐ ਆਡੰਬਰੁ ਬਣਿਆ

ਮਨਿ ਅਨਦੁ ਭਇਆ ਪ੍ਰਭੁ ਆਵਤ ਸੁਣਿਆ ॥

ਪ੍ਰਭ ਮਿਲੇ ਸੁਆਮੀ ਸੁਖਹ ਗਾਮੀ ਚਾਵ ਮੰਗਲ ਰਸ ਭਰੇ ॥ (ਅੰਗ 459)

ਨਾਮ ਸਾਧਨਾ ਬਾਰੇ ਸੰਤ ਅਤਰ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੇ ਵਿਚਾਰ

ਸੰਤ ਬਾਬਾ ਅਤਰ ਸਿੰਘ ਜੀ ਮਸਤੂਆਣੇ ਵਾਲੇ ਨਾਮ ਦੀ ਵਿਧੀ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੀ 'ਜੀਵਨ ਕਥਾ' ਵਿਚ ਦਰਜ ਹੈ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ:-

"ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਜੇ ਕਰ ਪੂਰੀ ਜੁਗਤਿ ਅਤੇ ਨਿਸਚੇ ਨਾਲ ਜਪਿਆ ਜਾਵੇ ਤਦ ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਅੰਤਹਿਕਰਣ ਦੀ ਮੈਲ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਫਿਰ ਪ੍ਰੇਮ ਦੀ ਰੰਗਨ ਚੜ੍ਹਨੀ ਸੁਰੂਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਪ੍ਰੇਮ ਦਾ ਨਸ਼ਾ ਐਸਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਫਿਰ ਸਰੀਰ (ਨਾਮ-ਰੂਪ) ਦਾ ਅਭਾਵ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰ ਰੰਗ ਵਿਚ ਪਿਆਰਾ ਹੀ ਪਿਆਰਾ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਾਮ ਜੱਪਣ ਦੀ ਜੁਗਤਿ ਦੇ ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ ਤੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ :-

1. 'ਹੋਂਠ ਅਤੇ ਜੀਭ ਦੋਵੇਂ ਹਿੱਲਣ'

2. 'ਫੇਰ ਤਾਲੂ ਨਾਲ ਜੀਭ ਦੀ ਸਿਰਫ ਟੀਸੀ ਹਿੱਲੇ ਅਤੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਉਚਾਰੀ ਜਾਵੇ।'

3. 'ਉਸ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਸਵਾਸ ਦੁਆਰਾ 'ਵਾਹਿ' ਅੰਦਰ ਜਾਵੇ ਅਤੇ 'ਗੁਰੂ' ਬਾਹਰ ਜਾਵੇ।'

4. 'ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੇਰ, ਸ਼ਬਦ-ਸੁਰਤ ਇਕ ਹੋ ਜਾਣ ਨਾਲ, ਇਹ ਦਸ਼ਾ ਉਪਰਲੀਆਂ ਤਿੰਨਾਂ ਪਉੜੀਆਂ ਦੇ ਪੱਕਣ ਤੋਂ ਅਤੁੱਟ ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਮਗਰੋਂ ਸੁਤੇ ਸਹਿਜ ਹੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਣੀ ਦਾ ਰੋਮ ਰੋਮ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਨਾਮ ਜਪੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਇਹ ਦਸ਼ਾ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ :-

ਉਰਿ ਧਾਰੈ ਜੋ ਅੰਤਰਿ ਨਾਮੁ ॥

ਸਰਬ ਮੈ ਪੇਖੈ ਭਗਵਾਨੁ ॥

ਨਿਮਖ ਨਿਮਖ ਠਾਕੁਰ ਨਮਸਕਾਰੈ ॥

ਨਾਨਕ ਓਹੁ ਅਪਰਸੁ ਸਗਲ ਨਿਸਤਾਰੈ ॥ (ਅੰਗ 274)

ਇੱਥੇ ਇਹ ਗੱਲ ਦੱਸਣ ਦੀ ਬੜੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਪਹਿਲੇ ਦੋ ਚਾਰ ਸਾਲ ਜਰੂਰ ਹੀ ਜਗਿਆਸੂ ਰਸਨਾ ਨਾਲ ਨਾਮ ਜਪੇ।

ਫਿਰ ਸਵਾਸ ਦੀ ਪਉੜੀ ਨੂੰ ਲੱਗ ਜਾਵੇ। ਇਕਾਂਤ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਅਤੇ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਵਾਸ ਨਾਲ ਨਾਮ ਜਪੇ ਅਤੇ ਤੁਰਦਿਆਂ, ਫਿਰਦਿਆਂ, ਰਸਨਾ ਨਾਲ, ਫਿਰ ਹਰ ਵੇਲੇ ਸਵਾਸ ਨਾਲ ਹੀ ਜਪੀ ਜਾਵੇ।

ਕਈ ਜਗਿਆਸੂ, ਪਿਛਲੇ ਜਨਮਾਂ ਦੇ ਅਭਿਆਸੀ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸਵਾਸ ਗਿਰਾਸ ਦੀ ਪਉੜੀ ਤੇ ਚੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਈਆਂ ਨੇ ਇਸ ਜਨਮ ਵਿਚ ਹੀ ਅਭਿਆਸ ਵਿਚ ਲੱਗਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਪਹਿਲੀ ਪਉੜੀ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਹੀ ਯੋਗ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਜਗਿਆਸੂ ਨਾਮ ਜਪਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੱਦ ਤਿੰਨ ਵਿਘਨ ਇਸ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆ ਖੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ :

1. ਨੀਂਦ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

2. ਚੌਂਕੜੀ ਮਾਰਨ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਥੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

3. ਮਨ ਦੌੜਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਐਸੇ ਸੰਕਲਪ ਵਿਕਲਪ ਆ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਦੇ ਚਿੱਤ ਚੇਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਨੀਂਦ ਦਾ ਮੁੱਢਲਾ ਇਲਾਜ ਤਾਂ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਇਸ਼ਨਾਨ ਹੈ। ਜੇ ਕਰ ਫੇਰ ਵੀ ਇਹ ਪ੍ਰੇਮਣ ਤੰਗ ਕਰੇ ਤਾਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿਚ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਛਿੱਟੇ ਮਾਰੇ ਜਾਣ। ਜੇ ਏਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੀ ਨ ਦੂਰ ਹੋਵੇ ਤਦ ਖੜਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਚਿਰ ਤੁਰ ਫਿਰ ਕੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰੇ, ਫੇਰ ਬੈਠ ਜਾਵੇ।

ਦੂਜੇ ਵਿੱਘਨ ਦਾ ਇਹ ਹੀ ਇਲਾਜ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਸਾਡਾ ਘੋੜਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਸਿਰੇ ਚੜ੍ਹਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਜਦ ਇਹ ਦੁਖ ਦੇਵੇ ਅਤੇ ਕੁਚਾਲੀ ਕਰੇ ਤਦ ਤਕੜੇ ਹੋ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਆਖੀਏ ਭਲਿਆ ਲੋਕਾ ਬਹੁਤੇਰਾ ਚਿੱਰ ਉਲਟਾ ਸਾਡੇ ਤੇ ਸਵਾਰੀ ਕਰ ਲਈ ਹੈ ਹੁਣ ਤਕੜਾ ਹੋ ਜਾ, ਅਸਾਂ ਤੇਰੇ ਤੇ ਸਵਾਰ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਜੇ ਹਿੰਮਤ ਕਰਾਂਗੇ ਤਦ ਥੋੜ੍ਹੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਇਹ ਬੇ-ਲਗਾਮਾ ਟੱਟੂ ਕਾਬੂ ਆ ਜਾਵੇਗਾ।

ਤੀਸਰਾ ਵਿਘਨ ਬਹੁਤ ਦੂਰ ਤੀਕਰ ਨਾਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਤਾਂ ਬੜਾ ਹੀ ਭਿਆਨਕ ਰੂਪ ਧਾਰਦਾ ਹੈ, ਫੇਰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸੂਖਸ਼ਮ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸਦਾ ਮੁਢਲਾ ਇਲਾਜ ਤਾਂ ਸਤਿਗੁਰੂ ਨਾਨਕ-ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਮਹਾਰਾਜ ਨੂੰ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਵਸਾ ਕੇ ਚਰਨ ਫੜ ਕੇ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨਾ ਹੈ – ਹੇ ਸੱਚੇ ਪਾਤਿਸ਼ਾਹ ! ਮਾੜੇ ਹਾਂ ! ਚੰਗੇ ਹਾਂ ! ਤੇਰੇ ਹਾਂ। ਮਿਹਰ ਕਰ ਸਾਡਾ ਮਨ ਆਪਣੇ ਚਰਨਾਂ ਵਿਚ ਲਾ ਲੈ।

ਦੂਜੀ ਜੁਗਤੀ :-

ਮਨ ਹੀ ਨਾਲਿ ਝਗੜਾ ਮਨ ਹੀ ਨਾਲਿ ਸਥ ਮਨ ਹੀ ਮੰਝਿ ਸਮਾਇ ॥ (ਅੰਗ-97)

ਯਥਾ

ਧੰਨ ਜੀਓ ਤਿਹ ਕੋ ਜਗ ਮੈ ਮੁਖ ਤੇ ਹਰਿ ਚਿਤ ਮੈ ਜੁਧੁ ਬਿਚਾਰੈ ।

ਦੇਹ ਅਨਿੱਤ ਨ ਨਿੱਤ ਰਹੈ ਜਸੁ ਨਾਵ ਚੜੈ ਭਵ ਸਾਗਰ ਤਾਰੈ ।

ਤੀਸਰਾ ਇਲਾਜ, ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਵੈਰਾਗਮਈ ਬਾਣੀ, ਨਿਤ-ਨੇਮ ਪੜ੍ਹਨਾ ਅਤੇ ਸਤਿਗੁਰ ਦੇ ਉਪਕਾਰ ਯਾਦ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਅਕ੍ਰਿਤਘਣਤਾ ਤੇ ਰੋਣਾ ਹੈ। ਵੈਸੇ ਵੈਰਾਗ ਦਾ ਇਕ ਅੱਥਰੂ ਜਨਮ ਜਨਮ ਦੀ ਮੈਲ ਧੋ ਦੇਂਦਾ ਹੈ।

ਜਦ ਮਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਕੁਝ ਸੂਖਸ਼ਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਫੜਨਾ ਕੁਝ ਹੋਰ ਵੀ ਕਠਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਇਕੋ ਹੀ ਹੈ, ਗੁਰਮੁਖਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤ, ਆਤਮ ਵੀਚਾਰ, ਅਤੇ ਸਾਧ ਸੰਗਤ ਦੇ ਹੁਕਮ ਵਿਚ ਨਿਰਮਾਣ, ਨਿਰਇੱਛਤ ਸੇਵਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੇ ਦਮ ਪਕਾ ਕੇ, ਅਥੱਕ ਹੋ ਕੇ, ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਸਰਨਿ ਲੈ ਕੇ ਗੁਰੂ ਕਾ ਸਿਖ ਲੱਗਾ ਰਹੇ ਤਦ ਇਕ ਦਿਨ ਇਹ ਮਨ ਦੇ ਪਹਿਲਵਾਨ ਨੂੰ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਇਸ ਨੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਵਿਸ਼ੇ-ਵਿਕਾਰ, ਭੋਗ, ਮਾਨ, ਅਪਮਾਨ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੇ ਕੇ ਪਾਲਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਢਾਹ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਦਾ ਲਈ ਆਜ਼ਾਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ :-

ਆਈ ਪੰਥੀ ਸਗਲ ਜਮਾਤੀ ਮਨਿ ਜੀਤੈ ਜਗੁ ਜੀਤੁ ॥ (ਜਪੁ ਜੀ)

ਯਥਾ

ਨਿਰਤੇ ਪੰਜਿ ਜੁਆਨ ਮੈ ਗੁਰ ਥਾਪੀ ਦਿਤੀ ਕੰਡਿ ਜੀਉ ॥ (ਅੰਗ 74)

ਜੋ ਪ੍ਰੇਮੀ ਧਰਮ ਦੀ ਕ੍ਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਵੰਡ ਛਕਦਾ ਹੈ, ਨਾਮ ਜਪਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਸੇਵਾ ਕਰਦਾ ਹੈ,

ਉਸ ਦਾ ਮਨ ਖਿੜਿਆ ਹਰਿਆ ਬਾਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅੰਦਰ ਪ੍ਰੇਮ ਭਰੀ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਮਿਲਾ ਦੀ ਤੀਬਰ ਖਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।"

ਭਾਈ ਵੀਰ ਸਿੰਘ ਜੀ :-

ਭਾਈ ਸਾਹਿਬ, ਆਪਣੀ ਰਚੀ ਪੁਸਤਕ 'ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂਨਾਨਕ ਚਮਤਕਾਰ' ਦੇ ਪੰਨਾ 296, ਐਡੀਸ਼ਨ ਦਸਵੀਂ, ਵਿਚ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਬਾਰੇ ਲਿਖਦੇ ਹਨ :-

"ਜੇ ਸਦਾ ਸੁਖ ਦੀ ਇੱਛਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਦਮੀ ਮਾਇਆ ਤੋਂ ਉੱਠਣ ਤੇ ਨਾਮੀ ਵਿਚ ਜਾਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੋ ਐਸੀ ਇੱਛਾ ਕਰੇ, ਉਹ ਨਾਮੀ ਦੇ ਗੁਣ, ਸਿਫਤ ਸਰੂਪ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਹਾਲ ਸਮਝਦਾ ਹੈ। ਸਮਝਦਾ ਸੁਣਦਾ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿ ਦੇਖ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸਕਦਾ ਨਹੀਂ। ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਅਗੋਚਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੇ ਇਕ ਖਿਆਲ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਨਾਮੀ ਦੇ ਸਰੂਪ ਤੇ ਗੁਣਾਂ ਦਾ। ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਇਕ ਧਰੁਵਾ ਬੰਨ੍ਹਦਾ ਹੈ, ਨਾਮੀ ਦਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਯੋਜਨ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਨਾਮ ਵਿਚ ਧਿਆਨ ਲਾਂ ਲੈਣ ਦਾ। ਸੋ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਭੁੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਾਮੀ ਦਾ ਖਿਆਲ ਬੰਨ੍ਹੇ ਬਿਨਾਂ ਤੇ ਧਿਆਨ ਨੂੰ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਮਾਨ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ (ਦਿਸਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ) ਤੋਂ ਚੁੱਕ ਕੇ ਨਾਮੀ ਵਿਚ ਲਾ ਲੈਣ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਜਨ ਧਾਰੇ ਬਿਨਾਂ, ਨਾਮ ਰਟਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ।"

"ਜਦ ਨਾਮ ਦੇ ਅਰਥ ਵਲ ਪਹਿਲਾਂ ਭਾਵਨਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਧਾਰੀ ਤਾਂ ਦੱਸੋ ਕਿਸਦਾ ਨਾਮ ਜਪਦੇ ਹੋ?"

"ਪਹਿਲਾਂ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ਰ ਵਿਚ ਧਾਰਨਾ ਧਾਰੇ, ਫੇਰ ਨਾਮ ਜਪੋ ਇਹ ਜਾਣ ਕੇ ਕਿ ਨਾਮ ਉਸ ਮਾਲਕ ਪਾਲਕ ਦਾ ਹੈ। ਜਪਦਿਆਂ ਇਸ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵਿਚ ਰਹੀਏ ਕਿ ਹਾਜ਼ਰ ਹਜ਼ੂਰ ਦੀ ਹਾਜ਼ਰੀ ਵਿਚ ਯਕੀਨ ਕਰਕੇ ਨਾਮ ਜਪ ਰਹੇ ਹਾਂ।"

ਇਥੇ ਭਾਈ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਇਸ਼ਾਰਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨ ਵਿਚ ਵਾਹਿਗੁਰੂਜੀ ਦੇ ਗੁਣ ਧਾਰਨ ਕਰਕੇ ਨਾਮ ਜਪਣਾ ਚਾਹੀਦ ਹੈ। ਵਾਹਿਗੁਰੂਜੀ ਦੇ ਗੁਣ ਕਿਹੜੇ ਹਨ, ਉਹ ਸਾਰੇ ਮੂਲ ਮੰਤ੍ਰ ਵਿਚ ਦਰਸਾਏ ਗਏ ਹਨ, ਸਮੁੱਚੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਨਾਲ ਭਰੀ ਪਈ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝੀਏ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਧਰੀਏ। ਇਕ ਥਾਂ 'ਗੁਰਮੁਖ ਜੀਵਨ' ਪੁਸਤਕ ਵਿਚ ਭਾਈ ਵੀਰ ਸਿੰਘ ਜੀ ਲਿਖਦੇ ਹਨ :-

"ਸੋ ਧਿਆਨ ਇਹ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਏ ਕਿ ਨਾਮ ਨਾ ਭੁੱਲੇ ਰਸਨਾ ਤੋਂ। ਫੇਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਇਹ ਨਾਮ ਦਾ ਅਰੋਗ ਸਿਮਰਨ, ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਦ ਗਰਦਨ ਸਿੱਧੀ ਕਰੇਗਾ, ਜ਼ਬਾਨ ਤੋਂ ਹੇਠ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਉਤਰੇਗਾ। ਸੁਰਤ ਵਿਚ ਧੱਸੇਗਾ। ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਵਿਚ ਸਿੰਜਰੇਗਾ। ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਵਿਚ ਜਦ ਸਿੰਜਰ ਗਿਆ, ਫਿਰ ਤਰੱਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ, 'ਉਠਤ ਬੈਠਤ ਸੋਵਤ ਨਾਮ' ਆਪੇ ਜਾਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।"

ਹੋਰ ਆਖਦੇ ਹਨ, "ਪਤਾ ਚੱਲਿਆ ਕਿ ਸਾਡਾ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ, ਉਸ ਵਿਆਪਕ ਅਤੇ ਹਿਰਦੇ ਅੰਦਰ ਵਸਦੇ ਵਿਆਪਕ ਨਾਮ ਨਾਲ ਜੋੜ ਦੇਵੇਗਾ। ਗੋਇਆ ਵਿਆਪਕ ਨਾਮ ਤੇ ਸਿਮਰਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਨਾਮ ਦੋਹਾਂ ਦਾ ਸੰਗਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਉਹ ਸੰਗਮ ਵੀ ਨਾਮ ਹੀ ਕਹੀਦਾ ਹੈ। ਨਾਮ ਅਤੇ ਨਾਮੀ ਦੀ ਅਭੇਦਤਾ ਹੈ। ਅਰਥਾਤ ਨਾਮ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰੇਮੀ, ਨਾਮੀ-ਵਾਗਿਗੁਰੂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।"

ਮਨ

ਨਾਮ ਸਾਧਨਾ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਮਨ ਦੀ ਸਾਧਨਾ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਕਾਬੂਕੀਤਾ ਜਾਵੇ? ਮਨ ਨੂੰ ਕਾਬੂਕੀਤੇ ਬਗੈਰ ਤ੍ਰਿਕੁਟੀ ਦਾ ਛੁਟਣਾ ਔਖਾ ਹੈ, ਅਸੰਭਵ ਹੈ। ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਮਨ ਥੰਮਨ ਦੀ, ਭਟਕਦੇ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੀ ਜੁਗਤੀ ਦੱਸਦੇ ਹਨ। ਆਪ ਜੀ, ਮਕਾਨ ਨੂੰ ਜੋ ਥੰਮ੍ਹੀਆਂ ਦਿੱਤਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਕੇ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਪਹਿਲੇ ਸਮਿਆਂ ਵਿਚ ਲਕੜਾਂ ਦੀ ਛੱਤ ਬਣਾ ਕੇ ਹੇਠਾਂ ਲੱਕੜ ਦੀਆਂ ਹੀ ਥੰਮ੍ਹੀਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸਨ, ਜਿਵੇਂ ਅਜ ਕਲ ਪੱਕੇ ਥਮਲੇ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅੱਜ ਕਲ ਲੈਂਟਰ ਪਾਉਣ ਵੇਲੇ ਵੀ ਹੇਠਾਂ ਕੱਚੀ ਛੱਤ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਹੇਠਾਂ ਥਮ੍ਹੀਆਂ (ਫੱਟੇ, ਬੱਲੀਆਂ) ਖੜੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਹਾਰਾਜ ਦਾ ਫੁਰਮਾਨ ਹੈ:-

ਜਿਉ ਮੰਦਰ ਕਉ ਥਾਮੈ ਥੰਮਨੁ ॥

ਤਿਉ ਗੁਰ ਕਾ ਸਬਦੁ ਮਨਹਿ ਅਸਥੰਮਨੁ ॥ (ਸੁਖਮਨੀ - 282)

ਗੁਰੂਦੇ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਥੰਮ੍ਹ ਹੀ ਮਨ ਨੂੰ ਟਿਕਾਉ ਵਿੱਚ ਲਿਆ ਸਕਦਾ ਹੈ :-

ਸਤਿਗੁਰ ਮਿਲਿਐ ਧਾਵਤੁ ਥੰਮਿਆ ਨਿਜ ਘਰਿ ਵਸਿਆ ਆਏ ॥

ਨਾਮੁ ਵਿਹਾਝੇ ਨਾਮੁ ਲਏ ਨਾਮਿ ਰਹੇ ਸਮਾਏ ॥

ਧਾਵਤੁ ਥੰਮ੍ਹਿਆ ਸਤਿਗੁਰਿ ਮਿਲਿਐ ਦਸਵਾ ਦੁਆਰੁ ਪਾਇਆ ॥

ਤਿਥੈ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਭੋਜਨੁ ਸਹਜ ਧੁਨਿ ਉਪਜੈ

ਜਿਤੁ ਸਬਦਿ ਜਗਤੁ ਥੰਮ੍ਹਿ ਰਹਾਇਆ ॥

ਤਹ ਅਨੇਕ ਵਾਜੇ ਸਦਾ ਅਨਦੁ ਹੈ ਸਚੇ ਰਹਿਆ ਸਮਾਏ ॥

ਇਉ ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਸਤਿਗੁਰਿ ਮਿਲਿਐ ਧਾਵਤੁ ਥੰਮ੍ਹਿਆ

ਨਿਜ ਘਰਿ ਵਸਿਆ ਆਏ ॥4 ॥ (ਆਸਾ ਮ: 3, ਛੰਤ-44●)

ਸਤਿਗੁਰੂਜੀ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਵਿਚ ਜਾਣ ਨਾਲ ਇਸ ਮਨ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਹਿਣੇ ਵਿਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਾਮ ਨਾਲ ਰੱਤਿਆ, ਜਦੋਂ ਮਨ ਨਾਮ -ਰਸ ਨੂੰ ਚੱਖੇਗਾ ਫੇਰ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਟਿਕਾਓ ਵਿਚ ਆਵੇਗਾ, ਦਸਵੇਂ ਦੁਆਰ ਵਿਚ ਇਸ ਦਾ ਵਾਸਾ ਹੋਵੇਗਾ (ਦਸਵਾਂ ਦੁਆਰ ਜਿੱਥੇ ਹਰ ਰੋਜ਼, ਅੱਠੇ ਪਹਿਰ, ਚੌਵੀ ਘੰਟੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਭੋਜਨ ਵਰਸਦਾ ਹੈ) ਇਸ ਨੂੰ ਵੱਸ ਵਿਚ ਕਰਨ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਜਿਹਾ ਢੰਗ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨੂਸਤਿਗੁਰੂਪਾਸ ਵਚ ਦਿਓ :-

ਮਨੁ ਬੇਚੈ ਸਤਿਗੁਰ ਕੈ ਪਾਸਿ ॥ ਤਿਸੁ ਸੇਵਕ ਕੇ ਕਾਰਜ ਰਾਸਿ ॥ (ਅੰਗ 286)

ਸੋ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ :-

ਤਨੁ ਮਨੁ ਧਨੁ ਸਭੁ ਸਉਪਿ ਗੁਰ ਕਉ ਹੁਕਮਿ ਮੰਨਿਐ ਪਾਈਐ ॥ (ਅੰਗ-918)

ਬੈ-ਖਰੀਦ ਹੋ ਜਾਈਹੇ ਗੁਰੂਕੋਲ, ਮਨ ਦੀ ਅਤੇ ਲੋਕਾਚਾਰੀ ਦੀ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨਾ ਕਰੀਏ :-

ਸੁਨਿ ਸਖੀਏ ਪ੍ਰਭ ਮਿਲਣ ਨੀਸਾਨੀ ॥

ਮਨੁ ਤਨੁ ਅਰਪਿ ਤਜਿ ਲਾਜ ਲੋਕਾਨੀ ॥ (ਅੰਗ- 737)

ਆਪਣੇ ਮੰਤਵ ਨੂੰ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨ ਲਈ ਮਨ ਨਾਲ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਨਾ ਪਊ, ਇਸ ਨਾਲ ਜੁੱਧ ਕਰਨਾ ਪਊ:-

ਖਾਲਸਾ ਸੋਈ ਜੋ ਮਨ ਸਿਉ ਲੂਝੈ ।

ਮਨ ਨਾਲ ਲੜਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇਸ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਵੀ ਸਮਝਾਉਣਾ ਪਊ। ਇਸ ਨਾਲ ਗੱਲਾਂ ਕਰੀਏ। ਇਸਨੂੰ ਕਹੀਏ। ਐ ਭਾਈ ! ਤੂੰ ਦੱਸ, ਇਸ ਨਾਸ਼ਵਾਨ ਦੁਨੀਆਂ ਤੋਂ ਤੂੰ ਕੀ ਲੈਣਾ ਦੇਣਾ ਹੈ? ਚਾਰ ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਚਾਂਦਨੀ ਨੂੰ ਤੂੰ ਸਦੀਵੀ ਸਮਝਦਾ ਹੈਂ। ਛਿਨ ਭਰ ਦੇ ਰਸਾਂ ਕਸਾਂ ਵਿਚ ਖੱਚਤ ਹੈਂ। ਮਾਇਆ ਨਾਲ ਤੇਰੀ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਮਿਟਦੀ। ਤੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਭੁੱਖਾ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈਂ। ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਖੱਟਦਾ ਹੈਂ ਤੇ ਫੇਰ ਲੱਖਾਂ ਨੂੰ ਦੌੜਦਾ ਹੈਂ। ਲੱਖਾਂ ਖੱਟਦਾ ਹੈਂ ਫੇਰ ਕਰੋੜਾਂ ਪਿੱਛੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈਂ। ਦੱਸ ਕਿਤੇ ਤੇਰੀ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਦਾ ਬੰਧੇਜ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ? ਹਰ ਸਮੇਂ ਚਿੰਤਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈਂ। ਅੱਠੇ ਪਹਿਰ ਲੋੜ ਲਾਲਚ ਵਾਲੇ ਸੰਕਲਪਾਂ ਦਾ ਉਧੇੜ ਬੁਨ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈਂ। ਕਿਸੇ ਇਕ ਨਿਰਾਰਥਕ ਵਿਚਾਰ ਨੂੰ ਮਨ ਵਿੱਚ ਸਵਾ ਕੇ ਉਸਨੂੰ ਐਵੇਂ ਹੀ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਦੁਹਰਾਈ ਜਾਂਦਾ ਹੈਂ। ਥੋਥੇ ਖਿਆਲ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਚਿਤਾਰੀ ਜਾਏਂਗਾ। ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਰਿੜਕੀ ਜਾਵੇਂਗਾ। ਨਿਕਲੇਗਾ ਕੁਝ ਨਹੀਂ, ਕੋਈ ਫਾਇਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਦੇਖ ਭਾਈ ! ਐ ਮੇਰੇ ਮਨ ! ਮੇਰਾ ਜੀਵਨ ਐਵੇਂ ਨਾ ਬਰਬਾਦ ਕਰ। ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪੇ ਦੇ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਦੇਹ ! ਥੋੜ੍ਹੀ-ਥੋੜ੍ਹੀ ਗੁਜਾਰੇ ਜੋਗੀ ਮੈਂ ਤੇਰੀ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਪੂਰੀ ਕਰਦਾ ਰਹਾਂਗਾ। ਕਿਉਂਕਿ ਮੇਰੇ ਗੁਰੂਦਾ ਹੁਕਮ ਹੈ ਕਿ ਤੇਰੀ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਨੂੰ ਹੱਦ ਅੰਦਰ ਰੱਖ ਕੇ ਪੂਰੀ ਕਰ ਅਤੇ ਚਿਤ ਨੂੰ ਨਾਮ ਵਿਚ ਜੋੜੀ ਰੱਖਾਂ। ਵੀਰ ਮੇਰੇ ! ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ, ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਵਿਚੋਂ ਹੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਦਾ ਕੋਈ ਅੰਤ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਕਦੇ ਸੰਪੂਰਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਸੰਪੂਰਨ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਜਦ ਤਕ ਤੂੰ ਸੰਤੋਖ ਸਬਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਨਹੀਂ ਵਸਾਉਂਦਾ ਅਤੇ ਨਾਮ ਦਾ ਰਸ ਨਹੀਂ ਚੱਖ ਲੈਂਦਾ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭਟਕਦੇ ਮਨ ਨੂੰਸਮਝਾਉਣ ਨਾਲ ਮਨ ਵਿਚ ਨਾਮ ਦਾ ਵਾਸਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਸੰਕਲਪਾਂ ਦੀ ਲੜੀ ਮੁਕ ਜਾਵੇਗੀ।

ਧਿਆਨ

ਨਾਮ ਸਾਧਨਾ ਲਈ ਧਿਆਨ ਦੀ ਬੜੀ ਮਹੱਤਤਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਸੁਰਤ ਦੇ ਧਿਆਨ ਨੂੰ ਨਾਮ ਵਿਚ ਜੋੜਨ ਨਾਲ ਵਾਹਿਗੁਰੂਜੀ ਦੇ ਦਰ ਤੇ ਪਹੁੰਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਭੂਦੀ ਦਰਗਾਹ ਅੰਦਰ ਪਹੁੰਚਣ ਦਾ ਮਾਣ ਤੱਦ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਪੂਰੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਵਿਚ ਸੁਰਤ ਨੂੰ ਲਿਵਲੀਨ ਕਰਾਂਗੇ :-

ਮਨ ਮੇਰੇ ਹਰਿ ਹਰਿ ਸੇਵਿ ਨਿਧਾਨੁ ॥

ਗੁਰ ਕਿਰਪਾ ਤੇ ਹਰਿ ਧਨੁ ਪਾਈਐ ਅਨਦਿਨੁ ਲਾਗੈ ਸਹਜਿ ਧਿਆਨੁ ॥ (ਮਲਾਰ ਮ: 3, ਅੰਗ-1277)

ਮਨੁੱਖੀ ਮਨ ਹਰ ਸਮੇਂ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਵਸਤੂਦਾ ਧਿਆਨ ਧਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਚੌਵੀ ਘੰਟੇ ਹੀ ਚੰਗੇ ਮੰਦੇ ਖਿਆਲ ਚਲਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਖਿਆਲਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਰੋਕ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਖਿਆਲ ਚਲਣਗੇ ਹੀ ਪਰ ਖਿਆਲ ਸਾਰਥਿਕ ਹਨ ਜਾਂ ਨਿਰਾਰਥਕ, ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਹਿਰਦਾ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਖਿਆਲ ਵਿਚ ਡੁੱਬਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਦੀ ਭਲਾਈ ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਦੀ ਬੁਰਾਈ ਸੋਚਦਾ ਹੈ: ਕਦੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਦਾ, ਕਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਕਦੇ ਦੇਸ਼ ਕੌਮ ਦਾ ਜਾਂ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਆਦਿ ਉਸਨੂੰ ਵੱਢ ਵੱਢ ਖਾ ਰਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਨਾਮ ਬਿਨਾ ਕਿਆ ਗਿਆਨ ਧਿਆਨੁ ॥

ਗੁਰਮੁਖਿ ਪਾਵਹਿ ਦਰਗਹਿ ਮਾਨੁ ॥੩॥ (ਮ: ੧, ਅੰਗ-9●5)

ਸੋ ਨਿਰਾਰਥਕ ਖਿਆਲਾਂ ਵੱਲੋਂ ਮੋੜ ਕੇ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਸਾਰਥਕ ਸੰਕਲਪ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਵਿਚਾਰ ਨੂੰ ਥਾਂ ਦੇਣੀ ਹੈ। ਅਧਿਆਤਮਵਾਦੀ ਸਾਰੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਮੇਟ ਕੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂਸ਼ਬਦ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਧਿਆਨ ਨੂੰ ਜੋੜਦਾ ਹੈ। ਨਾਮ ਵਿਚ ਧਿਆਨ ਜੋੜਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਗਿਆਨ ਧਿਆਨ ਫੋਕੇ ਹਨ।

ਧਿਆਨ ਕਿਸੇ ਵਸਤੂਵਿਚ ਮਨ ਜੋੜਨ ਤੇ ਉਸ ਵਿਚ ਮਗਨ ਹੋਣ ਨੂੰ ਆਖਦੇ ਹਨ। ਆਮ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਹੈ ਕਿ ਭਜਨ ਬੰਦਗੀ ਵਿਚ ਮਨ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ ਪਰ ਇਹ ਕੰਮ ਬੜਾ ਸੌਖਾ ਵੀ ਹੈ ਅਤੇ ਔਖਾ ਵੀ। ਜੇ ਕੋਈ ਨਿਰਾਰਥਕ ਵਸਤੂਤੁਹਾਡੇ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਬਾਰ ਬਾਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਪਾਸੇ ਕਰਕੇ, ਉਸ ਦੀ ਥਾਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਤੇ ਗੁਰ-ਮੰਤ੍ਰ ਨੂੰ ਮਨ ਵਿਚ ਵਸਾਉਣ ਹੈ। ਕੰਮ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੁ ਹੀ ਹੈ, ਸੌਖਾ ਹੀ ਹੈ ਕਿ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਰਟਨ ਕਰੀਏ।

ਔਖਾ ਵੀ ਹੈ, ਉਹ ਕਿਉਂ? ਔਖਾ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਦੁਨੀਆਵੀ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲ ਮੋਹ ਪਾਈ ਬੈਠੇ ਹਾਂ। ਤਨੋ ਮਨੋ ਅਸੀਂ ਇਸ ਮਾਇਆਵਾਦੀ ਖੇਡ ਦੇ ਵਿਚ ਹੀ ਰੁੱਝੇ ਪਏ ਹਾਂ। ਮਾਇਆ ਦੇ ਮਿੱਠੇ ਮੋਹ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਭਰਮਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਹਰ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਧੀਆਂ ਪੁੱਤਰਾਂ ਤੇ ਹੋਰ ਪਰੀਵਾਰ, ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ, ਸੰਬੰਧੀਆਂ ਨਾਲ ਫ਼ਜੂਲ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵਿਚ, ਬੇਅਰਥ ਕੰਮ ਕਾਜਾਂ ਵਿਚ ਲਿਬੜੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਆਪਣੀ ਆਤਮਿਕ ਅਸਲੀਅਤ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਕੇ, ਮਾਇਆ ਦੀ ਛਾਂ ਹੇਠ, ਮਾਦਾ-ਪ੍ਰਸਤ (Materalistic) ਬਣੇ ਬੈਠੇ ਹਾਂ। ਕਾਰੋਬਾਰ ਦੀ ਸਫਲਤਾ, ਬੜ੍ਹੌਤਰੀ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿਚ ਪੈਸਾ ਕਮਾਉਣਾ ਹੀ ਸਾਡਾ ਧਰਮ ਬਣ ਚੁਕਿਆ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਗਿਆਨ ਦਿੱਸਦੇ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਨਹੀਂ ਉਠਿਆ। ਬੱਸ! ਇਹੋ ਹੀ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਸ ਦਿੱਸਦੇ ਸੰਸਾਰ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਪਿੱਛੇ ਕੁਝ ਨਹੀਂ। ਸੋ ਦਿਨ ਰਾਤ ਪੈਸੇ ਦੀ ਕਮਾਈ ਦਾ ਧਿਆਨ ਧਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ। ਪਰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਫੁਰਮਾਣ ਹੈ :-

ਗਿਆਨੁ ਧਿਆਨੁ ਗੁਰ ਸਬਦੁ ਹੈ ਮੀਠਾ ॥

ਗੁਰ ਕਿਰਪਾ ਤੇ ਕਿਨੈ ਵਿਰਲੈ ਚਖਿ ਡੀਠਾ ॥2॥ (ਮ-3, ਅੰਗ-162)

ਦੇਖੋ! ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਦੋਵੇ ਹੀ ਗੁਰੂਦੇ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਕਮਾਈ ਹਨ। ਇਸ ਵਿਚ ਅਨੰਦ ਹੈ, ਰਸ ਹੈ। ਚੱਖ ਕੇ ਵੇਖੋ ਤਾਂ ਸਹੀ। ਜਦੋਂ ਧਿਆਨ ਵਾਹਿਗੁਰੂਵਿਚ ਜੁੜ ਗਿਆ ਫੇਰ ਗੁਰਮੁੱਖ ਬਣ ਗਿਆ, ਸਦਾ ਹੀ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ ਤੇ ਅਨੰਦਿਤ ਜੀਵਨ ਬਿਤਾਉਣ ਲਗ ਪਿਆ। ਗੁਰੂਕਿਰਪਾ ਦੁਆਰਾ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ੴ ਧੁਨੀ ਉਪਜਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸਤਿਗੁਰੂਕਿਰਪਾ ਕਰ ਦੇਣ, ਸਹਿਜ ਧੁਨ ਅੰਦਰੋਂ ਹੀ ਸੁਣਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਧੁਨ ਜੋ ਸਰਬ ਵਿਆਪਕ ਹੈ, ਚੌਵੀ ਘੰਟੇ ਕਾਇਮ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਮਨਮੋਹਕ ਅਤੇ ਰਸਦਾਇਕ ਹੈ :-

ਗੁਰਮੁਖਿ ਧਿਆਨ ਸਹਜ ਧੁਨਿ ਉਪਜੈ ਸਚਿ ਨਾਮਿ ਚਿਤੁ ਲਾਇਆ ॥

ਗੁਰਮੁਖਿ ਅਨਦਿਨੁ ਰਹੈ ਰੰਗਿ ਰਾਤਾ ਹਰਿ ਕਾ ਨਾਮੁ ਮਨਿ ਭਾਇਆ ॥ (ਮ: 3, ਗੂਜਰੀ ਕੀ ਵਾਰ-512)

ਮਨ ਨੂੰ ਬਾਹਰੀ ਮਾਇਆਵਾਦੀ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਤੋੜ ਕੇ ਅੰਤਰ ਆਤਮੇ ਗੁਰੂਸ਼ਬਦ ਦਾ ਧਿਆਨ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਬਾਹਰੋਂ ਮਨ ਦੀ ਭਟਕਣ ਨੂੰ ਤੋੜਨਾ (Detachment) ਹੈ ਅਤੇ ਅੰਤਰ ਆਤਮੇ ਸੰਬੰਧ ਜੋੜਨਾ (Attachment) ਹੈ। ਧਿਆਨ ਸ਼ਬਦ ਵਿਚ ਜੋੜਨ ਨਾਲ 'ਮੈਂ' 'ਉਹ' ਦਾ ਵਿਤਕਰਾ ਮਿਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਧਿਆਤਾ ਅਤੇ ਧੇਯ ਇਕ ਰੂਪ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਧਿਆਨ ਧਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਵਾਹਿਗੁਰੂਦੇ ਨਾਮ ਵਿਚ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਧਰਨ ਵਾਲਾ ਜਗਿਆਸੂਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਚੀਜ਼ (ਧੇਯ) ਦਾ ਧਿਆਨ, ਧਿਆਉਣ ਵਾਲਾ (ਧਿਆਤਾ) ਧਰਦਾ ਹੈ, ਉਸੇ ਦੇ ਰੂਪ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਗਿਆਸੂਦੀ ਜੀਵ-ਆਤਮਾ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਇਕ-ਮਿਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹੋ ਹੀ ਮੰਜ਼ਿਲ ਹੈ, ਗੁਰਸਿੱਖੀ ਦੀ, ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਦੀ।

ਧਿਆਨ ਧਰਨ ਦੀ ਜੁਗਤੀ ਨੂੰ ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਭਗਤ ਨਾਮ ਦੇਵ ਜੀ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਤੋਂ ਭਲੀ ਭਾਂਤ ਸਮਝ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ :-

ਆਨੀਲੇ ਕਾਗਦੁ ਕਾਟੀਲੇ ਗੂਡੀ ਆਕਾਸ ਮਧੇ ਭਰਮੀਅਲੇ ॥

ਪੰਜ ਜਨਾ ਸਿਉ ਬਾਤ ਬਤਊਆ ਚੀਤੁ ਸੁ ਡੋਰੀ ਰਾਖੀਅਲੇ ॥1॥

ਮਨੁ ਰਾਮ ਨਾਮਾ ਬੇਧੀਅਲੇ ॥ ਜੈਸੇ ਕਨਿਕ ਕਲਾ ਚਿਤੁ ਮਾਂਡੀਅਲੇ ॥1॥

ਇਸ ਸ਼ਬਦ ਵਿਚ ਭਗਤ ਨਾਮਦੇਵ ਜੀ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਭਗਤ ਤਰਲੋਚਨ ਜੀ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਨ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਆਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਿਵੇਂ ਲੜਕਾ ਕਾਗਜ਼ ਲੈ ਕੇ ਉਸ ਦੀ ਪਤੰਗ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਤੰਗ (ਗੁੱਡੀ) ਨੂੰ ਆਸਮਾਨ ਵਿਚ ਚੜ੍ਹਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਡੋਰੀ ਖਿੱਚਦਾ ਹੈ, ਉਸਦਾ ਧਿਆਨ ਪਤੰਗ ਵਿਚ ਜਮਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਮਤੇ ! ਪਤੰਗ ਡਿਗ ਨਾ ਪਵੇ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਕੱਟ ਨਾ ਦੇਵੇ, ਐਸਾ ਧਿਆਨ ਗੁੱਡੀ ਵਿਚ ਵਿਨ੍ਹਿਆ ਹੋਇਆ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਮੁੰਡਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਾਂ ਬਾਤਾਂ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਨਾਮ ਦੇਵ ਜੀ ਆਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਮਨ ਨੂੰ ਰਾਮ ਨਾਮ ਵਿਚ ਵਿੰਨ੍ਹੀਏ।

ਆਨੀਲੇ ਕੁੰਭੁ ਭਰਾਈਲੇ ਊਦਕ ਰਾਜ ਕੁਆਰਿ ਪੁਰੰਦਰੀਏ ॥

ਹਸਤ ਬਿਨੋਦ ਬੀਚਾਰ ਕਰਤੀ ਹੈ ਚੀਤੁ ਸੁ ਗਾਗਰਿ ਰਾਖੀਅਲੇ ॥2॥

ਇਕ ਹੋਰ ਉਦਾਹਰਣ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸ਼ਹਿਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰੋਂ ਪਾਣੀ ਲਿਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬੀਬੀਆਂ ਆਪਣਾ ਘੜਾ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਭਰ ਕੇ ਸਿਰ ਤੇ ਟਿਕਾ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਆਪਣੇ ਆਪਣੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਭਰੇ ਹੋਏ ਘੜੇ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਬੇਸ਼ਕ ਉਹ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਦੀਆਂ ਸਹੇਲੀਆਂ ਨਾਲ ਹਾਸੀ ਖੇਲੇ ਤੇ ਚੋਜ ਵੀ ਕਰਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਵੇਂ ਹੀ ਜਿਵੇਂ ਗਊਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਹਿਰ ਦੀ ਚਰਾਗਾਹ ਵਿਚ ਛੱਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਸ਼ਹਿਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਆਪਣੇ ਬਛੜਿਆਂ ਨੂੰ, ਘਾਹ ਚਰਦੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਵੀ, ਯਾਦ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਪਿਛੇ ਰਹੇ ਬੱਛੜਿਆਂ ਵਿਚ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ :–

ਮੰਦਰੁ ਏਕੁ ਦੁਆਰ ਦਸ ਜਾ ਕੇ ਗਊ ਚਰਾਵਨ ਛਾਡੀਅਲੇ ॥

ਪਾਂਚ ਕੋਸ ਪਰ ਗਊ ਚਰਾਵਤ ਚੀਤੁ ਸੁ ਬਛਰਾ ਰਾਖੀਅਲੇ ॥3॥

ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਜੋ ਦਸ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਹਨ, ਦਸਾਂ ਵਿਚੋਂ ਨੌਂ ਤਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਹਨ: ਦਸਵਾਂ ਗੁਪਤ ਹੈ। ਸੋ ਨੌਂਆਂ ਵਿਚ ਵਿਚਰਦੇ ਹੋਏ, ਧਿਆਨ ਨੂੰ ਦਸਵੇਂ ਵਿਚ ਟਿਕਾਉਣਾ ਹੈ। ਭਗਤ ਜੀ ਹੋਰ ਅੱਗੇ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹੋਏ, ਆਖਦੇ ਹਨ, ਦੇਖੋ ! ਮਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੰਘੂੜੇ ਵਿਚ ਲਿਟਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਘਰ ਵਿਚ ਅੰਦਰ ਬਾਹਿਰ ਤੁਰਦੀ ਫਿਰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਜਾਣਦੇ ਹੋ ! ਉਸਦਾ ਪੂਰੇ ਦਾ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਪੰਘੂੜੇ ਵਿਚ ਪਏ ਬੱਚੇ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ :–

ਕਹਤ ਨਾਮਦੇਉ ਸੁਨਹੁ ਤਿਲੋਚਨ ਬਾਲਕੁ ਪਾਲਨ ਪਉਢੀਅਲੇ ॥

ਅੰਤਰਿ ਬਾਹਰਿ ਕਾਜ ਬਿਰੂਧੀ ਚੀਤੁ ਸੁ ਬਾਰਿਕ ਰਾਖੀਅਲੇ ॥ (ਅੰਗ – 872)

ਇਹ ਢੰਗ ਹਨ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ ਦੇ।

ਕਈ ਜਗਿਆਸੂਆਂ ਦੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਾਹਿਗੁਰੂ, ਜੋ ਅਣਦਿਸਦੇ ਹਨ, ਨਾਲ ਧਿਆਨ ਕਿਵੇਂ ਜੋੜੀਏ। ਉਹ ਕਿਸੇ ਗੁਰੂਸਾਹਿਬ ਦੀ ਜਾਂ ਸੰਤ ਮਹਾਤਮਾ ਦੀ ਫ਼ੋਟੋ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖਣ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਿਖਿਆ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਨਹੀਂ। ਸਾਡੀ ਸੁਰਤ ਨੇ ਅਸੀਮ ਵਾਹਿਗੁਰੂਜੀ ਨਾਲ ਮੇਲ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਕਿਸੇ ਸੀਮਿਤ ਕਾਗਜ਼ ਦੀ ਮੂਰਤ ਜਾਂ ਪੱਥਰ ਦੇ ਬੁੱਤ ਨਾਲ। ਪਿੱਛੇ ਵੀ ਜ਼ਿਕਰ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਧਿਆਨ ਕਰਦਾ ਕਰਦਾ ਅਭਿਆਸੀ ਧਿਆਨ ਵਾਲੀ ਵਸਤੂ ਦਾ ਹੀ ਰੂਪ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਫੇਰ ਫੋਟੋ ਜਾਂ ਮੂਰਤੀ ਵਿਚ ਹੀ ਫਸੇ ਰਹਾਂਗੇ, ਵਾਹਿਗੁਰੂਜੀ ਦੀ ਸਰਬੱਗਤਾ, ਸਰਬ-ਵਿਆਪਕਤਾ ਤਕ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਸਕਾਂਗੇ। ਉਹ ਕਿਸੇ ਫੋਟੋ ਜਾਂ ਮੂਰਤੀ ਵਿਚ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਹ ਤਾਂ ਘਟ ਘਟ ਕਾ ਵਾਸੀ ਹੈ। ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਜੇ ਕਿਤੇ ਅਜੇਹੀ

ਗਲਤੀ ਕਰ ਬੈਠੇ ਤਾਂ ਮੁੜ ਕੇ ਉੱਨਾ ਹੀ ਸਮਾਂ ਇਸ ਗਲਤੀ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

ਗੁਰ ਕੀ ਮੂਰਤਿ ਮਨ ਮਹਿ ਧਿਆਨੁ ॥

ਗੁਰ ਕੈ ਸਬਦਿ ਮੰਤੁ ਮਨੁ ਮਾਨ ॥ (ਅੰਗ-864)

ਉਹ ਹੈ ਗੁਰੂ ਦਾ ਸ਼ਬਦ। ਗੁਰੂ ਦਾ ਸ਼ਬਦ ਹੀ ਗੁਰੂ ਦੇ ਚਰਨ ਹਨ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਮੂਰਤ ਵੀ ਗੁਰੂ ਦਾ ਸ਼ਬਦ ਹੀ ਹੈ।

ਗੁਰਮਤਿ ਵਿਚ 'ਵਾਹਿਗੁਰੂ' ਸ਼ਬਦ ਗੁਰਮੰਤ ਹੈ। ਸੋ ਇਸੇ ਦਾ ਧਿਆਨ ਧਰਨਾ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ, ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ, ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਕਰਦੇ, ਧਿਆਨ ਪੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿੱਸਦੇ ਅਣਦਿਸੱਦੇ ਦੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ। ਗੁਰਮੰਤ੍ਰ ਦੇ ਅੱਖਰ ਹੀ ਸਰਗੁਣ ਸਰੂਪ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ :

ਗੁਰ ਮੂਰਤਿ ਗੁਰ ਸਬਦ ਹੈ।

ਇਕਾਗਰਤਾ

ਇਕਾਗਰਤਾ :- ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਬਿੰਦੂ ਤੇ ਧਿਆਨ ਨੂੰ ਟਿਕਾਉਣਾ, ਇਕਾਗਰਤਾ ਅਖਵਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਚਿੱਤ, ਚੇਤਾ ਜਾਂ ਸੁਰਤ, ਮਨ, ਮਤ ਤੇ ਬੁੱਧ ਗੁਰੂਸ਼ਬਦ ਵਿਚ ਟਿਕ ਜਾਵੇ, ਕੇਵਲ ਇਕੋ ਹੀ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਧਿਆਨ ਹੋਵੇ, ਬਾਕੀ ਸਭ ਮਨ ਦੇ ਫੁਰਨੇ, ਸੰਕਲਪ-ਵਿਕਲਪ ਤੇ ਬੁੱਧੀ ਦੀਆਂ ਸਿਆਣਪਾਂ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣ ਨੂੰ, ਮਨ ਦਾ ਟਿਕਾਉ ਜਾਂ ਇਕਾਗਰਤਾ ਆਖਦੇ ਹਨ।

ਇਕਾਗਰਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਮੁੱਖ ਜ਼ਰੂਰੀ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਮਨੋ ਬ੍ਰਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰੋਂ ਰੋਕ ਕੇ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਜੇਕਰ ਮਨ ਵਿਚ ਰਾਮ ਨੂੰ ਵਸਾਉਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਫੁਰਨਿਆਂ ਤੋਂ ਖਾਲੀ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ।

ਵਸਤੂ ਅੰਦਰਿ ਵਸਤੁ ਸਮਾਵੈ ਦੂਜੀ ਹੋਵੈ ਪਾਸਿ ॥ (ਅੰਗ-476)

ਕਿਸੇ ਵਸਤੂ (ਭਾਂਡੇ) ਵਿਚ ਕੋਈ ਦੂਜੀ ਵਸਤੂ ਤਦ ਹੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਉਸ ਵਿਚੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਈ ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਲਿਆ ਜਾਵੇ, ਖਾਲੀ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਵੇ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਬੇਅਰਥ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਬਦ ਵਿੱਚ ਜੋੜਨ ਲਈ ਰਜੋ, ਤਮੋ ਅਤੇ ਸਤੋ-ਤਿੰਨਾਂ ਤੋਂ ਖਾਲੀ ਕਰਨਾ ਪਊ ਕਿਉਂਕਿ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਰਚਨਾ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਅਵਸਥਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਗੁਣਾਂ ਵਿਚ ਵਿਚਰਦੀ ਹੈ।

ਮਨ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਫਲੋਪੀ ਹੈ (ਕੰਪਿਊਟਰ ਦੀ ਰ੍ਹੀਲ) ਜਿਸ ਉਤੇ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰੋਗੇ, ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਉਸ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਰੱਖੇਗੀ ਅਤੇ ਮੌਕਾ ਆਉਣ ਤੇ ਉਹ ਵੀਚਾਰ ਉੱਭਰ ਕੇ ਸਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆ ਜਾਣਗੇ। ਵੀਚਾਰ ਆਉਂਦੇ ਰਹਿਣਗੇ, ਰੌ ਚਲਦੀ ਰਹੇਗੀ, ਮਨ ਦਾ ਟਿਕਾਉ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦੇਣਗੇ। ਜਦੋਂ ਇਕਾਂਤ ਹੋ ਕੇ ਆਪ ਸਿਮਰਨ ਵਿਚ ਬੈਠੋਗੇ, ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਨਾਮ-ਸ਼ਬਦ ਤਾਂ ਇਕ ਪਾਸੇ ਹੀ ਰਹਿ ਗਿਆ, ਪਰ ਮਨ ਤੇ ਉਕਰੇ ਹੋਏ ਫੁਰਨੇ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਅੱਗੇ ਇਕ ਇਕ ਕਰਕੇ ਨਦੀ ਦੇ ਵਹਾ ਵਾਂਗੂੰ ਚਲਦੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਸ਼ਬਦ ਵਿਚ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਜੁੜਦਾ। ਇਸ ਤੋਂ ਭਾਵ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨ ਦੀ ਫਲੋਪੀ ਤੇ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਵਿਚਾਰ ਟੇਪ ਹੋਣ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਨਾਮ ਟੇਪ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਮਨ ਦੀ ਤਹਿ (ਫਲੌਪੀ) ਨੂੰ ਸਾਫ ਰੱਖਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਫੁਰਨੇ ਆਉਣ ਵੀ ਤਾਂ ਉਹ ਆਤਮਾ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ, ਗੁਰੂ-ਗੁਰਬਾਣੀ, ਸੇਵਾ, ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਅਤੇ ਸਤਿ- ਸੰਗਤ ਪ੍ਰਤੀ ਹੀ ਹੋਣ। ਗੁਰਾਣੀ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵੀਚਾਰ ਹੋਵੇ, ਪਰਮਾਰਥੀ ਗਿਆਨ ਦੀ ਰੌ ਨੂੰ ਨਿਰਾਰਥਕ ਪਦਾਰਥ ਵਾਦੀ ਫੁਰਨਿਆਂ ਤੋਂ ਸਿਫਰ (Zero) ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਦ ਜਾ ਕੇ ਆਤਮਿਕ ਮੰਡਲ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਆਤਮ ਗੜ੍ਹ ਜਿੱਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੰਕਲਪ-ਵਿਕਲਪ ਦੇ ਖਾਤਮੇ ਦਾ ਨਾ

ਹੀ ਅਸਲ 'ਇਕਾਂਤ' ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸੁਰਤ ਵਿਚ ਇਕੋ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਟਿਕਾਣਾ ਹੋ ਗਿਆ ਤੇ ਬਾਕੀ ਸਭ ਕੂੜਾ ਕਰਕਟ ਹੂੰਝਿਆ ਗਿਆ, ਅੰਤ ਨੂੰ ਇਕੋ ਇੱਕ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰਹਿ ਗਿਆ, ਇਕਾਂਤ ਅਖਵਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਹੁਕਮ ਹੈ:-

ਪ੍ਰਭ ਕੀ ਉਸਤਤਿ ਕਰਹੁ ਸੰਤ ਮੀਤ ॥

ਸਾਵਧਾਨ ਏਕਾਗਰ ਚੀਤ ॥ (ਸੁਖਮਨੀ)

ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਵਿਚ ਲੀਨ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕਾਗਰਤਾ ਅਤਿ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ, ਇਸ ਦਿਸ਼ਾ ਵੱਲ ਪੁੱਟੇ ਗਏ ਕਦਮਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕਾਗਰਤਾ ਮੁੱਖ ਅੰਗ ਹੈ। ਇਕਾਗਰਤਾ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਪਾਠ, ਜਾਪ, ਅਜਪਾ ਜਾਪ ਅਤੇ ਸਿਮਰਨ, ਹੀ ਸਫਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਧਨਾ ਰੂਪੀ ਬੂਟੇ ਨੂੰ ਫਲ-ਫੁੱਲ ਲੱਗਦੇ ਹਨ।

ਆਮ ਸ਼ਕਾਇਤ ਸੁਣੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਿਮਰਨ ਵਿਚ ਮਨ ਨਹੀਂ ਟਿਕਦਾ, ਮਨ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ, ਰਸ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ । ਦਿੱਲ ਤਾਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਿਮਰਨ ਕਰੀਏ ਪਰ ਮਨ ਦੇ ਫੁਰਨੇ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਪਾਠ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਸੁਰਤ ਨਹੀਂ ਬੱਝਦੀ ਅਤੇ ਮਨ ਕਿਤੇ ਹੋਰ ਹੋਰ ਭਟਕਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਬਹੁ-ਗਿਣਤੀ ਅਭਿਆਸੀਆਂ ਦੀ ਹੈ। ਸੱਚੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਮਨ ਦੇ ਟਿਕਾਓ ਲਈ ਖਾਸ ਉਪਰਾਲੇ ਕਰਨੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਅਸੀਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਅਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਮਨ ਟਿਕੇ, ਇਕਾਗਰਤਾ ਬਣੇ ਪਰ ਉਪਰਾਲੇ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਰੋਗ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਦਵਾਈ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ ।

ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਉਪਰਾਲਿਆਂ ਦਾ ਬਿਆਨ ਕਰਾਂਗੇ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੋ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਕੇ ਸਮਝਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਾਂਗੇ।

ਪਹਿਲੇ ਭਾਗ ਵਿਚ ਅਮਲੀ ਸਾਧਨਾ ਦੀ ਚਰਚਾ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਭਾਗ ਵਿਚ ਸਾਡਾ 'ਨਿੱਤ-ਜੀਵਨ' ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਇਸ ਦੀ ਵਿਚਾਰ ਕਰਾਂਗੇ।

ਅਮਲੀ ਸਾਧਨਾ

ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਖੈਨ ਅਤੇ ਸਹੀ ਢੰਗ ਤਾਂ ਇਹੋ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ੁਰੂਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਨਾਮ ਬੋਲ ਕੇ ਉਚਾਰਨ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਜੋ ਅਸੀਂ ਬੋਲਦੇ ਹਾਂ ਉਸ ਵਿਚੋਂ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਧੁਨ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਧੁਨ ਦੇ ਵਿਚ ਆਪਣਾ ਮਨ ਜੋੜੀਏ ਅਤੇ ਕੰਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਧੁਨ ਨੂੰ ਸੁਣੀਏ। ਆਪਣੇ ਵਲੋਂ ਹੀ ਬੋਲੇ ਜਾਂਦੇ ਸ਼ਬਦ ਆਪਣੇ ਹੀ ਕੰਨਾਂ ਨਾਲ ਸੁਨਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸੁਰਤ ਨੂੰ ਉਚਾਰਨ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਬੋਲਾਂ ਨੂੰ ਕੰਨਾ ਰਾਹੀਂ ਸੁਨਣ ਦੇ ਆਹਰ ਵਿਚ ਲਗਾਵਾਂਗੇ ਤਾਂ ਮਨ ਦੀ ਦੌੜ ਬਹੁਤ ਹੱਦ ਤੱਕ ਘੱਟ ਜਾਵੇਗੀ।

ਕਈ ਲੋਕੀਂ ਮਨ ਦੇ ਟਿਕਾਓ ਲਈ ਮਾਲਾ ਨੂੰ ਵਰਤਦੇ ਹਨ। ਮਾਲਾ ਦੇ ਮਣਕੇ ਦੀ ਟਿੱਕ ਟਿੱਕ ਨਾਲ, ਸੁਰਤ ਦਾ ਗੁਰ-ਮੰਤ੍ਰ ਨਾਲ ਸੁਮੇਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤ੍ਰੀਕਾ ਕੋਈ ਬਹੁਤਾ ਕਾਰਗਰ ਨਹੀਂ। ਸ਼ੁਰੂਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਐਸਾ ਖਿਆਲ ਰਹੇ ਕਿ ਆਖਰ ਨੂੰ ਇਸ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰਨਾ ਹੀ ਹੈ। ਮਾਲਾ ਸਦਾ ਲਈ ਨਹੀਂ ਵਰਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ। ਹੱਥ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ, ਮਾਨਸਿਕ ਕ੍ਰਿਆ ਨਾਲ ਬਹੁਤੀ ਦੇਰ ਨਹੀਂ ਚਲ ਸਕਦੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਸੁਰਤ ਨੇ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਹੋਣਾ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਬਾਹਰਮੁਖੀ। ਬਾਹਰੀ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆ-ਕਰਮ ਸਾਰੇ ਮਨ ਦੇ ਟਿਕਾਉ ਲਈ ਹਨ ਅਤੇ ਮਨ ਅੰਦਰ ਦੀ ਵਸਤੂ ਹੈ, ਸੋ ਜੋ ਕ੍ਰਿਆ ਅੰਤਰ ਆਤਮੇ ਹੋਵੇਗੀ, ਉਹੋ ਹੀ ਕਾਰਗਰ ਹੈ :-

ਹਰਿ ਮਾਲਾ ਉਰ ਅੰਤਰਿ ਧਾਰੈ ॥

ਜਨਮ ਮਰਣ ਕਾ ਦੂਖੁ ਨਿਵਾਰੈ ॥2 ॥ (ਅੰਗ - 388)

ਸਦਾ ਸਦਾ ਲਈ ਮਾਲਾ ਵਰਤਣਾ ਸਮਾਧੀ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਸਗੋਂ ਰੁਕਾਵਟ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਬਾਹਰੀ ਮਾਲਾ ਫੇਰਨਾ ਇਕ ਭੇਖ ਦਾ ਰੂਪ ਵੀ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਹਉਮੈ ਨੂੰ ਵੀ ਪੱਠੇ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਭਗਤ ਕਬੀਰ ਜੀ ਨੇ ਫੁਰਮਾਇਆ ਹੈ :-

ਕਬੀਰ ਜਪਨੀ ਕਾਠ ਕੀ ਕਿਆ ਦਿਖਲਾਵਹਿ ਲੋਇ ॥

ਹਿਰਦੈ ਰਾਮੁ ਨ ਚੇਤਹੀ ਇਹ ਜਪਨੀ ਕਿਆ ਹੋਇ ॥ (ਅੰਗ - 1368)

ਮਾਲਾ ਦੇ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਗਿਣਤੀ ਮਿਣਤੀ ਵਿਚ ਵੀ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਮਨ ਫੇਰ ਗਿਣਤੀ ਹੀ ਕਰਦਾ ਰਹੇਗਾ, ਜੋ ਨਿਰਾਰਥਕ ਹੋਵੇਗਾ, ਸਮਾਂ ਫਜ਼ੂਲ ਜਾਵੇਗਾ। ਸਿਮਰਨ ਤਾਂ ਸਾਸ ਸਾਸ ਕਰਨ ਦਾ ਹੁਕਮ ਹੈ ਫੇਰ 10-20 ਮਾਲਾ ਗਿਣਤੀ ਦੀਆਂ ਫੇਰੀਆਂ ਕੀ ਕੰਮ ਸਵਾਰਣਗੀਆਂ?

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵੀਰ ਫ਼ੋਟੋ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਫ਼ੋਟੋ ਭਾਵੇਂ ਗੁਰੂਸਾਹਿਬ ਦੀ ਹੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਹੋਰ । ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਰਾਹੀਂ ਅਭਿਆਸ ਪੱਕਾ ਕਰ ਲਵੋਗੇ ਤਾਂ ਫ਼ੋਟੋ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਨਹੀਂ ਹਟਾ ਸਕੋਗੇ। ਸ਼ਬਦ ਪਿੱਛੇ ਰਹਿ ਜਾਵੇਗਾ। ਫੋਟੋ ਹੀ ਫੋਟੋ ਦੇ ਝਲਕਾਰੇ ਪੈਣਗੇ। ਗੁਰਮਤਿ ਦਾ ਰਾਹ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਗਾਡੀ ਰਾਹ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਸਰੀਰ ਦਾ, ਜਾਂ ਮੂਰਤੀ ਪੂਜਨ ਦਾ। ਫੋਟੋ ਵਿਚੋਂ ਝਲਕਾਰੇ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭੁੱਲੜ ਵੀਰ ਗੁਰੂਸਾਹਿਬ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਉਹ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ ਕਿ ਗੁਰੂਕੋਈ ਦੇਹ ਨਹੀਂ, ਗੁਰੂਤਾਂ ਸ਼ਬਦ ਰੂਪ ਹੈ :

ਸਬਦੁ ਗੁਰੂਸੁਰਤਿ ਧੁਨਿ ਚੇਲਾ॥ (ਅੰਗ - 943)

ਫੇਰ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਸਿਮਰਨ ਦੀਆਂ ਉੱਚੀਆਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀਆ ਚਾਹਵਾਂਗੇ ਤਾਂ ਫੋਟੋ ਦੇ ਪੁਜਾਰੀ ਹੋ ਕੇ ਆਤਮਿਕ ਮੰਡਲ ਦੇ ਵਾਸੀ ਹੋਣਾ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਅਸੰਭਵ ਹੋਵੇਗਾ।

ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਗੱਲ ਤਾਂ ਇਹੋ ਹੀ ਹੈ ਕਿ ਉਚਾਰੇ ਜਾ ਰਹੇ ਗੁਰ-ਮੰਤ੍ਰ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਧੁਨੀ ਨੂੰ ਸੁਣੀਏ। ਮਨ ਟਿਕਾਉ ਵਿਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਐਥੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਤਾਂ ਫੇਰ ਕੀ ਕਰੀਏ? ਗੁਰ-ਮੰਤ੍ਰ ਨੂੰ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਲਿਖਿਆ ਹੋਇਆ ਖਿਆਲ (Imagine) ਕਰ ਲਈਏ। ਧਿਆਨ ਅੱਖਰਾਂ ਵਿਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਜਪਦੇ ਜਾਈਏ। ਜਾਂ ਫਿਰ ਇਕ ਢੰਗ ਹੋਰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਹਜ਼ੂਰੀ ਵਿਚ ਬੈਠੇ ਹੋਏ ਪ੍ਰਤੀਤ ਕਰੀਏ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਦਰਬਾਰ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਵਸਿਆ ਹੋਵੇ, ਬਾਬਾ ਜੀ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਵਾਲਾ ਕਮਰਾ ਹੋਵੇ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇਹੀ ਗ੍ਰਹਿ ਦਾ ਗੁਰੂਸਾਹਿਬ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਦਾ ਸਥਾਨ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਵਾਸਾ ਸਮਝ ਕੇ ਸਿਮਰਨ ਜਾਰੀ ਰੱਖੀਏ। ਇਹ ਔਖੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਥੋੜ੍ਹੇ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਇਹ ਜੁਗਤੀ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜੁਗਤੀਆਂ (ਫੋਟੋ, ਮਾਲਾ) ਨਾਲੋਂ ਕਾਰਗਰ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿਉਂਕਿ ਕਿ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਸ਼ਬਦ ਗੁਰੂਹਨ ਤੇ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਹੀ ਆਪਾਂ ਨੇ ਸਹਾਰਾ ਲੈਣਾ ਹੈ। ਸ਼ਬਦ ਹੀ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਹੋਵੇਗਾ, ਜੋ ਸਾਡੀ ਸਾਧਨਾ ਦਾ ਸਹੀ ਰਾਹ ਹੈ।

ਟਿਕਾਉ ਲਈ ਕੋਈ ਨੁਕਤਾ (Point Centre) ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਅੰਗ ਤੇ ਬਾਹਰਵਾਰ ਜਾਂ ਅੰਦਰਵਾਰ ਬਨ੍ਹਿਆ (ਢਨਿ) ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਨੂੰ ਉਸ ਨੁਕਤੇ ਤੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਟਿਕਾਵੇ ਅਤੇ ਸੁਰਤ ਦੇ ਨਾਲ ਗੁਰ-ਮੰਤ੍ਰ ਦਾ ਪਾਠ ਕਰਦੇ ਰਹੋ। ਬੇਸ਼ਕ ਸ਼ੁਰੂਸ਼ੁਰੂਵਿਚ ਮਨ ਦਾ ਟਿਕਾਓ ਕੁਝ ਸੈਕੰਡਾਂ ਲਈ ਹੀ ਹੋਵੇ। ਅਭਿਆਸ ਵਿਚ ਬੈਠਣਾ ਤਾਂ ਕਾਫੀ ਦੇਰ ਤਕ ਪਵੇਗਾ, ਪਰ ਸ਼ਾਇਦ ਬ੍ਰਿਤੀ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਹੀ ਟਿਕੇ। ਘੰਟੇ ਬੰਧੀ ਬੈਠਣ ਨਾਲ ਇਕ-ਦੋ ਮਿੰਟ ਦਾ ਟਿਕਾਓ ਹੋਣਾ ਵੀ ਸ਼ੁਰੂਹੋ ਗਿਆ, ਸਮਝੋ ਸਾਧਨਾ ਵਿਚ ਤਰੱਕੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਯਤਨ ਜਾਰੀ ਰੱਖੀਏ। ਥੋੜ੍ਹੇ ਦਿਨ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਸਮਾਂ ਅਭਿਆਸ ਕਰਕੇ ਮਨ ਦਾ ਟਿਕਾਓ ਨਾ ਵੇਖ ਕੇ ਘਬਰਾਉਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ, ਇਹ ਤਾਂ ਜਨਮਾਂ-ਜਨਮਾਤ੍ਰਾਂ ਦੀ ਖੇਡ ਹੈ।

ਇਹ ਨੁਕਤੇ ਕੇਵਲ ਇਕਾਗਰਤਾ ਨੂੰ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਚੁਣੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਸਦਾ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਿਉਂਕਿ ਅਗੇਰੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਜਾ ਕੇ ਤਾਂ ਸੁਰਤ ਨੇ ਜਦੋਂ ਉੱਚੇ ਆਤਮਿਕ ਮੰਡਲ ਵਿਚ ਜਾਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਵੀ ਪਿਛੇ ਰਹਿ ਜਾਵੇਗਾ।

ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਨੁਕਤੇ ਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਟਿਕਾ ਕੇ ਸੁਰਤ ਰਾਹੀਂ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸੁਆਸਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਉਸ ਨਾਲ ਮੇਲਣਾ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੈ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨ ਦਾ ਟਿਕਾਉ ਚੰਗਾ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੋਈ ਮੈਂ ਜੋਗ ਮੱਤ ਦੀ ਗੱਲ ਨਹੀ. ਕਰ ਰਿਹਾ। ਸੁਆਸ ਤਾਂ ਆਉਣੇ ਹੀ ਆਉਣੇ ਹਨ। ਸਹਿਜ ਸੁਭਾ ਸੁਆਸਾਂ ਦਾ ਗੇੜ ਚਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਸੁਆਸ ਨਾਲ ਮੇਲ ਕੇ ਸੁਰਤ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰੇਮ ਨਾਲ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਧੁਨੀ ਨੂੰ ਸੁਨਣਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਤਮ ਰਸ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੋਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਆਤਮ-ਰਸ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੋਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਫੇਰ :

ਝਿਮਿ ਝਿਮਿ ਵਰਸੈ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਧਾਰਾ ॥

ਮਨੁ ਪੀਵੈ ਸੁਨਿ ਸਬਦੁ ਬੀਚਾਰਾ ॥

ਅਨਦ ਬਿਨੋਦ ਕਰੇ ਦਿਨ ਰਾਤੀ ਸਦਾ ਸਦਾ ਹਰਿ ਕੇਲਾ ਜੀਉ ॥ (ਅੰਗ-102)

ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਦੀ ਫ਼ੁਹਾਰ ਫੁੱਟਦੀ ਹੈ। ਕਿਣ-ਕਿਣ-ਮਿਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਨ ਮਰਨ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਰਸ ਨੂੰ ਪੀਂਦਾ ਹੈ। ਕਾਫੀ ਟਿਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਾਂਦਰ ਵਾਲੀਆਂ ਟਪੂਸੀਆਂ ਛੱਡ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦੀ ਥਾਂ ਅੰਦਰ ਦੇ ਰਸਾਂ ਵਲ ਨੂੰ ਦੌੜਦਾ ਹੈ। ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਹੋਣ ਨੂੰ ਲੋਚਦਾ ਹੈ, ਫੇਰ ਇਸ ਦੀ ਭਟਕਣ ਦਾ ਸੁਆਲ ਹੀ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਅਖਬਾਰ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹਾਂ। ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਉੱਚੀ ਉੱਚੀ ਅਖਬਾਰ ਪੜ੍ਹਦੇ ਨਹੀਂ ਸੁਣਿਆ। ਕੋਈ ਵਿਰਲਾ ਹੀ ਐਸਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਆਪਣੇ ਹਿਰਦੇ ਜਾਂ ਸੁਰਤ ਅੰਦਰ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਲਈ ਅਖਬਾਰ ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ ਉਦਾਹਰਣ ਬੜੀ ਢੁਕਵੀਂ ਹੈ। ਅਖਬਾਰ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪੂਰੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਬਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਖਾਸ ਉਪਰਾਲਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ, ਬਸ ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨੇ ਇਕਾਗਰਤਾ ਬਣਾ ਦਿੱਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜਿਵੇਂ ਇਕ ਸਾਇੰਸਦਾਨ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲ ਵਿਚ, ਇਕਾਂਤ ਵਿਚ ਬੈਠ ਕੇ, ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ, ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ, ਆਪਣੇ ਸਰੀਰਕ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤ੍ਰਾਣ ਨੂੰ, ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨ ਵਿਚ ਖੱਚਤ ਕਰਕੇ ਪਦਾਰਥਵਾਦ ਦੀ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਨਵੀਂ ਕਾਢ ਕੱਢ ਮਾਰਦਾ ਹੈ। ਠੀਕ ਉਸੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਾਮ ਸਾਧਨਾ ਵਿਚ ਮਨ ਨੂੰ ਲਿਵਤਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਕਮਰੇ 'ਚ ਬੈਠੇ ਹੋ, ਉਥੇ ਘੜੀ ਦੀ ਟਿਕ ਟਿਕ ਵੀ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਤਾਂ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਟਿਕ ਟਿਕ ਨਾਲ ਜੋੜ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੋਈ ਮਸ਼ੀਨ ਤੁਹਾਡੇ ਨੇੜੇ ਚਲ ਰਹੀ ਹੈ, ਉਸ ਦੀ ਰਫਤਾਰ ਨਾਲ ਵੀ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਕਰਕੇ ਸਿਮਰਨ ਚਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੜਾ ਹੀ ਇਕਾਗਰ ਚਿੱਤ ਲਾਲ ਚਲਦਾ ਹੈ।

ਹਰਹਟ ਭੀ ਤੂੰ ਤੂੰ ਕਰਹਿ ਬੋਲਹਿ ਭਲੀ ਬਾਣਿ ॥

ਸਾਹਿਬੁ ਸਦਾ ਹਦੂਰਿ ਹੈ ਕਿਆ ਉਚੀ ਕਰਹਿ ਪੁਕਾਰ ॥ (ਅੰਗ-1420)

ਗੁਰੂਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਨੇ ਹਰਹਟ (ਖੂਹ ਵਿਚੋਂ ਪਾਣੀ ਕੱਢਣ ਲਈ ਟਿੰਡਾਂ ਵਾਲਾ ਪੁਰਾਣਾ ਤਰੀਕਾ) ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣੀ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਰਹਟ ਵੀ ਤੂੰ ਹੀ ਤੂੰ, ਤੂੰ ਹੀ ਤੂੰ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੁਣਾਈ ਦਿੱਤਾ। ਭਾਵ ਸ਼ਬਦ ਸੁਰਤ ਦੀ ਇਕਮਿਕਤਾ ਹੋਣ ਨਾਲ, ਜੜ੍ਹ ਵਸਤੂਆਂ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿਚੋਂ ਵੀ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਹੀ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਪੰਛੀ ਬੋਲਦੇ ਹਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਪਪੀਹਾ। ਬੜਾ ਅਨੰਦ ਬੱਝਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਬੋਲੀ ਦੀ ਸੁਰ ਵਿਚੋਂ ਵੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂਵਾਹਿਗੁਰੂਸੁਣਾਈ ਦੇਣ ਲਗ ਪਏ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਨਣਾ ਕੋਈ ਅਣਹੋਣੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕੇਵਲ ਧਿਆਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਲਗਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਜੋ ਬੋਲਤ ਹੈ ਮ੍ਰਿਗ ਮੀਨ ਪੰਖੇਰੂਸੁ ਬਿਨੁ ਹਰਿ ਜਾਪਤ ਹੈ ਨਹੀ ਹੋਰ ॥ (ਅੰਗ-1265)

ਬੱਸ ਵਿਚ ਸਫਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਸ਼ੂਸ਼ੂ, ਘੂੰ ਘੂੰ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਸੁਰਤ ਜੋੜ ਕੇ ਸਾਧਨਾ ਕਰੋ। ਰੇਲ ਗੱਡੀ ਵਿਚ ਜਾ ਰਹੇ

ਹੋ ਤਾਂ ਗੱਡੀ ਆਪਣੀ ਛੁੱਕ-ਛੁੱਕ ਰਾਹੀਂ ਨਾਮ ਅਲਾਪ ਰਹੀ ਸੁਣਾਈ ਦੇਵੇਗੀ। ਸਾਈਕਲ ਚਲਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਪੈਡਲ ਨਾਲ ਸੁਰਤ ਜੋੜ ਲਵੋ। ਭਾਵ ਜੋ ਵੀ ਕ੍ਰਿਆ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨਾਲ ਮਨ ਕਰਕੇ ਉਸ ਵਿਚ ਪ੍ਰਭੂਦੀ ਯਾਦ ਨੂੰ ਹੀ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਪੈਦਲ ਚਲ ਰਹੇ ਹੋ, ਕਦਮਾਂ ਨਾਲ ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਉਚਾਰਨ ਨੂੰ ਮੇਲ ਲਵੋ। ਇਹਨਾਂ ਸਭ ਉਪਰਾਲਿਆਂ ਦਾ ਭਾਵ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਹੈ, ਸੁਆਸ ਸੁਆਸ ਜਪਣ ਤੋਂ ਹੈ, ਰੋਮ ਰੋਮ ਧਿਆਉਣ ਤੋਂ ਹੈ।

ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਦੀ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਕਮਾਈ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਕੰਮ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਬਿਨਾ ਨਾਗਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਕਦੇ ਕਦੇ ਨਹੀਂ। ਕਦੇ ਕਰ ਲਿਆ ਕਦੇ ਨਹੀਂ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਕਾਗਰਤਾ ਵਿਚ ਵਿਘਨ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਪੱਲੇ ਨਹੀਂ ਪਏਗਾ। ਨਿਯਮਤ ਸਮੇਂ ਤੇ, ਨਿਯਮ ਨਾਲ, ਇਕੋ ਹੀ ਸਥਾਨ ਤੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਜਾਂਦਾ ਅਭਿਆਸ ਛੇਤੀ ਫਲ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਆਪਣੇ ਆਪ ਟਿਕਦਾ ਹੈ। ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋਰ ਇਕਾਂਤ ਕਿਤੇ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਬਿਲਕੁਲ ਸ਼ਾਂਤ ਵਾਤਾਵਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਰੰਭ ਵਿਚ ਸ਼ਾਂਤ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿਚ ਬੈਠ ਕੇ ਨਾਮ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਅਤੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ ਦੇ ਅਭਿਆਸੀ ਸੱਜਣ ਆਪਣੇ ਆਪਣੇ ਆਸਨਾਂ ਤੇ ਬੈਠੇ ਸਿਮਰਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਾਰਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਨਾਮ ਲਹਿਰਾਂ (Vibrations) ਸਾਰੇ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਵਿਚ ਫੈਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਬੈਠ ਹੋ ਉੱਥੇ ਵੀ ਪਹੁੰਚ ਰਹੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਮਨ ਸਹਿਜ ਸੁਭਾ ਹੀ ਸ਼ਬਦ ਵਿਚ ਲੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਪੱਧਰ ਦੀ ਇਕਾਂਤ ਬਾਹਿਰ ਕਿਤੇ ਆਬਾਦੀਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ, ਕਿਸੇ ਝੀਲ ਜਾਂ ਨਦੀ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ, ਕਿਸੇ ਬਾਗ ਬਗੀਚੇ ਜਾਂ ਬੀਆਬਾਨ ਜੰਗਲ ਵਿਚ, ਰੇਤੇ ਦੇ ਟਿੱਬਿਆਂ ਤੇ ਜਾਂ ਪਹਾੜਾਂ ਦੀਆਂ ਚੋਟੀਆਂ ਤੇ ਕੰਦਰਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਮਾਣੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਧਰਮ ਗ੍ਰਹਸਥ ਪ੍ਰਧਾਨ ਹੈ, ਸੋ ਐਸੀ ਇਕਾਂਤ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਮਾਣ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਕਿ ਘਰ ਬਾਰ ਛੱਡ ਕੇ ਇਹਨਾਂ ਅਸਥਾਨਾਂ ਦਾ ਹੀ ਸਹਾਰਾ ਲੈ ਲਈਏ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਇਕਾਂਤ ਵਿਚ ਵੀ ਮਨ ਦਾ ਫੈਲਾਓ ਬੜਾ ਦੁਖਦਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੋ ਚੀਜ਼ ਸੰਸਾਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧ ਪਿਆਰੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿਸ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ-ਦਿਮਾਗ ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹੋ ਹੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰਤ ਵਿਚ ਬਾਰ ਬਾਰ ਆਉਂਦੀ ਰਹੇਗੀ, ਪਰ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਪ੍ਰਭੂਪਿਆਰ ਦੀ ਖਿੱਚ ਕਾਰਨ ਇਕਾਂਤ ਵਿਚ ਸੁਰਤ, ਸ਼ਬਦ ਵਿਚ ਛੇਤੀ ਲਿਵਲੀਨ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਆਪ ਮੁਹਾਰੇ ਹੀ ਸੁਰਤ ਵਿਚ ਸਿਮਰਨ ਚੱਲ ਪਵੇਗਾ। ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਕੁਦਰਤੀ ਨਜ਼ਾਰੇ ਵੇਖ ਕੇ ਸਹਿਜ ਸੁਭਾਅ ਹੀ ਕਾਦਰ ਦੀ ਯਾਦ ਵਿਚ ਮਨ ਖੁੱਭ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਇਕਾਗਰ ਚਿੱਤ ਅਤੇ ਰਸ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੜਾ ਹੀ ਅਨੰਦ ਬੱਝਦਾ ਹੈ ਉਦੋਂ, ਜਦੋਂ :-

ਭਿੰਨੀ ਰੈਨੜੀਐ ਚਾਮਕਨਿ ਤਾਰੇ ॥

ਜਾਗਹਿ ਸੰਤ ਜਨਾ ਮੇਰੇ ਰਾਮ ਪਿਆਰੇ ॥ (ਅੰਗ-459)

ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਵੇਲੇ, ਅਤੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ, ਅਸਮਾਨ ਤੇ ਨਿਗਾਹ ਮਾਰੀਏ ਤਾਰਿਆਂ ਭਰਿਆ ਆਕਾਸ਼ (ਗਗਨ ਮਹਿ ਥਾਲ) ਦੇ ਥਾਲ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਮਿੱਠੀ ਮਿੱਠੀ, ਮਿੰਨ੍ਹੀ ਮਿੰਨ੍ਹੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਚੰਦ੍ਰਮਾ ਦੀ ਠੰਢਕ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਛੁਹੰਦੀ ਹੈ। ਵਾਹਿਗੁਰੂਜੀ ਦਾ ਸੁੰਦਰ ਸੁਹਣਾ ਵਿਰਾਟ ਰੂਪ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਤੱਖ ਦਰਸ਼ਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ਰ ਜੀ ਦੇ, ਪਰ ਸਾਡੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਇਸ ਕਾਬਲ ਹੋਵੇ। ਰੋਮ ਰੋਮ ਭਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਵਾਹ ਵਾਹ ਨਾਲ, ਇਹੋ ਦਰਸ਼ਨ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਕਰੀਏ। ਸ਼ਾਂਤੀ ਵੱਸਦੀ ਹੈ ਅੰਦਰ, ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ 'ਚ ਝਰਨਾਟ ਛਿੜਦੀ ਹੈ ਅਨੰਦ ਦੀ। ਡੂੰਘੇ ਵਹਿਣਾਂ ਵਿਚ ਵਹਿ ਤੁਰਦਾ ਹੈ ਮਨ, ਅਤੇ ਫੇਰ ਮਨ ਤਾਂ ਰਹਿੰਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਤਾਂ ਆਤਮਿਕ ਹੁਲਾਰੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਐਥੇ ਕੋਈ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ, ਮੱਲੋ ਮੱਲੀ ਹੀ ਰਸਨਾ ਚੋਂ ਨਿਕਲੇਗਾ, **ਵਾਹਿਗੁਰੂ**...... **ਵਾਹਿਗੁਰੂ**...... **ਵਾਹਿਗੁਰੂ**...... **ਵਾਹਿਗੁਰੂ**......

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੱਕੋ ਖਾਂ ! ਉਸ ਦਾ ਰੂਪ ਬੇਲ ਬੂਟਿਆਂ 'ਚੋਂ, ਫੁੱਲਾਂ ਦੀ ਸੁਗੰਧੀ ਵਿਚੋਂ, ਹਰੇ ਭਰੇ ਖੇਤਾਂ ਵਿਚੋਂ, ਨਿੱਕੀਆਂ ਨਿੱਕੀਆਂ

ਪਹਾੜੀਆਂ ਦੀ ਹਰਿਆਵਲ ਅੰਦਰੋਂ ਕੁਦਰਤ ਤੱਕ ਕੇ ਚਿੱਤ ਜੁੜਦਾ ਹੈ। ਕਾਦਰ ਦਾ ਧਿਆਨ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਸ਼ੈ ਉਸਦਾ ਰਾਗ ਅਲਾਪਦੀ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ:-

ਗਾਵਹਿ ਤੁਹਨੋ ਪਉਣੁ ਪਾਣੀ ਬੈਸੰਤਰੁ ਗਾਵੈ ਰਾਜਾ ਧਰਮੁ ਦੁਆਰੇ ॥

ਯਥਾ

ਗਾਵਹਿ ਖੰਡ ਮੰਡਲ ਵਰਭੰਡਾ ਕਰਿ ਕਰਿ ਰਖੇ ਧਾਰੇ ॥ (ਜਪੁ ਜੀ)

ਹੋਰ ਜੁਗਤੀ ਹੈ, ਇਕਾਗਰ ਚਿੱਤ ਹੋਣ ਲਈ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਕੀਰਤਨ ਵਿਚ ਜੁੜ ਕੇ ਇਕਾਗਰਤਾ ਸੌਖੇ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਉੱਤੇ ਕਈ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਸਾਨੂੰ ਆ ਚੰਬੜੀਆਂ ਹਨ। ਸ਼ਬਦ ਵਿਚ ਮਨ ਨੂੰ ਜੋੜਨ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਸੰਗਤ ਵੱਲ ਜਾਂ ਕੀਰਤਨੀਆਂ ਵਲ ਹੀ ਝਾਕੀ ਜਾਵਾਂਗੇ। ਕੀਰਤਨ ਦੀ ਧੁਨੀ ਦਾ ਧਿਆਨ ਅੰਤਰ ਆਤਮੇ ਕਰਕੇ ਕੀਰਤਨ ਸ੍ਵਣ ਕਰਨਾ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ। ਕਥਾ ਸ੍ਵਣ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਵੀ ਮਨ, ਗੁਰ-ਮੰਤ੍ਰ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਅੰਤ੍ਰ ਆਤਮੇ ਕਰਦਾ ਰਹੇ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਕੰਨਾਂ ਨਾਲ ਬਚਨ ਸੁਣਦਾ ਰਹੇ।

ਗੁਰੂਕ੍ਰਿਪਾ ਤੇ ਅਰਦਾਸ:

ਭਾਈ ਰੇ ਗੁਰ ਬਿਨੁ ਸਹਜੁ ਨ ਹੋਇ ॥

ਸਬਦੈ ਹੀ ਤੇ ਸਹਜੁ ਊਪਜੈ ਹਰਿ ਪਾਇਆ ਸਚੁ ਸੋਇ ॥ (ਅੰਗ-68)

ਗੁਰੂਪਾਸ ਹਰ ਸਮੇਂ ਅਰਦਾਸ ਕਰਦੇ ਰਹੀਏ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਸੱਚੇ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਜੀ, ਨਾਮ ਦੀ ਦਾਤ ਬਖਸ਼ੋ! ਮਨ ਵਿਚ ਵੱਸੋ। ਆਪਣੇ ਚਰਨਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜੋ। ਆਪਣਾ ਪ੍ਰੇਮ ਦਿਉ, ਪ੍ਰੀਤ ਦਿਓ। ਬਹੁਤ ਜਨਮਾਂ ਤੋਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਵਿਛੜੇ ਹੋਏ ਹਾਂ, ਪਿਤਾ ਜੀ! ਇਸ ਜਨਮ ਵਿਚ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮਿਲ ਪਵੋ, ਦਰਸ਼ਨ ਦੇਵੋ ਜੀ:

ਬਹੁਤ ਜਨਮ ਬਿਛੁਰੇ ਥੇ ਮਾਧਉ ਇਹੁ ਜਨਮੁ ਤੁਮਾਰੇ ਲੇਖੇ ॥

ਕਹਿ ਰਵਿਦਾਸ ਆਸ ਲਗਿ ਜੀਵਉ ਚਿਰ ਭਇਓ ਦਰਸਨੁ ਦੇਖੇ ॥(ਅੰਗ -694)

ਅਜੇਹੀਆਂ ਅਰਦਾਸਾਂ ਨਾਲ ਸਤਿਗੁਰੂਜੀ ਤਰੁੱਠਣਗੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕ੍ਰਿਪਾ ਦੁਆਰਾ ਮਨ ਦੇ ਤਾਕ ਖੁਲ੍ਹਣਗੇ। ਬਾਰ ਬਾਰ ਮਿਨਤਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਹਨ, ਤਰਲੇ ਕੱਢਣੇ ਹਨ। ਪਿਤਾ ਜੀ ਸ਼ਰਨ ਪਿਆ ਦੀ ਲਾਜ ਰੱਖੋ!

ਗੁਰੂ ਜਹਾਜੁ ਖੇਵਟੁ ਗੁਰੂ ਗੁਰ ਬਿਨੁ ਤਰਿਆ ਨ ਕੋਇ ॥

ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਪ੍ਰਭੁ ਪਾਈਐ ਗੁਰ ਬਿਨੁ ਮੁਕਤਿ ਨ ਹੋਇ ॥ (ਅੰਗ-14●1)

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੁਰੂਕ੍ਰਿਪਾ ਨਾਲ ਅਭਿਆਸ-ਕਮਾਈ ਕਰਦੇ ਕਰਦੇ, ਸਹਿਜ ਸਮਾਧ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਪਰਮ-ਪਦ, ਚੌਥਾ ਪਦ, ਤੁਰੀਆ ਅਵਸਥਾ, ਨਿੱਜ ਘਰ ਆਦਿ ਕਈ ਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜਿਸ ਨੂੰ ਪੁਕਾਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਮਾਲਿਕ ਬਣ ਜਾਈਦਾ ਹੈ। ਫੇਰ ਜਗਿਆਸੂ ਵਾਹਿਗੁਰੂਜੀ ਨਾਲ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪਰਮ ਪਿਤਾ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਗੋਦ ਵਿਚ ਜਾ ਸਮਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਖੇੜੇ ਮਾਣਦਾ ਹੈ। ਜਨਮ-ਮਰਨ ਦੇ ਚੱਕਰ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

ਸੁੰਨ ਸਮਾਧਿ ਗੁਫਾ ਤਹ ਆਸਨੁ ॥

ਕੇਵਲ ਬ੍ਰਹਮ ਪੂਰਨ ਤਹ ਬਾਸਨੁ ॥

ਭਗਤ ਸੰਗਿ ਪ੍ਰਭੁ ਗੋਸਟਿ ਕਰਤ ॥

ਤਹ ਹਰਖ ਨ ਸੋਗ ਨ ਜਨਮ ਨ ਮਰਤ ॥ (ਅੰਗ - 894)

ਨਿਤ-ਜੀਵਨ : ਅਸੀਂ ਸਿਮਰਨ ਵਿਚ ਇਕਾਗਰਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਅਮਲੀ ਸਾਧਨਾ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਆਏ ਹਾਂ। ਅਮਲੀ ਸਾਧਨਾ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਨਿੱਤ ਦਾ ਜੀਵਨ ਵੀ ਸਦਾਚਾਰੀ ਤੇ ਪੱਵਿਤ੍ਰ ਹੋਵੇ। ਸਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਨਿੱਤ ਜੀਵਨ ਦੇ

ਕਰਮ ਇਕਾਗਰਤਾ ਲਈ ਮਹੱਤਵ ਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਅਭਿਆਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇਹ (ਕਰਮ) ਕਿਹੋ ਜਹੇ ਹੋਣ, ਆਓ ਜ਼ਰਾ ਨਜ਼ਰਸਾਨੀ ਕਰੀਏ।

ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਸਿਮਰਨ-ਸਾਧਨਾ ਲਈ ਸਾਡੇ ਮਨ ਦੀ ਫਲੋਪੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਿੱਛੇ ਵੀ ਬਿਆਨ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਬਿਲਕੁਲ ਨਵੀਂ ਨਿਕੋਰ, ਸਾਫ ਸੁਥਰੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦਾ ਕੂੜਾ ਕਰਕਟ (ਵਿਸ਼ੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦਾ) ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਸ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਅਰਥਾਂ ਵਿਚ ਪੱਵਿਤ੍ਰ ਮਨ ਵੀ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਦਾ ਕਿ ਮਨ ਨਹੀਂ ਟਿਕਦਾ, ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਇਹੋ ਹੈ ਕਿ ਨਿੱਤ ਜੀਵਨ ਗੁਜਾਰਦੇ ਹੋਏ ਅਸੀਂ ਮਨ ਦੀਆਂ ਵਾਗਾਂ ਖੁਲ੍ਹੀਆਂ ਰੱਖ ਛੱਡੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਨੂੰ ਲਗਾਮ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ, ਜੋ ਮਰਜ਼ੀ ਕਰਦਾ ਫਿਰੇ, ਮੰਦਾ ਕਰੇ ਭਾਵੇਂ ਚੰਗਾ ਕਰੇ। ਵਾਹਿਗੁਰੂਜੀ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਸਿੱਕ, ਲਾਲਸਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਨਾਮ ਜਪਣ ਦੇ ਨਾਲ ਮਨ ਨੂੰ ਸੋਧਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਸਦਾਚਾਰ ਦਾ ਵਾਸਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਕਾਮ, ਕ੍ਰੋਧ, ਲੋਭ, ਮੋਹ ਅਤੇ ਹੰਕਾਰ ਦੀ ਮੈਲ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਗੁਜ਼ਾਰੇ ਮਾਤ੍ਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅੰਸ਼ਿਕ ਰੂਪ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਵਰਤਣਾ ਹੈ, ਕਿਉਂ ਜੁ ਆਪਾਂ ਗ੍ਰਹਸਥੀ ਜੋ ਹੋਏ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵੱਸ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਨਾ ਹੋਈਏ, ਬਲਕਿ ਇਹ ਪੰਜੇ ਠੱਗ ਸਾਡੇ ਵੱਸ ਵਿਚ ਹੋਣ। ਜਿੰਨੀ ਕੁ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਉੱਨਾ ਕੁ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤ ਲਿਆ, ਆਪਣੇ ਸੇਵਕ ਸਮਝ ਕੇ, ਪਰ ਖੁਲ੍ਹ ਨ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ। ਜੇਕਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੰਜਾਂ ਵਿਚ ਖੱਚਤ ਹੋ ਜਾਵਾਂਗੇ ਤਾਂ ਨਾਮ ਵਿਚ ਮਨ ਦਾ ਜੁੜਨਾ ਔਖਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਅਸੰਭਵ ਹੋਵੇਗਾ।

ਨਿੱਤ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਕਾਮ ਵੱਲ ਹੀ ਸੁਰਤ ਹੋਵੇਗੀ ਤਾਂ ਨਾਮ ਅਭਿਆਸ ਵੇਲੇ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਅੰਦਰ ਕਾਮ ਦੇ ਸੀਨ (ਰੀਲ੍ਹ) ਹੀ ਚਲਦੇ ਰਹਿਣਗੇ। ਜ਼ਬਾਨ ਤੋਂ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਉਚਾਰਨ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋਗੇ ਪਰ ਮਨ ਦੀ ਬਿਰਤੀ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਦੇ ਰਸ ਵਿਚ ਫਿਰਦੀ ਰਹੇਗੀ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕ੍ਰੋਧੀ ਮਨ ਜੋ ਅਸ਼ਾਂਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਭਿਆਸ ਵਿਚ ਵੀ ਅਸ਼ਾਂਤ ਹੀ ਰਹੇਗਾ ਅਤੇ ਅਸ਼ਾਂਤ ਮਨ ਸ਼ਬਦ ਵਿਚ ਕਿਵੇਂ ਇਕਾਗਰ ਹੋ ਸਕੇਗਾ। ਬਾਹਰੀ ਕ੍ਰੋਧ ਦੇ ਅਸਰ ਹੇਠ, ਭਗਤੀ ਵਿਚ ਵੀ ਕੋਈ ਉਨੱਤੀ ਨਾ ਵੇਖ ਕੇ, ਕ੍ਰੋਧ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਈ ਇੱਛਾ ਪੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਪਰ ਕ੍ਰੋਧ ਅਤੇ ਕਾਮ ਸਾਡੀ ਕਾਇਆਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ:

ਕਾਮੁ ਕ੍ਰੋਧੁ ਕਾਇਆ ਕਉ ਗਾਲੈ ॥ ਜਿਉ ਕੰਚਨ ਸੋਹਾਗਾ ਢਾਲੈ ॥ (ਅੰਗ-932)

ਸਬਰ ਦੀ, ਸੰਤੋਖ ਦੀ ਅਤੇ ਸਤਿਗੁਰੂਉਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਲੋਭ ਅਤੇ ਮੋਹ ਵਿਚ ਗਲਤਾਨ ਹੋਏ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਮਨ ਬੰਦਗੀ ਵਿਚ ਘੱਟ ਹੀ ਲੱਗੇਗਾ। ਮਾਇਆਵਾਦੀ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲ ਬਹੁਤਾ ਪਿਆਰ, ਬਹੁਤੀਆਂ ਜਾਇਦਾਦਾਂ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਲਾਲਸਾ, ਧੀਆਂ ਪੁੱਤਰਾਂ ਦਾ ਮੋਹ ਜੰਜਾਲ, ਇਕਾਗਰਤਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦੇਵੇਗਾ। ਜਿਵੇਂ ਲੋਭ ਲਾਲਚ ਦੁਨੀਆਵੀ ਤੌਰ ਤੇ ਵੀ ਬੁਰੀ ਗੱਲ ਸਮਝੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਿਵੇਂ ਸਿਮਰਨ ਵਿਚ ਵੀ ਲੋਭ ਲਾਲਚ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਚੰਗਾ ਫਲ ਨਹੀਂ ਲਿਆਉਂਦਾ। ਲਾਲਚ ਅਧੀਨ ਅਸੀਂ ਹੱਠ ਕਰ ਬੈਠਦੇ ਹਾਂ ਜਿਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲਦਾ।

ਹਉਮੈ ਤੋਂ ਪੱਲਾ ਛੁਡਾਉਣਾ ਅਤਿ ਕਠਨ ਹੈ। ਚਾਰ ਪੈਸੇ ਆ ਗਏ ਜਾਂ ਧੀਆਂ-ਪੁੱਤ੍ਰ ਚੰਗੇ ਪੜ੍ਹ ਲਿਖ ਗਏ ਅਤੇ ਚੰਗੀਆਂ ਪਦਵੀਆਂ ਤੇ ਲੱਗ ਗਏ, ਤਾਂ ਬੰਦਾ ਹੰਕਾਰੀ ਹੋ ਗਿਆ। ਹਉਮੈ ਭਰਿਆ ਮਨ ਕਦੇ ਵੀ ਸਿਮਰਨ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਟਿਕ ਸਕਦਾ। ਅਸਲ ਵਿਚ ਬੰਦਗੀ (ਸਿਮਰਨ) ਦਾ ਭਾਵ 'ਹਉ' ਨੂੰ ਮਿਟਾਉਣਾ ਹੈ। 'ਹਉ' ਦਾ ਰੂਪ, ਇਕੋ ਹੀ ਬਾਹਰੀ, ਸੰਸਾਰੀ ਰੂਪ, ਮਾਇਆ ਵਾਲੀ ਹਉਮੈ ਹੀ ਨਹੀਂ, 'ਹਉ' ਦਾ ਭਾਵ 'ਮੈਂ' ਛੱਡ ਕੇ 'ਤੂੰ' ਹੋ ਜਾਣਾ, ਜਾਂ ਹਰ ਪਾਸੇ ਦਸੋਂ ਦਿਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਰੇ ਜ਼ਰੇ ਵਿਚ ਵਾਹਿਗੁਰੂਜੀ ਨੂੰ ਵੇਖਣਾ ਹੈ। 'ਹਉ' ਭਾਵੇਂ ਕਿਣਕਾ ਮਾਤ੍ਰ ਹੀ ਹੋਵੇ, ਸਿਮਰਨ ਵਿਚ ਰੋਕ ਹੀ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਗੁਰੂਸਾਹਿਬ ਨੇ ਇਸ ਨੂੰ ਦੀਰਘ ਰੋਗ ਆਖਿਆ ਹੈ। ਦੀਰਘ ਤੋਂ ਭਾਵ ਬਹੁਤ ਪੁਰਾਣਾ ਰੋਗ (Chronic Disease) ਤੋਂ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਬੜਾ ਕਠਿਨ ਅਤੇ ਲੰਮਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਲਾਜ ਹੋ ਵੀ ਸਕੇਗਾ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਵੀ ਭਰੋਸਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਪਰ ਹਉਮੈ ਦਾ ਇਲਾਜ ਇਸ ਦੇ ਵਿਚੇ ਛੁਪਿਆ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਹਉਮੈ ਦੀ ਸਮਝ ਆ ਜਾਵੇ:-

ਹਉਮੈ ਦੀਰਘ ਰੋਗੁ ਹੈ ਦਾਰੂ ਭੀ ਇਸੁ ਮਾਹਿ ॥ (ਅੰਗ-466)

ਨਿੱਤ ਜੀਵਨ ਜੀਂਦੇ ਹੋਏ ਹਉਂ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਹੈ ਇਸ ਨੂੰ 'ਤੂੰ' ਵਿਚ ਬਦਲਣ ਦੀ। ਜੋ ਵੀ ਸਾਡੇ ਪਾਸ ਪਦਾਰਥ, ਧਨ-ਦੌਲਤ ਆਦਿ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਮਹਾਰਾਜ ਵੱਲੋਂ ਬਖ਼ਸ਼ੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਦਾਤਾਂ ਸਕਝਕੇ ਵਰਤੀਏ :-

ਕਬੀਰ ਮੇਰਾ ਮੁਝ ਮਹਿ ਕਿਛੁ ਨਹੀ ਜੋ ਕਿਛੁ ਹੈ ਸੋ ਤੇਰਾ ॥ (ਅੰਗ-1375)

ਅਜੇਹੀ ਅਵਸਥਾ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਮਿਥ ਕੇ ਅਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਭਾਈ ! ਤੂੰ ਕਿਧਰ ਭੁਲਿਆ ਫਿਰਦਾ ਹੈਂ? ਕਾਹਦਾ ਮਾਣ ਕਰਦਾ ਹੈਂ? ਕਾਹਦੀ ਹਉਮੈ ਕਰਦਾ ਹੈਂ? ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਤਾਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਪਸਾਰਾ ਹੈ। ਤੇਰੇ ਅੰਦਰ ਕਿਹੜੀ ਤਾਕਤ ਹੈ ਜੇ ਤੂੰ ਕਿਸੇ ਵਸਤੂ ਦਾ ਕਰਤਾ ਜਾਂ ਮਾਲਕ ਅਖਵਾ ਸਕੇਂ, ਉਸ ਦੀਆਂ ਹੀ ਰਹਿਮਤਾਂ ਹਨ।

ਸੋ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਉਪ੍ਰੋਕਤ ਪੰਜਾਂ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਤਿਆਗ ਦੀ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵੱਸ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਦੀ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰੋਂ, ਬਾਹਿਰ ਕੱਢਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਸਦਾਚਾਰ ਅਪਣਾਏ ਬਿਨਾਂ, ਆਤਮਿਕ ਅਨੁਭਵ ਹੋਣਾ ਉੱਕਾ ਹੀ ਅਸੰਭਵ ਹੈ:-

ਅੰਜਨ ਮਾਹਿ ਨਿਰੰਜਨਿ ਰਹੀਐ ਜੋਗ ਜੁਗਤਿ ਇਵ ਪਾਈਐ ॥ (ਅੰਗ - 730)

ਐਸਾ ਹੁਕਮ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ, ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਲਿਪਤ ਨਾ ਹੋਈਏ ਬਲਕਿ ਨਿਰਲੇਪ ਰਹੀਏ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸੁਰਤ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੰਜਾਂ ਚੋਰਾਂ ਤੋਂ ਬੱਚਾ ਕੇ ਰੱਖੀਏ। ਤਦ ਜਾ ਕੇ ਇਕਾਗਰ ਚਿੱਤ ਨਾਲ ਅਭਿਆਸ ਕਰਕੇ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਵਿਚ ਅਭੇਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਗੁਰਬਾਣੀ ਪਾਠ : ਗੁਰਬਾਣੀ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਪਾਉਣ ਨਾਲ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਪਾਠ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਮਨ ਬਾਹਰਮੁੱਖੀ ਬ੍ਰਿਤੀ ਤੋਂ ਹਟ ਕੇ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵੈਰਾਗਮਈ ਬਾਣੀ ਜਿਵੇਂ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੀ ਅਤੇ ਸਲੋਕ ਫਰੀਦ ਤੇ ਕਬੀਰ ਆਦਿ, ਜਿੰਨੀ ਵੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹੀ ਜਾਵੇ, ਮਨ ਤੇ ਡੂੰਘੀ ਸੱਟ ਮਾਰਦੀ ਹੈ। ਅਨੰਦ ਸਾਹਿਬ (ਪੂਰਾ) ਤੇ ਹੋਰ ਸਾਰੀ ਬਾਣੀ, ਮਨ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣ ਲਈ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਭੂ-ਭਗਤੀ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਦੀ ਹੈ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਕਰਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸ਼ੰਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਨਵ੍ਰਿਤ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਬਾਣੀ ਪਾਠ-ਅਭਿਆਸ ਕਈ ਵਾਰੀ ਨਾਮ-ਅਭਿਆਸ ਹੀ ਹੋ ਨਿਬੜਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਬੜੀ ਉੱਚੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਜਾ ਕੇ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਉਪਦੇਸ਼ਾਤਮਕ ਸ਼ਬਦ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਾਠ ਕਰਦੇ ਕਰਦੇ ਮਨ ਆਪੇ ਹੀ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਵਿਚ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਉਚੇਚ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ। ਬਾਣੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਨਾਮ ਜੱਪਣ ਦੀ, ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਅੰਦਰ ਵੱਸ ਕੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਕਰਕੇ ਨਾਮ ਅਭਿਆਸ ਵਿਚ ਲਗਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਨਿੱਤਨੇਮ ਦੀਆਂ ਬਾਣੀਆਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਪਾਠ ਨਿੱਤ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕੇ ਇਕ ਸਹਿਜ ਪਾਠ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ ਸ਼ੁਰੂ ਰੱਖੋ। ਭੋਗ ਪਾਉ ਤੇ ਅਗਲਾ ਫੇਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਓ ! ਮਨ ਵਿਚਾਰਾ ਕੀ ਕਰੇਗਾ, ਕਿੱਧਰ ਦੌੜੇਗਾ? ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਜਦੋਂ ਕਦੇ ਨਾਮ ਤੋਂ ਮਨ ਉਖੜੇ ਤਾਂ ਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਓ, ਜੋ ਫੇਰ ਮੁੜ ਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਨਾਮ ਨਾਲ ਜੋੜ ਦੇਵੇਗੀ। ਪਾਠ ਸਮਝ ਕੇ ਕਰੀਏ, ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਅਰਥਾ, ਭਾਵਾਂ ਵੱਲ ਗ਼ੌਰ ਕਰੀਏ। ਵੈਰਾਗ ਉਪਜੇਗਾ, ਮਨ ਅਪਣੇ ਆਪ ਅੰਦਰ ਵਲ ਨੂੰ ਜਾਵੇਗਾ।

ਗੁਰਬਾਣੀ ਕੀਰਤਨ : ਕੀਰਤਨ ਰਾਹੀਂ ਮਨ ਛੇਤੀ ਸ਼ਬਦ ਵਿਚ ਲੀਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸ਼ਬਦ ਦੀਆਂ ਧੁਨਾਂ, ਅੰਤ੍ਰੀਵੀ ਅਨਹਦ ਧੁਨੀ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਤਿ ਸੰਗਤ : ਮਨਿ ਬੈਰਾਗੁ ਭਇਆ ਦਰਸਨੁ ਦੇਖਣੈ ਕਾ ਚਾਉ ॥

ਧੰਨੁ ਸੁ ਤੇਰਾ ਥਾਨੁ ॥ (ਅੰਗ-50)

ਉਸ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਅਸਥਾਨ ਨੂੰ ਵੇਖਣ ਲਈ, ਉਸਦੇ ਦਰਸ਼ਨਾਂ ਲਈ, ਮਨ ਉਤਾਵਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੈਰਾਗ ਵਿਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਗੀਤ ਗਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਫਿਰ ਟਿਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਤਿਸੰਗਤ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਸਾਧ ਸੰਗਤ ਵਿਚ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੀ ਹਾਜ਼ਰੀ ਵਿਚ ਬੈਠ ਕੇ ਕਥਾ ਕੀਰਤਨ ਕਰਣਾ ਜਾਂ ਸੁਨਣਾ ਇਕਾਗਰਤਾ ਲਈ ਇਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅਭਿਆਸ ਹੈ। ਸਤਿਸੰਗਤ ਵਿਚ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਮਾਈ ਕਰਦੇ ਕਰਦੇ ਵੱਡੀ ਸਫਲਤਾ ਮਿਲੇਗੀ। ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵੀਚਾਰ, ਹਰਿ ਕੀਆਂ ਕਥਾ-ਕਹਾਣੀਆਂ, ਸੁਣ ਸੁਣ ਕੇ ਮਨ ਸੰਭਲਦਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਪ੍ਰਤੀ ਪੁਸਤਕਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਵੀ ਸਤਿ-ਸੰਗਤ ਹੀ ਹੋ ਨਿਬੜਦੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਸੰਗਤ ਚੰਗੇ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਹੈ, ਜਿਥੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਚੰਗਾ ਗੁਣ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕੀਏ। ਕਿਸੇ ਦਾ ਕੋਈ ਨੁਕਤਾ ਸਾਨੂੰ ਸਿਮਰਨ ਵਲ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰੇ। ਉਸ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਕਮਾਈ ਵਿਚੋਂ ਨਾਮ ਕਿਰਨਾਂ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਟੁੰਭ ਸਕਣ। ਜਿਸ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦਿਆਂ ਹੀ ਸਿਮਰਨ ਚਾਲੂ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਅਜੇਹੇ ਗੁਰਮੁਖ ਪਿਆਰੇ ਦੀ ਸੰਗਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਪਰ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਅਸੀਂ ਜੁੜਨਾ ਗੁਰ-ਮੰਤ੍ਰ ਸ਼ਬਦ ਨਾਲ ਹੈ। ਕਿਤੇ ਭੁਲੇਖਾ ਨਾ ਖਾ ਜਾਣਾ, ਮਤਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਹੀ ਜੁੜ ਜਾਓ। ਅਸਲੀਅਤ ਤੌਰ ਤੇ ਅਸੀਂ ਗੁਰਬਾਣੀ, ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਨਾਲ ਹੀ ਜੁੜਨਾ ਹੈ। ਸਦਿ-ਸੰਗ ਵੀ ਇਹੋ ਹੀ ਹੈ।

ਗੁਰਬਾਣੀ ਗੁਰ ਸੰਗਤ ਬਿਨਾਂ ਦੂਜੀ ਓਟ ਨਹੀ ਹੈ ਰਾਈ ।

ਜਿਹੜੀ ਸੰਗਤ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਜੋੜੇ, ਭੁੱਲ ਕੇ ਵੀ ਉਧਰ ਕਦਮ ਨਹੀਂ ਪੁੱਟਣਾ।

ਬੋਲ ਚਾਲ : ਦਿਨ ਵਿਚ ਕਾਰ ਵਿਹਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਆਪਣੀ ਬੋਲ-ਬਾਣੀ ਨੂੰ ਮਿੱਠਾ ਰੱਖਣਾ, ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਫਿੱਕੇ ਸ਼ਬਦ ਨਾ ਆਖਣਾ ਅਤੇ ਬੋਲਣਾ ਵੀ ਬਹੁਤ ਘੱਟ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੋਲਣਾ ਜਿੰਨਾ ਕਾਰੋਬਾਰ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੋਵੇ। ਫਜ਼ੂਲ ਜਬ੍ਹਲੀਆਂ ਮਨ ਦੀਆਂ ਬ੍ਰਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਖੰਡਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਉੱਚਾ-ਨੀਚਾਂ ਬੋਲਿਆ ਹੋਇਆ ਜਾਂ ਫਿੱਕਾ ਬੋਲਿਆ ਹੋਇਆ ਮਨ ਨੂੰ ਸਿਮਰਨ ਵਿਚ ਇਕਾਗਰ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦੇਵੇਗਾ। ਕਾਰ ਵਿਹਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਸਿਮਰਨ ਵਿਚ ਲਗਾਇਆ ਜਾਵੇ। ਬਹੁਤਾ ਬੋਲਣ ਨਾਲ ਆਤਮਿਕ ਸ਼ਕਤੀ ਜ਼ਾਇਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕ੍ਰੋਧ ਵਿਚ ਬੋਲੇ ਹੋਏ ਕੜਵੇ ਬੋਲ ਜਾਂ ਨਫਰਤ ਵਿਚ ਕੱਢੇ ਹੋਏ ਫਿੱਕੇ ਸ਼ਬਦ, ਸਿਮਰਨ ਵੇਲੇ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਯਾਦ ਵਿਚ ਆ ਰੋੜਾ ਅਟਕਾਉਣਗੇ। ਬੋਲ ਚੁੱਭਣਗੇ। ਫੇਰ ਪਛਤਾਉਣਾ ਪਊ। ਜੋ ਕੁਝ ਬੋਲਣਾ ਹੈ ਨਿਮਰਤਾ ਭਰਪੂਰ ਹੋਵੇ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਆਸ਼ੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਵੇ। ਗੁਰਵਾਕ ਹੈ:

ਭਗਤਾ ਕੀ ਚਾਲ ਨਿਰਾਲੀ ॥

ਚਾਲਾ ਨਿਰਾਲੀ ਭਗਤਾਹ ਕੇਰੀ ਬਿਖਮ ਮਾਰਗਿ ਚਲਣਾ ॥

ਲਬੁ ਲੋਭੁ ਅਹੰਕਾਰੁ ਤਜਿ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਬਹੁਤ ਨਾਹੀ ਬੋਲਣਾ ॥

ਇਹ ਮਨ ਦੇ ਟਿਕਾਓ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿੰਨਾ ਘੱਟ ਬੋਲੋਗੇ ਉੱਨਾਂ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਵਾਸਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰਤ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਹੋਵੇਗਾ, ਕੋਈ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਨਹੀਂ ਰਹੇਗੀ ਕਿ ਮਨ ਨਹੀਂ ਟਿਕਦਾ।

ਸਵੈ ਪੜਚੋਲ : ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਵਿਚ ਕੀਤੇ ਕਰਮਾਂ ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਮਾਰੀ ਜਾਵੇ। ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਡਾਇਰੀ ਰੱਖੀ ਜਾਵੇ, ਤੇ ਲਿੱਖੀ ਜਾਵੇ। ਆਪਣੇ ਚੰਗੇ ਮੰਦੇ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਕਰਕੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਕਸਵੱਟੀ ਤੇ ਤੋਲ ਕੇ ਅਗੇ ਨੂੰ ਕੀਤੇ ਬੁਰੇ ਕਰਮਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰਣ ਲਈਏ। ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਕਿ ਅੱਜ ਪੰਜ ਚੋਰਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸ ਕਿਸ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਉਤੇ ਕਿੰਨੇ ਕਿੰਨੇ ਹਮਲੇ ਕੀਤੇ। ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਮਲਿਆਂ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਬਚਾਇਆ? ਤੁਹਾਡੀ ਜਿੱਤ ਹੋਈ ਜਾਂ ਹਾਰ ਹੋਈ? ਜਿੱਤ ਤੇ ਹਾਰ ਦੇ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹਨ? ਸੰਸਾਰ ਨਾਲ ਪਦਾਰਥਵਾਦ ਨਾਲ ਸਾਂਝ ਕਿੰਨੀ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਹੋਈ ਅਤੇ ਨਾਮ ਨਾਲ ਕਿੰਨੇ ਕੁ ਜੁੜੇ? ਇਕ ਪਾਸੋਂ ਟੁੱਟ ਕੇ ਹੀ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਜੁੜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹੋਰ ਸੋਚੀਏ! ਕਿ ਅੱਜ ਦੇ ਦਿਨ ਬਿਨਾਂ ਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹੇ, ਬਿਨਾਂ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤੇ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਨਾਮ ਜਪੇ ਕਿੱਨਾਂ ਸਮਾਂ ਨਸ਼ਟ ਹੋਇਆ? ਇਹ ਸੋਚਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿ ਅੱਜ ਐਨਾ ਪਾਠ ਕੀਤਾ ਬਲਕਿ ਇਹ ਪੜਚੋਲੀਏ ਕਿ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਇਸ ਪਾਸੇ ਨਹੀਂ ਲੱਗਿਆ? ਮਨ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਰੁਝਾਨ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਵੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਐਸਾ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਕਾਰ-ਵਿਹਾਰ : ਕਾਰ ਵਿਹਾਰ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਕੀਤੀ ਹੇਰਾ-ਫੇਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦੇਵੇਗੀ। ਸੱਚੀ ਸੁੱਚੀ ਕ੍ਰਿਤ ਨਾਲ ਮਨ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਈਰਖਾ- ਨਫਰਤ : ਝੂਠ-ਫਰੇਬ, ਨਿੰਦਾ ਚੁਗਲੀ, ਚੋਰੀ-ਯਾਰੀ, ਵੈਰ-ਵਿਰੋਧ ਨਿੱਤ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਅਜੇਹੇ ਕਰਮ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਕਦੋਂ ਸਾਡੀ ਸੁਰਤ ਨੂੰ ਸ਼ਬਦ ਨਾਲ ਇਕਾਗਰ ਹੋਣ ਦੇਣਗੇ? ਗੁਰਮੁਖ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤਦੇ ਹੀ ਸ਼ਬਦ-ਸੁਰਤ ਦੇ ਸੰਜੋਗ ਦੇ ਰਸ ਨੂੰ ਮਾਣਦਾ ਹੈ।

ਰਹਿਣੀ-ਬਹਿਣੀ : ਦੁਨਿਆਵੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰਨ ਵੇਲੇ, ਡਿਗਰੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕਾਗਰਤਾ ਬਣਾਉਣ ਵਾਸਤੇ, ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਸਾਰਾ ਤਾਣ ਲਾ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਦਿਨ ਰਾਤ ਇਕ ਕਰ ਛਡਦੇ ਹਾਂ, ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਨੀਂਦ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਪੁਸਤਕਾਂ ਖ੍ਰੀਦਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਾਇਕ ਸੰਕੋਚ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਸਕੂਲ ਕਾਲਜ ਤੋਂ ਵਾਧੂ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਟਿਊਸ਼ਨਾਂ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ। ਟਿਊਸ਼ਨਾਂ ਲਈ ਪੈਸੇ ਦੀ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਸਮੇਂ ਦਾ ਐਨਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕਈ ਬਾਰ ਸਮਾਜਕ ਫਰਜ਼ਾਂ ਤੇ ਹੋਰ ਸਮਾਗਮਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਤਾਂ ਜੁ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਅਧਿਐਨ ਵਿਚ ਖਰਚ ਹੋਵੇ। ਮਿਹਨਤ ਕਰਦੇ ਕਰਦੇ ਆਪਣੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦਾ ਵੀ ਸੰਕੋਚ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਆਪਣੇ ਪਹਿਰਾਵੇ ਦਾ ਧਿਆਨ ਵੀ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ। ਸਾਦੀ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਸਾਦਾ ਲਿਬਾਸ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਕਿਸ ਲਈ ? ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਕੋਈ ਮੰਤਵ ਹੈ। ਡਿਗਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਪਦਵੀ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦਾ। ਜਦੋਂ ਸਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਮੰਤਵ ਹੋਵੇਗਾ, "ਗੋਬਿੰਦ ਮਿਲਣ ਕੀ ਇਹੁ ਤੇਰੀ ਬਰੀਆ" ਤਾਂ ਇਸ ਮੰਤਵ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ, ਮੰਤਵ ਨਾਲ ਹਿਕ ਸੁਰ ਹੋਣ ਕਰਕੇ, ਰਸਤਾ ਮੋਕਲਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਬੀਰ ਸਾਹਿਬ ਪਹਿਲਾਂ ਔਖਾ ਪੈਂਡਾ ਆਖਦੇ ਹਨ ਪਰ ਫੇਰ ਗੁਰੁਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਸੌਖਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ :-

ਕਬੀਰ ਮੁਕਤਿ ਦੁਆਰਾ ਸੰਕੁੜਾ ਰਾਈ ਦਸਵੈ ਭਾਇ ॥

ਮਨੁ ਤਉ ਮੈਗਲੁ ਹੋਇ ਰਹਾ ਨਿਕਸਿਆ ਕਿਉ ਕਰਿ ਜਾਇ ॥(ਅੰਗ-509)

ਜਦੋਂ ਕ੍ਰਿਪਾ ਹੋ ਗਈ ਤਾਂ :-

ਐਸਾ ਸਤਿਗੁਰੁ ਜੇ ਮਿਲੈ ਤੁਠਾ ਕਰੇ ਪਸਾਉ ॥

ਮੁਕਤਿ ਦੁਆਰਾ ਮੋਕਲਾ ਸਹਜੇ ਆਵਉ ਜਾਉ ॥ (ਅੰਗ-509)

ਇਕਾਗਰਤਾ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਬਣੇਗੀ? ਜ਼ਰੂਰ ਬਣੇਗੀ ।

ਆਹਾਰ : ਅਗਲਾ ਨੁਕਤਾ ਹੈ ਆਹਾਰ ਦਾ। ਸਾਡੇ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦਾ। ਜਿੱਨਾ ਸ਼ੁਧ ਆਹਾਰ ਰੱਖਾਂਗੇ, ਉੱਨਾ ਹੀ ਨਾਮ, ਮਨ ਵਿਚ ਵੱਸੇਗਾ। ਸੁਧ ਆਹਾਰ ਵੀ ਥੋੜ੍ਹਾ (ਅਲਪ) ਹੋਵੇ :

ਅਲਪ ਆਹਾਰ ਸੁਲਪ ਸੀ ਨਿੰਦ੍ਰਾ । ਦਇਆ ਛਿਮਾ ਤਨ ਪ੍ਰੀਤਿ ।

ਅਜੇਹਾ ਆਹਾਰ ਨਹੀਂ ਛੱਕਣਾ .....

ਬਾਬਾ ਹੋਰੁ ਖਾਣਾ ਖੁਸੀ ਖੁਆਰੁ ॥

ਜਿਤੁ ਖਾਧੈ ਤਨੁ ਪੀੜੀਐ ਮਨ ਮਹਿ ਚਲਹਿ ਵਿਕਾਰ ॥(ਅੰਗ-16)

ਨਿੰਦਰਾ ਵੀ ਥੋੜ੍ਹੀ । ਇਹ ਨਹੀਂ ਸਾਰੀ ਰਾਤ ਘੁਕ ਸੁੱਤੇ ਰਹੇ। ਦਿਨ ਵਿਚ ਫੇਰ ਨੀਂਦ ਦੀ ਝੱਟ ਲਗਾ ਲਈ। ਨੀਂਦ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਵੀ ਸੋਚੋਗੇ, ਜ਼ਰਾ ਹੋਰ ਸੌਂ ਲਵਾਂ। ਥੋੜਾਂ ਹੋਰ ਕਰਦੇ ਕਰਦੇ ਦਿਨ ਹੀ ਚੜ੍ਹ ਜਾਵੇਗਾ। ਰਾਤ ਦਾ

ਖਾਣਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਖਾਉਗੇ, ਨੀਂਦ ਵੀ ਘੱਟ ਆਵੇਗੀ। ਅੰਨ ਦਾ ਵੀ ਆਪਣਾ ਨਸ਼ਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪੇਟ ਭਰ ਕੇ ਸੋਵੋਗੇ, ਨੀਂਦ ਖਹਿੜਾ ਨਹੀਂ ਛੱਡੇਗੀ। ਇਕਾਗਰਤਾ ਕਿਥੋਂ ਬਨਣੀ ਹੋਈ? ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਛੇਤੀ ਬਿਸਤਰੇ ਤੇ ਚਲੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਛੇਤੀ ਉੱਠ ਕੇ ਇਸ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਹੋ ਸਕੇ।

ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਸੇਵਾ : ਰੋਜੀ ਰੋਟੀ ਕਮਾਉਣ ਲਈ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਹੀ ਮਿਹਨਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਕਰਨੀ ਵੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸੰਸਾਰ ਯਾਤਰਾ ਲਈ ਕਿਰਤ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ, ਐਸਾ ਗੁਰੂਦਾ ਹੁਕਮ ਹੈ। ਪਰ ਗੁਰੂਪ੍ਰਤੀ ਜੋ ਸੇਵਾ ਕਰੀਏ, ਸੋ ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਹੋ ਕੇ। ਗੁਰੂਪ੍ਰਤੀ ਜਾਂ ਮਨੁੱਖਤਾ ਪ੍ਰਤੀ ਜੋ ਕੋਈ ਵੀ ਸੇਵਾ ਕਰੀਏ ਉਸ ਵਿਚ ਸਾਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਲਾਲਚ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਕੋਈ ਲੋਭ, ਕੋਈ ਮਾਇਕ ਲਾਭ ਜਾਂ ਸੰਸਾਰਿਕ ਮੰਗ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਸੇਵਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕੋਈ ਵੀ ਸੰਸਾਰਿਕ ਲਾਭ ਲੈ ਲਿਆ ਤਾਂ ਸੇਵਾ ਪਰਮਾਰਥੀ ਨਹੀਂ ਰਹੇਗੀ। ਲਾਭ ਤਾਂ ਮਿਲ ਗਿਆ, ਦਰਸ਼ਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਕੀ ਬਚਿਆ? ਮਾਨ ਵਡਿਆਈ ਲੋਚਾਂਗੇ ਤਾਂ ਹਉਮੈ ਵਧੇਗੀ। ਕੇਵਲ ਪ੍ਰਭੂਪਿਆਰ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਸਿੱਕ ਦੀ ਲਾਲਸਾ ਹੀ ਸਾਡੀ ਸੁਰਤ ਵਿਚ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਅਜੇਹੀ ਸੇਵਾ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਮੋਹ-ਮਾਇਆ ਅਤੇ ਹਉਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਖਦੀ ਹੈ। ਦਸਾਂ ਨੌਹਾਂ ਦੀ ਕਮਾਈ ਵਿਚੋਂ (ਦਸਵਾਂ ਹਿੱਸਾ) ਗੁਰੂਦੀ ਗੋਲਕ ਲਈ ਕੱਢਣਾ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਧਰਮ ਅਰਥ, ਉਪਕਾਰ ਦੇ ਕਾਰਜ ਅਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ (ਗੁਰੂਦੇ ਸੰਦੇਸ਼) ਦੇ ਪ੍ਰਚਾਰ ਹਿਤ ਖਰਚਣਾ, ਸਤਿਗੁਰੂਦੀ ਨੇੜਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਦਸਵੰਧ ਕੱਢਣ ਨਾਲ ਤਿਆਗ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਸੇਵਾ ਲਈ ਗੁਰਵਾਕ ਹੈ:

ਸੇਵਾ ਕਰਤ ਹੋਇ ਨਿਹਕਾਮੀ ॥

ਤਿਸ ਕਉ ਹੋਤ ਪਰਾਪਤਿ ਸੁਆਮੀ ॥ (ਅੰਗ-286)

ਜਦੋਂ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੇ ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਸੇਵਾ ਦਾ ਫਲ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੱਸਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੇਵਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਮਨ ਦੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਜ਼ਰੂਰ ਬਣੇਗੀ। ਤਦੇ ਪਿਛੋਂ ਉੱਚਤਮ ਫਲ ਮਿਲੇਗਾ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਮ ਜਪਦਿਆਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਨਿੱਤ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਪੱਵਿਤ੍ਰ ਬਤੀਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਜੀਵਨ ਦੇ ਕਦਮ ਕਦਮ ਤੇ ਪਰਮਾਰਥ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਰੱਖਾਂਗੇ, ਮਨ ਦੀ ਕੀ ਮਜ਼ਾਲ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਕਾਗਰ ਨਾ ਹੋਵੇ?

ਨਾਮ ਰਸ

ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਵਾਹਿਗੁਰੂਜੀ ਨੇ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਅਨੇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰਸ (ਸੁਆਦ) ਪੈਦਾ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਇਸ ਸਾਰੇ ਰਸ ਸਾਡੇ ਲਈ ਹਨ ਕਿਉਂ ਜੁ ਸਾਰੀ ਮਨੁੱਖਤਾ ਉਸ ਦੀ ਅੰਸ਼ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪ ਹੀ ਇਸਦਾ ਪਾਲਣਹਾਰ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਆਪਣੇ ਧੀਆਂ ਪੁੱਤਰਾਂ ਲਈ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਸਮੱਗਰੀ ਇਕੱਠੀ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਉਸ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਖ-ਆਰਾਮ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸ਼ਾਂਤੀ ਮਿਲ ਸਕੇ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਉਂ ਜੁ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂਜੀ ਦੇ ਪੁੱਤਰ ਪੁੱਤ੍ਰੀਆਂ ਹਾਂ, ਸੋ ਵਾਹਿਗੁਰੂਜੀ ਨੇ ਅਨੇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਧਨ ਸਾਡੇ ਲਈ ਪੈਦਾ ਕੀਤੇ ਹਨ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਸੁਖ ਆਰਾਮ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਦੁਨਿਆਵੀ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਵੀ ਉਸ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੀਆਂ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀਆਂ ਹੋਇਆਂ ਵਸਤਾਂ ਵਿਚੋਂ ਹੀ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਮੱਗਰੀ ਇਕੱਠੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਭ ਆਪਣੀ ਖਲਕ ਲਈ ਖਾਲਕ ਦੀਆਂ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਹਨ।

ਰਸ, ਸੁਆਦ ਕੀ ਹੈ ਰਸ ਉਹ ਵਸਤੂਹੈ ਜਿਸੇ ਚੱਖਣ ਨਾਲ ਜਾਂ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਰਸ ਬੇਅੰਤ ਹਨ ਪਰ ਜੀਭ ਦਾ ਰਸ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੀਭ ਰਾਹੀਂ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕੋਈ ਸੁਆਦੀ ਵਸਤੂਚੱਖਦੇ ਹਾਂ, ਉਹ ਸੁਆਦ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਵਿਚੋਂ ਰਸ ਉਤਪੰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਆਦਿ, ਘਿਉ ਮੈਦੇ ਦੇ ਬਣੇ ਪਕਵਾਨ, ਮਠਿਆਈਆਂ ਤੇ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ, ਫਲ, ਫਰੂਟ, ਸਬਜੀਆਂ, ਕੂਜਾ ਮੇਵਾ, ਸਭ ਰਸਦਾਇਕ ਹਨ।

ਸੋਹਣੇ ਬਿਸਤਰ, ਮੋਹ, ਪਿਆਰ ਕਾਮ ਆਦਿ ਚੋਂ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਰਸ ਮਾਣਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੰਤੂ ਗੁਰੂ ਦੀ ਬਾਣੀ ਮੁਤਾਬਿਕ ਸਰਬ ਸ੍ਰੇਸ਼ਠ ਰਸ ਨਾਮ ਜਪਣ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸਦੇ ਲਈ ਦੁਨਿਆਵੀ ਰਸਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਰਸ ਨਾਲ ਵੀ ਤੁਲਨਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ, ਉਦਾਹਰਣ ਲੈ ਕੇ ਬਰਾਬਰੀ ਨਹੀਂ ਦਰਸਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ। ਪਰ ਅਫਸੋਸ ਹੈ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਉੱਤੇ ਕਿ ਗੁਰੂ ਦੀ ਗੱਲ ਨਾ ਸੁਣਦੇ ਪਦਾਰਥਕ ਰਸਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਉਲਝੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਨਾ ਹੀ ਸਾਨੂੰ ਨਾਮ ਰਸ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਧਿਆਨ ਹੈ। ਬੇਸ਼ੱਕ ਬਾਣੀ ਵੀ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹਾਂ। ਪਾਠ ਕਰਦੇ ਹਾਂ-ਕੀਰਤਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ-ਸੁਣਦੇ ਹਾਂ-ਪਰ ਰਸ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਦੇ, ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਘਾਟ। ਸਿਮਰਨ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਦੇ, ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਘਾਟ। ਸਿਮਰਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਬੱਸ ਕੇਵਲ ਪੰਜ ਬਾਣੀਆਂ ਦੇ ਨਿੱਤਨੇਮ ਤੱਕ ਸੀਮਿਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਉਹ ਵੀ ਨੱਠੀ ਭੱਜੀ 'ਚ ਮੁਕਾਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਜਾਂ ਫਿਰ ਕੇਵਲ ਜਪੁਜੀ ਦਾ ਪਾਠ ਕਰ ਲਿਆ, ਵਿਚਾਰ ਕਦੇ ਕਰੀ ਹੀ ਨਹੀਂ।

ਸਿਮਰਨ ਬਗੈਰ, ਸਤਿਗੁਰੂ ਪਾਸੋਂ ਨਾਮ ਰਸ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ।

ਆਨ ਰਸਾ ਜੇਤੇ ਤੈ ਚਾਖੇ ॥ ਨਿਮਖ ਨ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਤੇਰੀ ਲਾਥੇ ॥

ਹਰਿ ਰਸ ਕਾ ਤੂੰ ਚਾਖਹਿ ਸਾਦੁ ॥ ਚਾਖਤ ਹੋਇ ਰਹਹਿ ਬਿਸਮਾਦੁ ॥1॥

ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਰਸਨਾ ਪੀਉ ਪਿਆਰੀ ॥ ਇਹ ਰਸ ਰਾਤੀ ਹੋਇ ਤ੍ਰਿਪਤਾਰੀ ॥

ਐ ਮਨੁੱਖ ! ਜਿੰਨੇ ਵੀ ਰਸ ਤੂੰ ਆਪਣੀ ਰਸਨਾ ਦੁਆਰਾ ਮਾਣਦਾ ਹੈਂ, ਚੱਖਦਾ ਹੈਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੇਰੀ ਭੁੱਖ ਨਹੀਂ ਮਿਟਦੀ। ਤ੍ਰਿਪਤੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਨਹੀਂ ਬੁਝਦੀ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਤੂੰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਨਾਮ ਦਾ ਰਸ ਚੱਖ ਲਿਆ, ਯਕੀਨ ਜਾਣ ਕਿ ਤੇਰੀ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਸਦਾ ਸਦਾ ਲਈ ਬੁਝ ਜਾਵੇਗੀ, ਹਮੇਸ਼ਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਅਨੰਦਿਤ ਹੋ ਜਾਵੇਂਗਾ। ਗੁਰੂ ਦੀ ਬਾਣੀ, ਨਾਮ-ਰਸ ਨੂੰ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਆਖਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨੂੰ ਪੀਣ ਦਾ ਆਦੇਸ਼ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਪੀ ਕੇ ਮਨੁੱਖ ਅਮਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਮੌਤ ਰਹਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਆਵਾਗਵਣ ਦਾ ਚੱਕਰ ਮਿਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਫਰੀਦਾ ਸਕਰ ਖੰਡੁ ਨਿਵਾਤ ਗੁੜੁ ਮਾਖਿਉ ਮਾਂਝਾ ਦੁਧੁ ॥

ਸਭੇ ਵਸਤੂ ਮਿਠੀਆਂ ਰਬ ਨ ਪੁਜਨਿ ਤੁਧੁ ॥28 ॥ (ਅੰਗ-1379)

ਗੁੜ-ਸ਼ੱਕਰ, ਮਿਸਰੀ-ਖੰਡ, ਸ਼ਹਿਦ ਤੇ ਦੁੱਧ ਆਦਿ ਮਿੱਠੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਰਸ ਨੂੰ ਹੀ ਅਸੀਂ ਮਾਣਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਰੱਬ ਤਕ ਪੁਜਣ ਵਿਚ ਇਹ ਰੁਕਾਵਟ ਵੀ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਹੈਨ ਤਾਂ ਮਿੱਠੇ ਪਰ ਉੱਤਮ ਰਸ ਜੋ ਨਾਮ ਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਮੁਕਬਲਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਤਾਂ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਛਡ ਕੇ ਸਾਨੂੰ ਰਾਮ ਦੇ ਮਹਾਂ ਰਸ ਵੱਲ ਆਪਣਾ ਝੁਕਾਅ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਗੁਰਮੁਖ ਜਨ ਨਾਮ ਦਾ ਰਸ ਪੀ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਸਤਾ ਹੋਛੀਆਂ ਅਤੇ ਕਉੜੀਆਂ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ :-

ਸਭੇ ਵਸਤੂ ਕਉੜੀਆ ਸਚੇ ਨਾਉ ਮਿਠਾ ॥

ਸਾਦੁ ਆਇਆ ਤਿਨ ਹਰਿ ਜਨਾਂ ਚਖਿ ਸਾਧੀ ਡਿਠਾ ॥ (ਅੰਗ-321)

ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਫਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਭ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਰਸ ਮਾਣ ਕੇ ਵੇਖਿਆ ਹੈ ਪਰ ਤੇਰੇ ਨਾਮ ਦਾ ਸੁਆਦ ਅਸੀਂ ਜਦੋਂ ਚੱਖਿਆ ਤਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਿੱਠਾ ਲੱਗਿਆ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਸੁਆਦ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਮਿੱਠਾ ਕਰ ਕੇ ਮਾਣਦੇ ਹਾਂ, ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਕਉੜਤਣ ਲੁਕੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਜੋ ਤਨ ਤੇ ਮਨ ਦੇ ਰੋਗ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਗੁਰਵਾਕ ਹਨ :-

ਮਿਠਾ ਕਰਿ ਕੈ ਕਉੜਾ ਖਾਇਆ ॥

ਤਿਨਿ ਕਉੜੈ ਤਨਿ ਰੋਗੁ ਜਮਾਇਆ ॥

ਜੇ ਫਿਰਿ ਮਿਠਾ ਪੇੜੈ ਪਾਇ ॥

ਤਉ ਕਉੜਤਣੁ ਚੂਕਸਿ ਮਾਇ ॥

ਜਿਸ ਨੋ ਪ੍ਰਾਪਤਿ ਲਿਖਿਆ ਹੋਇ ॥2 ॥ (ਅੰਗ-1243)

ਜਦੋਂ ਨਾਮ ਦਾ ਮਿੱਠਾ ਰਸ ਪੱਲੇ ਪੈ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕਉੜਤਣ ਸਾਰੀ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਐਸਾ ਰਸ ਮਿਲਦਾ ਭਾਗਾਂ ਨਾਲ ਹੈ। ਗੁਰੂਦੀ ਸੰਗਤ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂਦੁਆਰਾ ਗੁਰੂਕ੍ਰਿਪਾ ਨਾਲ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

ਰਾਮਕਲੀ ਰਾਗ ਵਿੱਚ, ਅਨੰਦ ਬਾਣੀ ਸਿਰਲੇਖ ਹੇਠ, ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਫਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ:-

ਏ ਰਸਨਾ ਤੂ ਅਨ ਰਸਿ ਰਾਚਿ ਰਹੀ ਤੇਰੀ ਪਿਆਸ ਨ ਜਾਇ ॥

ਪਿਆਸ ਨ ਜਾਇ ਹੋਰਤੁ ਕਿਤੈ ਜਿਚਰੁ ਹਰਿ ਰਸੁ ਪਲੈ ਨ ਪਾਇ ॥

ਹਰਿ ਰਸੁ ਪਾਇ ਪਲੈ ਪੀਐ

ਹਰਿ ਰਸੁ ਬਹੁੜਿ ਨ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਲਾਗੈ ਆਇ ॥

ਏਹੁ ਹਰਿ ਰਸੁ ਕਰਮੀ ਪਾਈਐ ਸਤਿਗੁਰੁ ਮਿਲੈ ਜਿਸੁ ਆਇ ॥

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਹੋਰਿ ਅਨ ਰਸ ਸਭਿ ਵੀਸਰੇ ਜਾ

ਹਰਿ ਵਸੈ ਮਨਿ ਆਇ ॥ (ਅੰਗ-921)

ਐ ਮੇਰੀ ਜੀਭੇ ! ਤੂੰ ਹੋਰ ਹੋਰ ਰਸਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਭਟਕਦੀ ਫਿਰਦੀ ਹੈਂ। ਬੇਸ਼ਕ ਕਿੰਨਾ ਹੀ ਭਟਕਦੀ ਰਹਿ, ਪਿਆਸ ਨਹੀਂ ਬੁਝੇਗੀ। ਤੂੰ ਸੋਚ ਕੇ ਵੇਖ, ਜ਼ਰਾ ਗਹੁ ਕਰ, ਕਦੇ ਤੇਰੀ ਪਿਆਸ ਪੂਰੀ ਹੋਈ ਹੈ? ਇਹ ਪੂਰੀ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ ਜਦੋਂ ਤਕ ਹਰੀ ਨਾਮ ਦਾ ਰਸ ਤੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ। ਹਰੀ ਨਾਮ ਦਾ ਰਸ ਜਦੋਂ ਤੇਰੇ ਉਤੇ ਟਪਕੇਗਾ। (ਹਾਂ ! ਟਪਕੇਗਾ, ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਨਾਲ) ਉਸ ਨੂੰ ਮਾਣਦੇ ਹੀ ਤੇਰੀ ਸਾਰੀ ਪਿਆਸ ਬੁੱਝ ਜਾਵੇਗੀ । ਮੁੜ ਕੇ ਫੇਰ ਤ੍ਰੇਹ ਨਹੀਂ ਲੱਗੇਗੀ। ਸਤਿਗੁਰੂਦੀ ਸ਼ਰਨ ਵਿਚ ਆਉਣ ਕਰਕੇ ਇਹ ਅਮਰ ਤੇ ਉੱਤਮ ਵਸਤੂਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੇ ਮਾਨਣ ਨਾਲ ਹੋਰ ਫੋਕੇ ਰਸ ਵਿਸਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਨਾਮ ਦਾ ਰਸ ਤੇਰੇ ਅੰਦਰੋਂ ਹੀ ਪੈਦਾ ਹੋਣਾ ਹੈ:-

ਘਰ ਹੀ ਮਹਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਭਰਪੂਰੁ ਹੈ ਮਨਮੁਖਾ ਸਾਦੁ ਨ ਪਾਇਆ ॥

ਜਿਉ ਕਸਤੂਰੀ ਮਿਰਗੁ ਨ ਜਾਣੈ ਭ੍ਰਮਦਾ ਭਰਮਿ ਭੁਲਾਇਆ ॥

ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਤਜਿ ਬਿਖੁ ਸੰਗ੍ਰਹੈ ਕਰਤੈ ਆਪਿ ਖੁਆਇਆ ॥

ਗੁਰਮੁਖਿ ਵਿਰਲੇ ਸੋਝੀ ਪਈ ਤਿਨਾ ਅੰਦਰਿ ਬ੍ਰਹਮੁ ਦਿਖਾਇਆ ॥

ਤਨੁ ਮਨੁ ਸੀਤਲੁ ਹੋਇਆ ਰਸਨਾ ਹਰਿ ਸਾਦੁ ਆਇਆ ॥ (ਅੰਗ-644)

ਸਾਡਾ ਹਾਲ ਉਸ ਮ੍ਰਿਗ ਵਰਗਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੀ ਨਾਭੀ ਵਿਚ ਕਸਤੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕਸਤੂਰੀ ਦੀ ਖਸ਼ਬੂਆਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਕਸਤੂਰੀ ਭਾਲਣ ਲਈ ਇਧਰ ਉਧਰ ਦੌੜਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਤਾਂ ਇਹ ਗਿਆਨ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਕਸਤੂਰੀ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਨਾਭੀ ਵਿਚ ਹੈ। ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਰਸ ਦਾ ਭੰਡਾਰ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਹੀ ਕਾਇਮ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਵਾਹਿਗੁਰੂਨਾਮ ਜਪਣ ਨਾਲ ਲੱਭਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਅਸੀਂ ਰਸ ਨੂੰ ਪਾਉਣ ਲਈ ਹੋਰ ਹੋਰ ਪਾਸੇ ਇਧਰ ਉਧਰ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੇ ਸਰੀਰਾਂ ਦੇ ਮਗਰ ਭੱਜੇ ਫਿਰਦੇ ਹਾਂ।

ਰਸਨਾ ਤੋਂ ਅਗਲਾ ਸੁਆਦ ਹੈ ਚੰਗੇ ਸੁਹਣੇ ਬਸਤਰ, ਗਹਿਣੇ ਆਦਿ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸ਼ਿੰਗਾਰਨਾ ਅਤੇ ਅਨੰਦ ਮਾਨਣਾ। ਪੁਰਾਣੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਮਖਮਲ ਤੇ ਰੇਸ਼ਮ ਆਦਿ ਉੱਤਮ ਕੱਪੜੇ ਸਮਝਦੇ ਜਾਂਦੇ ਸਨ। ਬਹੁ ਗਿਣਤੀ ਆਪ ਲੋਕੀਂ ਤਾਂ ਖੱਦਰ ਹੀ ਪਹਿਨਦੇ ਸਨ। ਹੁਣ ਤਾਂ ਸਾਇੰਸ ਦੀ ਤਰੱਕੀ ਨਾਲ ਨਿੱਤ ਨਵੇਂ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਤੇ ਨਵੇਂ ਨਵੇਂ ਨਾਂ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਨਿਕਲਦੇ ਪਏ ਹਨ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸੋਨਾ, ਚਾਂਦੀ, ਹੀਰੇ ਜਵਾਹਰਾਤ ਪਹਿਨ ਕੇ ਮਨੁੱਖ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਨੰਦ ਲਵਾਂਗਾ। ਪ੍ਰੰਤੂ ਸਦੀਵੀ ਸੁਖ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕਦਾ।

ਚੋਆ ਚੰਦਨੁ ਅੰਕਿ ਚੜਾਵਉ ॥

ਪਾਟ ਪਟੰਬਰ ਪਹਿਰਿ ਹਢਾਵਉ ॥

ਬਿਨੁ ਹਰਿ ਨਾਮ ਕਹਾ ਸੁਖੁ ਪਾਵਉ ॥1 ॥ (ਅੰਗ-225)

ਰੇਸ਼ਮ ਆਦਿ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਹੰਢਾਉਣ ਨਾਲ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਉਤੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖੁਸ਼ਬੂਦਾਰ ਇੱਤਰ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸਰੀਰਕ ਸੁੱਖ ਨਹੀਂ ਮਾਣਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤਾਂ ਮਨ ਵਿਚ ਵਿਕਾਰ ਹੀ ਉਠਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਨਾਲ ਸਗੋਂ ਮਨ ਦੁੱਖੀ ਹੀ ਕਰਨਾ ਹੋਇਆ। ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਹੋਈ ਤਾਂ ਕੁਝ ਕੁ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਰਸ ਮਾਣ ਲਿਆ, ਜੇ ਪੂਰਤੀ ਨਾ ਹੋਈ ਤਾਂ, ਕੁੜ੍ਹਨਾ, ਸੜਨਾ, ਕ੍ਰੋਧ ਵਿਚ ਆਉਣਾ, ਗੁੱਸੇ, ਕਲੇਸ਼ ਪੱਲੇ ਪੈ ਗਿਆ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਤਨ ਤੇ ਮਨ ਦੇ ਰੋਗ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਬਾਬਾ ਹੋਰੁ ਖਾਣਾ ਖੁਸੀ ਖੁਆਰੁ ॥

ਜਿਤੁ ਖਾਧੈ ਤਨੁ ਪੀੜੀਐ ਮਨ ਮਹਿ ਚਲਹਿ ਵਿਕਾਰ ॥ (ਅੰਗ-16)

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨੁੱਖ ਵੱਡੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਕੋਠੀਆਂ ਬਣਾ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਰਹਿ ਕੇ, ਮਹਿਲ ਮਾੜੀਆਂ ਦਾ ਮਾਲਿਕ ਬਣ ਕੇ ਜ਼ਮੀਨ ਜਾਇਦਾਦ ਨੂੰ ਵਧਾ ਕੇ ਸੁੱਖ ਮਾਨਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵੱਡੇ ਵੱਡੇ ਕਾਰਖਨਿਆਂ ਦਾ ਮਾਲਿਕ ਬਣ ਕੇ ਆਪਣੇ ਹੇਠਾਂ ਨੌਕਰ ਚਾਕਰ ਰੱਖ ਕੇ ਕਾਰਾਂ ਸਕੂਟਰਾਂ ਅਤੇ ਘੋੜਿਆਂ ਦੀ ਸਵਾਰੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਅਨੰਦ ਲੱਭਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਸਦੀਵੀ ਸੁਖ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ, ਜੇਕਰ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਪੱਲੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਨਾਮ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇੰਦ੍ਰੀ ਰਸ ਨੂੰ ਮਨੁੱਖ ਉੱਚੇ ਤੋਂ ਉੱਚਾ ਅਨੰਦ ਸਮਝਦਾ ਹੈ। ਵਿਸ਼ੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਵਿਚ ਇਤਨਾ ਖੱਚਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਇਸ ਨੂੰ ਸੁੱਧ ਬੁੱਧ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ। ਕਾਮ ਨੂੰ ਭੋਗ ਭੋਗ ਕੇ ਅਤੇ ਕਾਮਿਨੀ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣਦਾ ਹੋਇਆ ਹੀ ਜਿਉਂਦਾ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇੰਦ੍ਰੀ ਭੋਗ ਤੋਂ ਵਿਹਲਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ। ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹੇ ਭਾਈ!

ਛੋਡਿ ਛੋਡਿ ਰੇ ਬਿਖਿਆ ਕੇ ਰਸੂਆ ॥

ਉਰਝਿ ਰਹਿਓ ਰੇ ਬਾਵਰ ਗਾਵਰ

ਜਿਉ ਕਿਰਖੈ ਹਰਿਆਇਓ ਪਸੂਆ ॥ (ਅੰਗ-2●6)

ਹਰੇ ਹਰੇ ਘਾਹ ਤੇ ਜਿਉਂ ਪਸ਼ੂ ਮਸਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਤਰਾਂ ਤੂੰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਰਸਾਂ ਵਿਚ ਮਸਤ ਹੈਂ। ਇਹ ਰਸ ਭਾਈ! ਚਿਰ ਸਥਾਈ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ, ਸਗੋਂ ਇਕ ਨਿਮਖ ਦੇ ਸੁਆਦ ਕਾਰਨ ਅਨੇਕਾਂ ਦੁੱਖ ਵੀ ਭੋਗਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਫੇਰ ਪਛਤਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਨਿਮਖ ਕਾਮ ਸੁਆਦ ਕਾਰਣਿ ਕੋਟਿ ਦਿਨਸ ਦੁਖੁ ਪਾਵਹਿ ॥

ਘਰੀ ਮੁਹਤ ਰੰਗ ਮਾਣਹਿ ਫਿਰਿ ਬਹੁਰਿ ਬਹੁਰਿ ਪਛੁਤਾਵਹਿ ॥ (ਅੰਗ-4●3)

ਇਸ ਲਈ ਤੈਨੂੰ ਸੰਜਮ 'ਚ ਰਹਿਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰਨਾ ਹੀ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਨਾਮ ਰਸ ਪੀਤੇ ਬਗੈਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਲੋਕਾਈ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿਕਾਰੀ ਸਾਗਰ ਵਿਚ ਡੁੱਬੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਸੁੱਖੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ :-

ਬਿਖੈ ਬਨੁ ਫੀਕਾ ਤਿਆਗਿ ਰੀ ਸਖੀਏ ਨਾਮੁ ਮਹਾ ਰਸੁ ਪੀਓ ॥

ਬਿਨੁ ਰਸ ਚਾਖੇ ਬੁਡਿ ਗਈ ਸਗਲੀ ਸੁਖੀ ਨ ਹੋਵਤ ਜੀਓ ॥ (8●2)

ਰੂਪ ਰਸ, ਨਾਮ ਰਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਫੋਕਾ ਹੈ:-

ਰੂਪ ਸੁੰਦਰੀਆ ਅਨਿਕ ਇਸਤਰੀਆ ॥

ਹਰਿ ਰਸ ਬਿਨੁ ਸਭਿ ਸੁਆਦ ਫਿਕਰੀਆ ॥ (ਅੰਗ-385)

ਸਤਿਗੁਰੂ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਨਾਮ ਰਸ ਦੇ ਮਹਾਂ-ਰਸ ਨੂੰ ਪੀਣ ਦੀ। ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨੌ ਦਰਵਾਜੇ ਹਨ-ਦੋ ਅੱਖਾਂ, ਦੋ ਕੰਨ, ਦੋ ਨਾਸਾਂ, ਇਕ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਦੋ ਇੰਦਰੀਆਂ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੁਆਦ ਮਾਣਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੁਸਾਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਲੋਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਰਸ, ਅਸਲੋਂ ਇੱਕੇ ਹਨ:

ਨਉ ਦਰਵਾਜ ਨਵੇ ਦਰ ਫੀਕੇ ਰਸੁ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਦਸਵੇ ਚੁਈਜੈ ॥ (ਅੰਗ -1323)

ਇਕ ਹੋਰ ਦਰਵਾਜਾ ਗੁਪਤੀ ਤੌਰ ਤੇ, ਅਦ੍ਰਿਸ਼ਟ ਰੂਪ ਵਿਚ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦਸਵਾਂ ਦੁਆਰ ਅਖਵਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦਰ ਤੇ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਦਸਤਕ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਉਸ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਸਿਮਰਨ ਦੁਆਰਾ ਬਾਰ ਬਾਰ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਖੜਕਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਉਸ ਦਸਵੇਂ ਦੁਆਰ ਤੋਂ ਨਾਮ ਰਸ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਰਸ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਸਾਰੇ ਰਸਾਂ ਤੋਂ ਮਿੱਠਾ ਤੇ ਪਵਿੱਤ੍ਰ ਹੈ, ਉੱਚਾ ਤੇ ਸੁੱਚਾ ਹੈ:

ਅਨਹਦ ਸਬਦੁ ਦਸਮ ਦੁਆਰਿ ਵਜਿਓ

ਤਹ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨਾਮੁ ਚੁਆਇਆ ਥਾ ॥

ਤੋਟਿ ਨਾਹੀ ਮਨਿ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਬੂਝੀ ਅਖੁਟ ਭੰਡਾਰ ਸਮਾਇਆ ਥਾ ॥(ਅੰਗ-1●●2)

ਸੁੰਦਰ ਨਜ਼ਾਰੇ ਵੇਖ ਵੇਖ ਕੇ ਅੱਖੀਆਂ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਰੱਜਦੀਆਂ। ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਨਿੰਦਾ ਤੇ ਉਸਤਤੀ ਕੰਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸੁਣ ਸੁਣ ਕੇ ਵੀ ਤ੍ਰਿਪਤੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ, ਵਾਸਨਾ ਲੈ ਲੈ ਕੇ ਨੱਕ ਦੀ ਭੁੱਖ ਨਹੀਂ ਪੂਰੀ ਹੁੰਦੀ, ਜੀਭ ਨੂੰ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਰਸ ਭੋਗ ਭੋਗ ਕੇ ਵੀ ਸੰਤੋਖ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਜਿੰਨੀ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਭੋਗ ਲਈਏ, ਮਰਨ ਨੂੰ ਜੀਅ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਜੀਵਨ ਦਾ ਸੁਆਦ ਹੈ। ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ ਆਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਭਾਈ! ਅਸਲੀ ਅਨੰਦ ਤਾਂ ਗੁਰੂ ਦੇ ਪਿਆਰ ਵਿਚ ਹੈ, ਗੁਰੂ ਦੇ ਪ੍ਰੇਮ ਵਿਚ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਨਾਲ ਪ੍ਰੀਤ ਪਾਉਣੀ ਹੀ ਸੱਚੀ ਰਹੁ ਰੀਤ ਹੈ :-

ਅਖੀ ਵੇਖਿ ਨਾ ਰਜੀਆ ਬਹੁ ਰੰਗ ਤਮਾਸੇ ।

ਉਸਤਤਿ ਨਿੰਦਾ ਕੰਨਿ ਸੁਣਿ ਰੋਵਣਿ ਤੈ ਹਾਸੇ ।

ਸਾਦੀ ਜੀਭ ਨ ਰਜਿਆ ਕਰਿ ਭੋਗ ਬਿਲਾਸੇ ।

ਨਕ ਨ ਰਜਾ ਵਾਸੁ ਲੈ ਦੁਰਗੰਧ ਸੁਆਸੇ ।

ਰਜਿ ਨ ਕੋਈ ਜੀਵਿਆ ਕੂੜੇ ਭਰਵਾਸੇ ।

ਪੀਰ ਮੁਰੀਦਾਂ ਪਿਰਹੜੀ ਸਚੀ ਰਹਰਾਸੇ । (ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ)

ਗੁਰੂ ਦੇ ਪ੍ਰੇਮ ਵਿਚ, ਗੁਰੂ ਦੇ ਨਾਮ ਦਾ ਜੋ ਰਸ ਪੀਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਕੋਲੋਂ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਦੂਜੇ ਰਸ ਛੁੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਿਉਂ ਕਿ ਨਾਮ ਰਸ ਚੱਖ ਕੇ ਪਤਾ ਲਗ ਗਿਆ ਕਿ ਇਸ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਦਾ ਹੋਰ ਕੋਈ ਰਸ ਨਹੀਂ ਇਹ ਹੀ ਉੱਤਮ ਹੈ ਫੇਰ ਜੀਵ ਸਦਾ ਸਦਾ ਲਈ ਇਸ ਰਸ ਦੇ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ :

ਰਾਮ ਰਸੁ ਪੀਆ ਰੇ ॥

ਜਿਹ ਰਸ ਬਿਸਰਿ ਗਏ ਰਸ ਅਉਰ । (ਅੰਗ-337)

ਵਿਸਰ ਗਏ ਬਾਕੀ ਦੇ ਰਸ, ਫੇਰ ਆਪੇ ਦੁਹਾਈ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਭਾਈ ਮੈਨੂੰ ਨਾਮ ਦਾ ਰਸ ਬੜਾ ਮਿੱਠਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਹੁਣ ਇਸ ਨਾਮ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਦੂਜੇ ਰਸ ਚੰਗੇ ਨਹੀਂ ਲਗਦੇ :-

ਇਹ ਰਸ ਛਾਡੇ ਉਹ ਰਸੁ ਆਵਾ ॥

ਉਹ ਰਸੁ ਪੀਆ ਇਹ ਰਸੁ ਨਹੀ ਭਾਵਾ ॥ (ਅੰਗ-342)

ਗੁਰਸਿੱਖ ਫੇਰ ਹੋਰਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰੇਰਦਾ ਹੈ ਇਹ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਪੀਣ ਲਈ। ਜਿਸ ਨੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਰੂਪੀ ਨਾਮ ਰਸ ਪੀ ਲਿਆ, ਉਹ ਤ੍ਰਿਪਤ ਹੋ ਗਿਆ। ਅਪਣੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਦੀ ਗੱਲ ਦੱਸਦੇ ਹੋਏ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਦੂਜਿਆਂ ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ, ਕਿ ਇਕ ਵਾਰ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਭਾਈ! ਪੀ ਕੇ ਵੇਖੋ। ਵੇਖੋ ਤਾ ਸਹੀ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਹੈ, ਨਾਮ ਰਸ:-

ਹਰਿ ਰਸ ਪੀਵਤ ਸਦ ਹੀ ਰਾਤਾ ॥

ਆਨ ਰਸਾ ਖਿਨ ਮਹਿ ਲਹਿ ਜਾਤਾ ॥

ਹਰਿ ਰਸ ਕੇ ਮਾਤੇ ਮਨਿ ਸਦਾ ਅਨੰਦ ॥

ਆਨ ਰਸਾ ਮਹਿ ਵਿਆਪੈ ਚਿੰਦ ॥

ਹਰਿ ਰਸੁ ਪੀਵੈ ਅਲਮਸਤੁ ਮਤਵਾਰਾ ॥

ਆਨ ਰਸਾ ਸਭਿ ਹੋਛੇ ਰੇ ॥ (ਅੰਗ-377)

ਜਦੋਂ ਪੀ ਕੇ ਵੇਖੋਗੇ, ਫੇਰ ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਰਸ ਹੋਛੇ, ਫਿੱਕੇ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣਗੇ ਅਤੇ :-

ਜਿਨਿ ਚਾਖਿਆ ਤਿਸ ਆਇਆ ਸਾਦੁ ॥

ਜਿਉ ਗੂੰਗਾ ਮਨ ਮਹਿ ਬਿਸਮਾਦ ॥

ਆਨਦ ਰੂਪੁ ਸਭੁ ਨਦਰੀ ਆਇਆ ॥

ਜਨ ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਗੁਣ ਆਖਿ ਸਮਾਇਆ ॥ (ਅੰਗ-8●1)

ਚੱਖਣ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਦਸ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸਕੋਗੇ। ਗੂੰਗਾ ਕੁਝ ਸੁਆਦੀ ਭੋਜਨ ਖਾ ਲਵੇ ਉਸ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ, ਕਿੰਨਾ ਸੁਆਦ ਆਇਆ, ਕੀ ਦੱਸੇਗਾ? ਕੁੱਝ ਵੀ ਨਹੀਂ, ਨਾਮ ਰਸ ਇੰਨਾ ਉੱਚਾ ਹੈ ਕਿ ਚੱਖਣ ਵਾਲਾ ਬਿਆਨ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਬਸ, ਵਿਸਮਾਦ ਵਿਚ ਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਵਾਹੁ ਵਾਹੁ ਹੀ ਉਚਾਰਦਾ ਰਹੇਗਾ। ਵਾਹ ਵਾਹ ਦੀ ਧੁਨ 'ਚ ਰਹੇਗਾ, ਫੇਰ ਤਾਂ ਨਾਮ ਰਸ ਅਨੰਦ ਮਾਣਦਾ ਹੋਇਆ, ਧੁੰਨ ਵਿਚ ਵਿਚਰਦਾ ਹੋਇਆ ਗੁਰੂਦਰਬਾਰ ਦੇ ਹੋਰ ਅਨੇਕਾਂ ਹੀ ਵਿਸਮਾਦੀ ਕੌਤਕ ਵੇਖੇਗਾ। ਇਸ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਗੂੰਗਾ ਸਿਰ ਹਿਲਾ ਕੇ ਜਾਂ ਹੱਥ ਮਾਰ ਕੇ, ਤਾੜੀ ਮਾਰ ਕੇ, ਗੁਨ-ਗੁਨ ਕਰਕੇ ਕੁਝ ਬੋਲਣ ਦੀ, ਦੱਸਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੇਗਾ ਪਰ ਨਹੀਂ ਦੱਸ ਸਕੇਗਾ। ਏਹੋ ਨਾਮ ਰਸ ਦੇ ਪੀਵਣਹਾਰੇ ਦਾ ਹਾਲ ਹੈ।

ਹੁਣ ਸੁਆਲ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਾਮ-ਰਸ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇ?

ਗੁਰਮੁਖੀਆ ਸੋਹਾਗਣੀ ਤਿਨ ਦਇਆ ਪਈ ਮਨਿ ਆਇ ॥

ਸਤਿਗੁਰ ਵਚਨੁ ਰਤੰਨੁ ਹੈ ਜੋ ਮੰਨੇ ਸੁ ਹਰਿ ਰਸੁ ਖਾਇ ॥ (ਅੰਗ-41)

ਗੁਰੂਧਾਰਨ ਕਰਕੇ, ਫੇਰ ਉਸ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ। ਗੁਰੂਗੁਰਬਾਣੀ ਅਜੋਕੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਸੰਪੂਰਣ ਤੇ ਪਰਤੱਖ ਸਤਿਗੁਰੂਹਨ। ਸਤਿਗੁਰੂਜੀ ਦੇ ਜਦੋਂ ਬਚਨਾਂ ਨੂੰ ਕਮਾਂਵਾਂਗੇ, ਸਤਿਗੁਰੂਜੀ ਖੁਸ਼ ਹੋਣਗੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਦਇਆ ਕਰਨਗੇ, ਨਾਮ ਰਸ ਬਖਸ਼ ਦੇਣਗੇ।

ਹਿਰਦੈ ਨਾਮ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਰਸੁ ਰਸਨਾ ਰਸੁ ਗਾਵਹਿ ਰਸੁ ਬੀਚਾਰੇ ॥

ਗੁਰ ਪਰਸਾਦਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਰਸੁ ਚੀਨ੍ਹਿਆ ਓਇ ਪਾਵਹਿ ਮੋਖ ਦੁਆਰੇ ॥ (ਅੰਗ-1199)

ਜਿਵੇਂ ਪਾਣੀ ਦੀ ਧਾਰ ਉੱਚੇ ਪਹਾੜਾਂ ਤੋਂ ਨੀਵੇਂ ਪਹਾੜਾਂ ਵੱਲ ਵੱਗਦੀ ਹੈ: ਕਿਸੇ ਨਾਲੀ ਵਿੱਚੋਂ ਪਾਣੀ ਦੀ ਧਾਰ ਦੂਰ ਬਰਤਨ ਵਿਚ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ; ਆਪ ਨੇ ਫੁਆਰੇ ਚਲਦੇ ਵੇਖੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਪਾਣੀ ਕਿਵੇਂ ਪਹਿਲੇ ਬਾਹਰ ਆ ਕੇ ਉਪਰ ਨੂੰ ਛਲਾਂਗ

ਮਾਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਫਿਰ ਹੇਠਾਂ ਨੂੰ ਡਿਗਦਾ ਹੈ, ਰਿਸਦਾ ਹੈ, ਹੋਲੇ ਹੋਲੇ, ਨਜ਼ਾਰਾ ਬੜਾ ਸੋਹਣਾ ਪਿਆਰਾ ਅਤੇ ਸੁਆਦੀ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਸੁੰਦਰ ਮਨ ਮੋਹਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਨਜ਼ਰੀ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਤਿਵੇਂ ਹੀ ਸਿਮਰਨ ਵੇਲੇ ਨਾਮ ਦੇ ਰਸ ਦੀਆਂ ਫੁਆਰਾਂ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚੋਂ ਉੱਠ ਕੇ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਰੋਮ ਰੋਮ ਅੰਦਰ ਫੈਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਡਾ ਸਾਰਾ ਸਰੀਰ ਤੇ ਮਨ ਅਨੰਦਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਨਾਮ ਜਪਣ ਵਾਲਾ, ਨਾਮ ਰਸ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਦੁਨਿਆਵੀ ਰੰਗ ਤਮਾਸ਼ਿਆਂ ਵਲ ਨਹੀਂ ਭੱਜੇਗਾ। ਦੂਜੇ ਰਸਾਂ ਵਿਚ ਉਸ ਨੂੰ ਅਨੰਦ ਹੀ ਨਹੀਂ ਆਵੇਗਾ। ਪਰ ਦੁਨਿਆਵੀ ਰਸ ਨਾਂ ਮਾਤ੍ਰ ਭੋਗਦਾ ਹੋਇਆ ਨਾਮ ਰਸ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਤਰਜੀਹ ਦੇਵੇਗਾ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿਚ ਟੁਭੇ ਲਾਉਂਦਾ ਰਹੇਗਾ।

ਅਵਰਿ ਸਾਦ ਚਖਿ ਸਗਲੇ ਦੇਖੇ ਮਨ ਹਰਿ ਰਸੁ ਸਭ ਤੇ ਮੀਠਾ ਜੀਉ ॥ (ਅੰਗ 100)

ਏਕੋ ਨਾਮੁ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਹੈ ਮੀਠਾ ਜਗਿ ਨਿਰਮਲ ਸਚੁ ਸੋਈ ॥ (ਅੰਗ-1259)

ਵਾਗਿਗੁਰੂਸਿਮਰਨ ਵਿਚ ਜਗਿਆਸੂਜਿਸ ਰਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੀ ਹੀ ਝਾਕ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੀ ਹੀ ਮਸਤੀ ਵਿਚ ਮਗਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ :-

ਹਰਿ ਬਿਨੁ ਕਛੂ ਨ ਲਾਗਈ ਭਗਤਨ ਕਉ ਮੀਠਾ ॥

ਆਨ ਸੁਆਦ ਸਭਿ ਫੀਕਿਆ ਕਰਿ ਨਿਰਨਉ ਡੀਠਾ ॥

ਅਗਿਆਨੁ ਭਰਮੁ ਦੁਖੁ ਕਟਿਆ ਗੁਰ ਭਏ ਬਸੀਠਾ ॥

ਚਰਨ ਕਮਲ ਮਨੁ ਬੇਧਿਆ ਜਿਉ ਰੰਗੁ ਮਜੀਠਾ ॥ (ਅੰਗ-708)

ਹੁਕਮਿ ਰਜਾਈ ਚਲਣਾ

ਕਹਿਣ ਸੁਨਣ ਨੂੰ ਤਾਂ 'ਹੁਕਮ' ਸ਼ਬਦ ਬੜਾ ਹੀ ਸਰਲ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਦੇ ਅਰਥ ਕਾਫੀ ਸਿੱਧੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ, ਜਿਸਦਾ ਭਾਵ ਹੈ 'ਆਗਿਆ'। 'ਰਜ਼ਾ' ਵੀ ਹੁਕਮ ਦਾ ਦੂਜਾ ਰੂਪ ਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ 'ਭਾਣਾ' ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਇਹੋ ਅਰਥ ਰਖਦਾ ਹੈ। ਹੁਕਮ, ਭਾਣਾ ਤੇ ਰਜ਼ਾ ਦੇ ਅਰਥਾਂ ਦੇ ਅੰਤ੍ਰੀਵ ਭਾਵ ਨੂੰ ਗਹੁ ਨਾਲ ਵੀਚਾਰੀਏ ਤਾਂ ਇਕੋ ਸਿਧਾਂਤ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਕਹਿਣ ਸੁਨਣ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਉੱਠ ਕੇ ਹੁਕਮ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਦੀ ਡੂਘੀ ਸੋਚ ਨਾਲ ਘੋਖ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਪਤਾ ਚਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੀਵਨ ਦਾ ਸਾਰਾ ਰਾਜ਼ ਹੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਅਮਲ ਵਿਚ ਸਮੋਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਰੱਬ ਦਾ ਹੁਕਮ ਸਮਝਣਾ, ਉਸ ਦੀ ਆਗਿਆ (ਰਜ਼ਾ) ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਇਸ ਹੁਕਮ ਨੂੰ ਸੱਚਾ ਮੰਨ ਕੇ ਭਾਣਾ ਮੰਨ ਲੈਣਾ, ਕਰਤਾਰ ਦੀ ਇਛਾ, ਮਰਜ਼ੀ ਵਿਚ ਜੀਵਨ ਗੁਜਾਰਨ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਅੰਗੀਕਾਰ ਕਰਨਾ, ਸੁੱਖਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦਾ ਸਾਧਨ ਹੈ। 'ਭਾਣਾ ਮੰਨੇ, ਸੋ ਸੁਖ ਪਾਏ' ਦੇ ਮਹਾਂ ਵਾਕ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਜੀਵਨ ਸੁਖਾਵਾਂ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹੁਕਮੈ ਅੰਦਰਿ ਸਭੁ ਕੋ :- ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੀ ਬਾਣੀ ਬਾਰ ਬਾਰ ਥਾਂ ਥਾਂ ਤੇ ਹੋਕਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਭਾਈ ! ਜੋ ਕੁਝ ਸੰਸਾਰ, ਬ੍ਰਹਮੰਡ ਵਿਚ ਵਰਤ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਸਭ ਕੁਝ ਉਸ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਹੁਕਮ ਅੰਦਰ ਹੈ। ਇਹ ਦਿਨ-ਰਾਤ, ਰੁੱਤਾਂ, ਗਰਮੀ, ਸਰਦੀ, ਥਿਤਾਂ, ਚੰਦ-ਸੂਰਜ ਅਤੇ ਸਿਤਾਰਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ, ਸੂਰਜ ਦੀ ਤਪਸ਼ ਤੇ ਚੰਦ ਦੀ ਠੰਢਕ ਸਭ ਉਸ ਦੇ ਹੁਕਮ ਦੀ ਖੇਢ ਹੈ। 'ਜੰਮਣ ਮਰਣਾ ਹੁਕਮ ਹੈ, ਭਾਣੇ ਆਵੈ ਜਾਇ'-ਜੰਮਣਾ-ਮਰਨਾ, ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਨਿੱਤ ਕਿਰਿਆ, ਧਰਤੀ ਦਾ ਮਨੁੱਖਤਾ ਲਈ ਮਾਂ ਦਾ ਰੋਲ ਅਦਾ ਕਰਨ ਤੇ ਦਿਨ ਰਾਤ ਦਾ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਦਾਈ-ਮਾਂ ਵਾਂਗੂੰ ਖਿਡਾਉਣਾ, ਉਸ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦੇ ਕ੍ਰਿਸ਼ਮੇ ਹੀ ਹਨ।

ਹੁਕਮੈ ਅੰਦਰਿ ਸਭੁ ਕੋ ਬਾਹਰਿ ਹੁਕਮ ਨ ਕੋਇ ॥

ਨਾਨਕ ਹੁਕਮੈ ਜੇ ਬੁਝੈ ਤ ਹਉਮੈ ਕਹੈ ਨ ਕੋਇ ॥2 ॥ (ਅੰਗ 1)

ਹੁਕਮ ਅੰਦਰ ਹੀ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਹੁਕਮ ਨਾਲ ਹੀ ਜੀਵ ਜੰਤੂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹੁਕਮ ਦੀ ਹੀ ਖੇਡ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਵਡਿਆਈਆਂ ਨਸੀਬ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਇਸ ਹੁਕਮ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਦੁਖ ਸੁਖ ਭੋਗਦਾ ਹੈ। ਕਈਆਂ ਤੇ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਜੰਮਣ-ਮਰਨ ਦੇ ਗੇੜ 'ਚੋਂ ਬਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਈ ਆਵਾਗਉਣ ਦੇ ਚੱਕਰ ਵਿਚ ਭਉਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਹੁਕਮ ਦੀ ਸਮਝ ਆ ਜਾਣੀ ਤੇ ਉਸ ਸਮਝ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੁਕਮੀ ਬੰਦਾ ਬਣ ਕੇ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੀ 'ਮੈਂ' ਨੂੰ ਛੱਡਦਾ ਹੈ। ਐਵੇਂ ਨਹੀਂ ਛੱਡਦਾ। ਜਦੋਂ ਗਿਆਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡਾ ਆਪਣਾ ਕੀਤਾ ਤਾਂ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਹੋਂਵਦਾ, ਨਾ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਹੋਵੇਗਾ। ਸਾਨੂੰ ਤੇ ਸਾਰੇ ਬ੍ਰਹਮੰਡ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣ ਵਾਲਾ 'ਕਰਤਾ ਪੁਰਖ' ਤਾਂ ਹੋਰ ਹੀ ਹੈ, ਦੁਖ ਸੁਖ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਤਾਂ ਕਰਤਾਰ ਹੈ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਜੋ ਕੁਝ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਸਾਡੇ ਵੱਸ ਦੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਬਲਕਿ :-

ਜਿਉ ਜਿਉ ਤੇਰਾ ਹੁਕਮੁ ਤਿਵੈ ਤਿਉ ਹੋਵਣਾ ॥

ਜਹ ਜਹ ਰਖਹਿ ਆਪਿ ਤਹ ਜਾਇ ਖੜੋਵਣਾ ॥ (ਵਾਰ ਗੂਜਰੀ ਮ: 5)

ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਘਰੋਂ ਸਲਾਹ ਬਣਾ ਕੇ ਪੱਛਮ ਵੱਲ ਨੂੰ ਜਾਣ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰਕੇ ਚਲਦੇ ਹਾਂ, ਘਰੋਂ ਤਾਂ ਤੁਰ ਪੈਂਦੇ ਹਾਂ ਪਰ ਕਈ ਵਾਰੀ ਅਜਿਹਾ ਵਰਤਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਪੱਛਮ ਦੀ ਥਾਂ ਪੂਰਬ ਵੱਲ ਨੂੰ ਅਚਨ-ਚੇਤ ਹੀ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਾਰਨ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਜ਼ਰਾ ਸੋਚੋ, ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਸਾਡੇ ਵੱਸ ਹੀ ਗੱਲ ਹੈ ! ਆਪਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਆਮ ਕਹਿੰਦੇ ਸੁਣਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤਿਆਰ ਤਾਂ ਫਲਾਣੀ ਜਗ੍ਹਾ ਜਾਣ ਲਈ ਹੋਏ ਸਾਂ ਪਰ ਦਰਵਾਜਾ ਬੰਦ ਹੀ ਕਰਨ ਲੱਗੇ ਸਾਂ ਕਿ ਫਲਾਣਾ ਆ ਗਿਆ ਤੇ ਫੇਰ ਉਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਜਾਣਾ ਪਿਆ। ਤੁਰੇ ਤਾਂ ਦਿੱਲੀ ਨੂੰ ਸੀਗੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਕਿਵੇਂ ਪਹੁੰਚ ਗਏ। ਤੁਰੇ ਤਾਂ ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਤੋਂ ਚੰਡੀਮੰਦਰ ਲਈ ਸਾਂ ਪਰ ਪਹੁੰਚ ਗਏ ਖਰੜ, ਅਜੀਬ ਹੈ ! ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜਾਂ ਹੋਣਾ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਮੁਤਾਬਿਕ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਨਿਸਚਿਤ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਨਿਯਤ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਕੋਈ ਸਿਆਣਪ ਜਾਂ ਚਤੁਰਾਈ ਉੱਥੇ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ :

ਸਿਆਨਪ ਕਾਹੂ ਕਾਮਿ ਨ ਆਤ ॥

ਜੋ ਅਨਰੂਪਿਓ ਠਾਕੁਰਿ ਮੇਰੈ ਹੋਇ ਰਹੀ ਉਹ ਬਾਤ ॥1 ॥(ਅੰਗ 496)

ਬਾਤ ਉਹੀ ਹੋਣੀ ਹੈ ਜੋ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਮਰਜ਼ੀ ਵਿਚ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਅਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਹੀ ਉਪਾਵ ਕਰੀਏ, ਕਿੰਨੀਆਂ ਹੀ ਸਿਆਣਪਾਂ ਲੜਾਈਏ, ਕਿੰਨਾਂ ਕੁਝ ਹੀ ਮਨ ਵਿਚ ਚਿਤਵਦੇ ਰਹੀਏ। ਜੋ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਨਿਯਤ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਉਹ ਅਵੱਸ਼ ਹੋ ਕੇ ਰਹਿਣਾ ਹੈ,

ਅਨਿਕ ਉਪਾਵ ਚਿਤਵੀਅਹਿ ਬਹੁਤੇਰੇ ਸਾ ਹੋਵੈ ਜਿ ਬਾਤ ਹੋਵੈਨੀ ॥

ਅਪਨਾ ਭਲਾ ਸਭੁ ਕੋਈ ਬਾਛੈ ਸੋ ਕਰੇ ਜਿ ਮੇਰੈ ਚਿਤਿ ਨ ਚਿਤੈਨੀ ॥

ਜੋ ਗੱਲ ਮੇਰੇ ਚਿੱਤ ਚੇਤੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਉਹੋ ਹੋ ਗਈ। ਉਹੋ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਕੋਈ ਆਪਣਾ ਭਲਾ ਹੀ ਭਲਾ ਲੋਚਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀਆਂ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਬਥੇਰੇ ਉਪਾਵ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਹੱਥ ਪੈਰ ਮਾਰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਹੋਣਾ ਉਹੋ ਕੁਝ ਹੈ ਜੋ ਉਸ ਸੱਚੇ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਨੂੰ ਮਨਜ਼ੂਰ ਹੈ। ਜੋ ਉਸ ਦਾ ਹੁਕਮ ਹੈ, ਉਹੋ ਹੀ ਵਰਤਦਾ ਹੈ। ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਉਣਾ ਜਾਣਾ ਵੀ ਉਸ ਦੇ ਹੁਕਮ ਦੇ ਵਿਚ ਹੈ। ਮਹਾਰਾਜ ਇਹ ਵੀ ਉਪਦੇਸ਼ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਨਾ ਕੋਈ ਮਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਕੋਈ ਬਿਨਸਦਾ ਹੈ। ਜੀਵ-ਆਤਮਾ ਤਾਂ ਅਮਰ ਹੈ, ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਹੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ :-

ਇਹੁ ਤਉ ਰਚਨੁ ਰਚਿਆ ਕਰਤਾਰਿ ॥ **ਆਵਤ ਜਾਵਤ ਹੁਕਮਿ ਅਪਾਰਿ ॥**

ਨਹ ਕੋ ਮੂਆ ਨ ਮਰਣੈ ਜੋਗੁ ॥ **ਨਹ ਬਿਨਸੈ ਅਬਿਨਾਸੀ ਹੋਗੁ ॥3 ॥** (ਅੰਗ-885)

ਆਉਣਾ-ਜਾਣਾ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਹੁਕਮ ਵਿਚ ਚਲਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਸ ਕਰਤੇ ਦੀ ਰਚਨਾ ਹੈ। ਖੇਡ-ਤਮਾਸ਼ਾ ਹੈ। ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ, ਸਬੰਧੀ, ਪਿਛਲੇ ਜਨਮ ਦੇ ਸੰਜੋਗਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸੰਜੋਗੀਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲਕੇ ਦੁੱਖ ਸੁੱਖ ਭੋਗਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਕਿਸੇ ਲੇਖੇ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, 'ਸੰਜੋਗ ਵਿਜੋਗ ਦੁਇ ਕਾਰ ਚਲਾਵੈ ਲੇਖੈ ਆਵਹਿ ਭਾਗ' ਸਾਰਾ ਚੱਕਰ, ਜੋੜ ਅਤੇ ਵਿਛੋੜ ਦਾ ਚਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਜੁੜ ਗਿਆ ਕੋਈ ਟੁੱਟ ਗਿਆ।

'ਬੁਰਾ ਨਹੀਂ ਸਭ ਭਲਾ ਹੀ ਹੈ ਰੇ' : ਇਹ ਹੁਕਮ ਦੀ ਖੇਡ ਐਸੀ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਉਸ ਨੂੰ ਭਾਂਵਦਾ ਹੈ, ਚੰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਸੋਈ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਰਦਾ ਵੀ ਭਲਾ ਹੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਭੁਲੇਖੇ ਹਨ ਕਿ ਸਾਡੇ ਲਈ ਬੁਰਾ ਹੋ ਗਿਆ। ਮਹਾਰਾਜ ਆਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਬੁਰਾ ਕੁਝ ਨਹੀਂ, ਭਲਾ ਹੀ ਭਲਾ ਹੈ। ਇਨਸਾਨ ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਹਾਰ ਗਿਆ ਪਰ ਮਹਾਰਾਜ ਹਾਰ ਨੂੰ ਵੀ ਜਿੱਤ ਹੀ ਆਖਦੇ ਹਾਂ। ਸਭ ਜਿੱਤ ਹੀ ਜਿੱਤ ਹੈ। ਜੋ ਉਹ ਕਰਦਾ ਹੈ ਭਲਾ ਕਰਕੇ ਮੰਨਣ ਵਿਚ ਹੀ ਸਾਡੀ ਭਲਾਈ ਹੈ :

ਜੋ ਤੁਧੁ ਭਾਵੈ ਸਾਈ ਭਲੀ ਕਾਰ ॥

ਤੂ ਸਦਾ ਸਲਾਮਤਿ ਨਿਰੰਕਾਰ ॥ (ਜਪੁ ਜੀ)

ਗੁਰਸਿੱਖ ਉਸਦੇ ਭਾਣੇ ਨੂੰ ਅੱਟਲ ਸਮਝ ਕੇ ਉਸ ਕੇ ਅੱਗੇ ਸਿਰ ਝੁਕਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦਾ ਭਾਣਾ ਅਟੱਲ ਹੈ, ਅਮਰ ਹੈ, ਅਮਿੱਟ ਹੈ, ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਿੱਤਯ ਹੈ। ਜੁਗਾਂ ਜੁਗਾਂਤਰਾਂ ਤੋਂ ਹੈ ਤੇ ਹੈ ਵੀ ਸੱਚਾ:

ਜੋ ਤੁਧੁ ਭਾਵੈ ਸੋ ਭਲਾ ਪਿਆਰੇ ਤੇਰੀ ਅਮਰੁ ਰਜਾਇ ॥7 ॥(ਅੰਗ- 432)

ਅਜੇਹੇ ਸੱਚੇ ਫੁਰਮਾਣਾਂ ਨੂੰ ਮੰਨ ਕੇ ਹੀ ਸਚਿਆਰ ਹੋਈਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਰਾ ਸੋਚੋ ਕਿ ਦੁਨੀਆਵੀ ਤੌਰ ਤੇ ਕਿਸੇ ਮਨਿਸਟ੍ਰੀ ਲੈਵਲ ਤੋਂ ਹੁਕਮ (Order) ਆ ਜਾਵੇ, ਕੀ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ (Officers) ਅਧੀਨ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ (Subrdinates) ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਸੇਵਾਦਾਰਾਂ ਤਕ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮਜਾਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦੀ ਹੁਕਮ-ਅਦੂਲੀ ਕਰੇ? ਕੀ ਕੋਈ ਹੁਕਮ-ਅਦੂਲੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਨਹੀਂ ! ਇਹ ਸਭ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ। ਦੈਵੀ ਹੁਕਮ-ਅਦੂਲੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਨਹੀਂ ! ਇਹ ਸਭ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ । ਦੈਵੀ ਹੁਕਮ ਤਾਂ ਫੇਰ ਕਿਸੇ ਸੰਸਾਰੀ ਬਾਦਸ਼ਾਹ ਦਾ ਨਹੀਂ ਇਹ ਤਾਂ ਸੱਚੇ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਸਿਰਜਨਹਾਰ ਤੇ ਸਰਬ-ਪ੍ਰਿਤਪਾਲਕ ਦਾ ਹੁਕਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਹੁਕਮ ਦੀ ਕਿਸੇ ਹੀਲ-ਹੁੱਜਤ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਨਖਰੇ ਜਾਂ ਵਿਰੋਧਤਾ ਨਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਖਿੜੇ ਮੱਥੇ ਝੱਲਦੇ ਹੋਏ ਤਾਮੀਲ ਕਰੀਏ। ਤਦ ਹੀ ਉਸ ਦੀ ਦਰਗਾਹ ਵਿਚ ਪਰਵਾਨ ਹੋਈਦਾ ਹੈ। ਹੁਕਮ ਤੋਂ ਮੁਨਕਰ ਹੋ ਕੇ ਧੱਕੇ ਹੀ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਦੇ ਪਾਤਰ ਨਹੀਂ ਬਣ ਸਕਦੇ :-

ਹੁਕਮਿ ਮੰਨਿਐ ਹੋਵੈ ਪਰਵਾਣੁ ਤਾ ਖਸਮੈ ਕਾ ਮਹਲੁ ਪਾਇਸੀ ॥

ਖਸਮੈ ਭਾਵੈ ਸੋ ਕਰੇ ਸਨਹੁ ਚਿੰਦਿਆ ਸੋ ਫਲੁ ਪਾਇਸੀ ॥

ਤਾ ਦਰਗਹ ਪੈਧਾ ਜਾਇਸੀ ॥15 ॥ (ਅੰਗ 471)

ਜੇਕਰ ਉਸ ਦੇ ਕੀਤੇ ਨੂੰ ਬੁਰਾ ਆਖਾਂਗੇ ਤਾਂ ਮਹਾਰਾਜ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਫੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗੰਵਾਰ ਹੋ। ਮੂਰਖਾਂ ਦੇ ਮੂਰਖ ਹੋ। ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਕਰੀ ਕਤਰੀ ਨੂੰ ਨਾ ਨਿੰਦੀਏ, ਸਿਰ ਮੱਥੇ ਤੇ ਮੰਨੀਏ। ਇਸ ਨੂੰ ਕਬੂਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਹੀ ਭਲਾ ਹੈ। 'ਜੇ ਕੋ ਆਖੈ ਬੋਲ ਵਿਗਾੜੁ ਤਾ ਲਿਖੀਐ ਸਿਰ ਗਾਵਾਰ ਗਾਵਾਰ' ਤਾਂ ਤੇ ਉਸ ਅੱਗੇ ਸੁਆਲ-ਜੁਆਬ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ।

ਜੋ ਤਿਸੁ ਭਾਵੈ ਸੋਈ ਕਰਸੀ ਫਿਰ ਹੁਕਮਿ ਨ ਕਰਣਾ ਜਾਈ ॥

ਯਥਾ

ਅਤੇ ਸੁਆਲ-ਜੁਆਬ ਦੋਵੇਂ ਕਰੇ ਮੁਢਹੁੰ ਘੁਥਾ ਜਾਇ ॥

ਕਿਉਂ ਜੁ ਉਹ ਸੱਚਾ ਸਾਈਂ ਹੈ। ਦਿਆਲੂ ਹੈ, ਕ੍ਰਿਪਾਲੂ ਹੈ। ਸਦਾ ਅੰਗ ਸੰਗ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਹੁਕਮ ਸਦਾ ਸੱਚਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਾਲਦਾ-ਪੋਸਦਾ ਹੈ। ਆਗਿਆਕਾਰ ਪੁੱਤਰਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਅਕ੍ਰਿਤਘਣਾਂ ਨੂੰ ਵੀ

ਪਾਲਦਾ ਹੈ। ਉਸਦੇ ਕੰਮ ਸਦਾ ਨਿਰਮਲ ਹਨ ਅਤੇ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਸੱਚੀ ਹੈ। ਕਰਮ ਸੱਚੇ ਆਖ ਕੇ ਉਸ ਦੇ ਗੁਣ ਗਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਲੱਖਾਂ ਕਰੋੜਾਂ ਨੂੰ ਸੱਚਾ ਮਾਣ ਤੇ ਤਾਣ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਭੇਜਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸ ਨੂੰ ਵਾਪਿਸ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਭ ਸੱਚੋ ਸੱਚ ਹੈ:-

ਸਚਾ ਤੇਰਾ ਅਮਰੁ ਸਚਾ ਦੀਬਾਣੁ ॥

ਸਚਾ ਤੇਰਾ ਹੁਕਮੁ ਸਚਾ ਫੁਰਮਾਣੁ ॥

ਸਚਾ ਤੇਰਾ ਕਰਮੁ ਸਚਾ ਨੀਸਾਣੁ ॥ (ਅੰਗ 463)

ਕੂੜ ਦੀ ਕੰਧ :- ਆਸਾ ਕੀ ਵਾਰ ਵਿਚ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਫੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਸੀਂ ਹੁਕਮ ਦੇ ਸੱਚ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ, ਸਤਿ ਕੀ ਹੈ, ਦੀ ਸੋਝੀ ਨਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਕੂੜੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਗਲਤਾਨ ਹੋਏ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਉਹ ਆਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਕ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਨਾਮ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਸਭ ਕੂੜ ਹੀ ਕੂੜ ਹੈ। ਇਹ ਜੋ ਵੀ ਕੁਝ ਸਾਨੂੰ ਨਜ਼ਰ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ ਸਭ ਝੂਠ ਦਾ ਪਾਸਾਰਾ ਹੈ। ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਰਾਜੇ, ਮਾਹਾਰਾਜੇ, ਪਰਜਾ, ਮਹਿਲ-ਮਾੜੀਆਂ, ਬਾਗ-ਬਗੀਚੇ, ਵੱਡੀਆਂ-ਵੱਡੀਆਂ ਕੋਠੀਆਂ, ਬਿਲਡਿੰਗ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਿਲਡਿਗਾਂ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਸਭ ਸਰੀਰ ਝੂਠੇ ਹਨ, ਭਾਵ ਨਾਸ਼ਵਾਨ ਹਨ, ਸਦਾ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਨਹੀਂ। ਸੋਨਾ-ਚਾਂਦੀ, ਸੁੰਦਰ ਕੱਪੜੇ, ਬਸਤਰ ਆਦਿ, ਜੋ ਅਸੀਂ ਪਹਿਨਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਪਹਿਨਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਸਭ ਬੇ-ਅਰਥ ਹਨ । ਰੂਪ ਜਿਸ ਉਤੇ ਬੰਦਾ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਹੀ ਮਸਤ ਹੋਇਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋ ਇਹ ਸੋਹਣਾ ਸੋਹਣਾ ਗੰਢਵਾਂ ਸਰੀਰ ਹੈ, ਇਹ ਵੀ ਅਸਥਾਈ ਹੈ, ਚਿਰ ਸਥਾਈ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪਤੀ-ਪਤਨੀ ਦਾ ਸਾਥ, ਸਭ, ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਦਾ ਹੀ ਝਲਕਾਰਾ ਹਨ। ਇਹ ਜੱਗ ਧੂੰਏ ਦੇ ਪਹਾੜ ਵਾਂਗੂਹੈ। ਹਾਥੀਆਂ-ਘੋੜਿਆਂ, ਕਾਰਾਂ ਗੱਡੀਆਂ ਦੀਆਂ ਮਾਲਕੀਆਂ, ਉੱਚੀਆਂ ਸਰਦਾਰੀਆਂ, ਰਾਜ ਸੱਤਾ ਆਦਿ ਸਭ ਫੋਕੇ ਹਨ। ਕੋਈ ਸਾਡਾ ਪਿਆਰਾ ਜਦੋਂ ਇਸ ਸੰਸਰ ਤੋਂ ਕੂਚ ਕਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸਾਡੇ ਨਾਲੋਂ ਸੰਬੰਧ ਤੋੜ ਕੇ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਬੰਦਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਖਪਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਹੱਥ ਪੱਲੇ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਪੈ ਸਕਦਾ। ਸਚਾਈ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਸਰੀਰ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਦਿਨ ਜੀਵ-ਆਤਮਾ ਨੇ ਜ਼ਰੂਰ ਹੀ ਨਿਕਲਣਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਨਸ਼ਟ ਹੋਣਾ ਹੀ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਮਹਾਰਾਜ ਫੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਸੀਂ ਵੀ ਝੂਠੇ (ਕੂੜੇ) ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੂੜੀਆਂ ਚੀਜਾਂ ਨਾਲ ਐਨਾ ਮੋਹ ਵਧਾ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸੱਚਾਈ ਨੂੰ ਹੀ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਦੁਖੀ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਦੋਸਤੀ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਕਰਨੀ ਬਣਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸੱਚੀ ਹੋਵੇ, ਸਥਾਈ ਹੋਵੇ :

ਕਿਸੁ ਨਾਲਿ ਕੀਚੈ ਦੋਸਤੀ ਸਭੁ ਜਗੁ ਚਲਣਹਾਰੁ ॥ (ਅੰਗ 468)

ਪਰ ਐਥੇ ਤਾਂ ਕੁਝ ਵੀ ਸਥਾਈ ਨਹੀਂ। ਫੇਰ ਵੀ ਇਹ ਝੂਠ ਦਾ ਪਸਾਰਾ ਐਨਾ ਮਿੱਠਾ ਬਣ ਕੇ ਜੀਵਾਂ ਦੇ ਪੂਰਾਂ ਦੇ ਪੂਰ ਡੋਬ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਆਵਾਗਵਨ ਦਾ ਚੱਕਰ ਬੜੇ ਜ਼ੋਰਾਂ-ਸ਼ੋਰਾਂ ਨਾਲ ਚਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਗੁਰੂਸਾਹਿਬ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਭਾਈ ! ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕੂੜ (ਅਗਿਆਨਤਾ) ਦੀ ਇਕ ਬੜੀ ਹੀ ਧੁੰਧਲੀ ਕੰਧ ਹੈ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਸੱਚ ਦੀ ਪਛਾਣ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦਿੰਦੀ । ਹੁਕਮ ਦੀ ਸੋਝੀ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਖਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਜੋ ਕੰਮ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਕਰਨ ਨਹੀ ਆਏ ਹਾਂ:-

ਭਈ ਪਰਾਪਤਿ ਮਾਨੁਖ ਦੇਹੁਰੀਆ ॥

ਗੋਬਿੰਦ ਮਿਲਣ ਕੀ ਇਹ ਤੇਰੀ ਬਰੀਆ ॥ (ਅੰਗ-12)

ਆਖਿਰ ਉਸ ਤੋਂ ਸੱਖਣੇ ਹੀ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਨਸ਼ਟ ਕਰਕੇ ਤੁਰ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਚੌਰਾਸੀ ਦੇ ਗੇੜ ਵਿਚ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ।

ਕੰਧ ਕਿਵੇਂ ਟੁੱਟੇ? :-

ਕਿਵ ਸਚਿਆਰਾ ਹੋਈਐ ਕਿਵ ਕੂੜੈ ਤੁਟੈ ਪਾਲਿ ॥

ਇਹ ਇਕ ਮਹੱਤਵ ਪੂਰਨ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਨਾਲ ਗੂੜ੍ਹਾ ਸੰਬੰਧ ਰਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋ ਜੀਵਨ ਦੇ ਰਾਜ਼ ਦੀ ਘੁੰਡੀ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਜਪੁ ਜੀ ਦੀ ਬਾਣੀ ਵਿਚ ਕੀਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੇ ਉੱਤ੍ਰ ਵਿਚ ਜਪੁ ਜੀ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਬਾਣੀ ਉਚਾਰਨ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੋਰ ਹੈ ਕਿ 'ਫੇਰਿ ਕਿ ਅਗੈ ਰਖੀਐ ਜਿਤੁ ਦਿਸੈ ਦਰਬਾਰੁ ॥' ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਹਾਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ

ਹਲ ਕਰਨ ਲਈ ਮਹਾਰਾਜ ਨੇ ਜਪੁ ਜੀ ਦੀ ਬਾਣੀ ਉਚਾਰੀ। ਐਸ ਵੇਲੇ ਸਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਧੀਨ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੈ ਕਿ ਇਨਸਾਨ ਕਿਵੇਂ ਸੱਚਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਆਖੋ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸਚਿਆਈ ਦਾ ਕਿਵੇਂ ਟੁੱਟੇ, ਦੂਰ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਕੰਧ ਜੋ ਸੱਚ ਤੇ ਝੂਠ ਦੀ ਪਛਾਣ ਨਹੀਂ ਕਰਨ ਦਿੰਦੀ, ਇਹ ਧੁੰਧਲਾ ਪਰਦਾ ਜੋ ਮਨ ਅਤੇ ਆਤਮਾ ਦੇ ਦਰਮਿਆਨ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਕਿਵੇਂ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਵਾਂਗੂੰ ਨਿਰਮਲ ਹੋ ਜਾਵੇ ਕਿ ਜਿਸ ਕਿ ਜਿਸ ਵਿਚੋਂ ਦੂਜੇ ਪਾਰ ਦਾ ਸਭ ਕੁਝ ਨਜ਼ਰ ਆ ਜਾਵੇ। ਪਾਪਾਂ ਦੀ ਕਾਲੀ ਸ਼ਿਆਹੀ ਦੀ ਤਹਿ ਜੋ ਮਨ ਤੇ ਜਮੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਦੇ ਕਾਰਨ ਆਤਮਾ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਹੋਣ ਅਤੇ ਆਤਮਾਂ ਤੋਂ ਫੇਰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨਾਂ ਵਿਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਮਹਾਰਾਜ ਨੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਨਾਲੋ-ਨਾਲ ਉੱਤਰ ਵੀ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।

ਹੁਕਮਿ ਰਜਾਈ ਚਲਣਾ ਨਾਨਕ ਲਿਖਿਆ ਨਾਲਿ ॥1 ॥

ਭਾਈ ! ਜਿਵੇਂ ਮਾਲਕ ਦਾ ਹੁਕਮ ਹੋਵੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸੱਚਾ ਕਰਕੇ ਮੰਨਣਾ ਹੀ ਗੁਰਸਿੱਖ ਦਾ ਧਰਮ ਹੈ। ਵੇਖਣ ਨੂੰ ਦੁਨਿਆਵੀ ਤੌਰ ਤੇ ਉਹ ਹੁਕਮ ਭਾਵੇਂ ਕਿੰਨਾ ਹੀ ਨੁਕਸਾਨ-ਦਾਇਕ ਹੋਵੇ, ਦੁਖਦਾਈ ਹੋਵੇ, ਘਾਟੇ ਵਾਲਾ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰਨਾ ਹੀ ਬਣਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂ ਜੋ ਉਸਦਾ ਹੁਕਮ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੱਚਾ ਹੈ। ਸਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮੁਕੰਮਲ ਹੈ। ਈਰਖਾ-ਦਵੈਤ ਰਹਿਤ ਹੈ। ਭਲੇ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਪਰ ਅਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਸਾਡੀ ਸਮਝ ਤੋਂ ਪਰੇ ਦੀ ਗੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਖਸਮ ਨੂੰ ਉਹੋ ਹੀ ਚੰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜੋ ਖਸਮ (ਮਾਲਿਕ) ਦੇ ਹੁਕਮ ਨੂੰ ਸਿਰ ਮੱਥੇ ਤੇ ਮੰਨਦਾ ਹੈ। ਨੌਕਰ ਆਪਣੇ ਮਾਲਿਕ ਦੇ ਹੁਕਮ ਦੀ ਤਾਮੀਲ ਨਾ ਕਰੇ ਕਿੰਨੀ ਬੁਰੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਹੀਲ ਹੁੱਜਤ ਕਰੇ, ਅੱਗੋਂ ਉਤਰ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਅਸੀਂ ਉਸ ਨੌਕਰ ਨੂੰ ਮਾਲਿਕ ਦਾ ਵਫਾਦਾਰ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ? ਨਹੀਂ ! ਹਰਗਿਜ਼ ਨਹੀਂ !! ਖਸਮ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਲੱਗਣ ਲਈ ਖਸਮ ਦੇ ਭਾਣੇ ਵਿਚ ਜੀਵਨ ਗੁਜ਼ਾਰਨਾ ਅਤਿਅੰਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ :

ਖਸਮੈ ਸੋਈ ਭਾਵਦਾ ਖਸਮੈ ਦਾ ਜਿਸੁ ਭਾਣਾ ਭਾਵੈ ॥

(ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਵਾਰ : 29, ਪਉੜੀ-13)

ਹਰ ਘੜੀ, ਹਰ ਪਲ ਜੋ ਬੀਤਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੇ ਸ਼ੁਕਰ ਵਿਚ ਹੀ ਗੁਜ਼ਰੇ ਤਾਂ ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਹੁਕਮ ਨੂੰ ਮਿੱਠਾ ਮੰਨਣਾ, ਇਕ ਕੁੰਜੀ ਹੈ ਜੋ ਉਸ ਦੇ ਦਰਬਾਰ ਦੇ ਕਿਵਾੜ ਖੋਲ੍ਹਣ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ :

ਤੇਰਾ ਕੀਤਾ ਜਿਸੁ ਲਾਗੈ ਮੀਠਾ ॥

ਘਟਿ ਘਟਿ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਤਿਨਿ ਜਨਿ ਡੀਠਾ ॥ (ਅੰਗ-131)

ਯਥਾ

ਸੋਈ ਸਿਆਣਾ ਸੋ ਪਤਿਵੰਤਾ ਹੁਕਮੁ ਲਗੈ ਜਿਸੁ ਮੀਠਾ ਜੀਉ ॥ (ਅੰਗ-1●8)

ਯਥਾ

ਨਾਨਕ ਹੁਕਮੁ ਪਛਾਣਿ ਕੈ ਤਉ ਖਸਮੈ ਮਿਲਣਾ ॥1 ॥ (ਅੰਗ 139)

ਖਸਮ ਦਾ ਹੁਕਮ ਪਛਾਣ ਕੇ ਹੀ ਖਸਮ ਨੂੰ ਮਿਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤਾਂ ਤੇ ਮਨ ਦੀਆਂ ਮੱਤਾਂ ਤਿਆਗ ਕੇ ਹੁਕਮ ਨੂੰ ਬੁਝੀਏ। ਦੁਖ ਸੁਖ ਵਿਚ ਉਸੇ ਨੂੰ ਹੀ ਧਿਆਈਏ। ਉਸ ਦੀ ਹੀ ਆਰਧਨਾ ਕਰੀਏ। ਆਗਿਆ ਮੰਨ ਕੇ ਹੀ ਉਸ ਦੀ ਭਗਤੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣਾ ਆਚਾਰ ਤੇ ਵਿਉਹਾਰ ਉਸ ਦੇ ਹੁਕਮ ਵਿਚ ਢਾਲ ਲਈਏ :-

ਮਨ ਕੀ ਮਤਿ ਤਿਆਗਹੁ ਹਰਿ ਜਨ ਹੁਕਮੁ ਬੂਝਿ ਸੁਖੁ ਪਾਈਐ ਰੇ ॥

ਜੋ ਪ੍ਰਭੁ ਕਰੈ ਸੋਈ ਭਲ ਮਾਨਹੁ ਸੁਖਿ ਦੁਖਿ ਓਹੀ ਧਿਆਈਐ ਰੇ ॥1 ॥ (ਅੰਗ 2●9)

ਵੱਡੇ ਵੱਡੇ ਦੇਵੀ ਦੇਵਤੇ, ਰਿਸ਼ੀ-ਮੁਨੀ, ਜੋਗੀ-ਜੋਗੀਸ਼ਰ, ਹੁਕਮ ਨੂੰ ਮੰਨ ਕੇ ਹੀ ਉਸ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਦਰਬਾਰ ਵਿਚ ਸੁੰਹਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਜੋ ਭਾਣਾ ਨਹੀਂ ਮੰਨਦੇ ਉਹ ਅਭਿਮਾਨ ਵਿਚ ਜੰਮਦੇ ਮਰਦੇ ਹਨ, ਦੁਖ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ :-

ਬ੍ਰਹਮਾ ਬਿਸਨੁ ਰਿਖੀ ਮੁਨੀ ਸੰਕਰੁ ਇੰਦੁ ਭਪੈ ਭੇਖਾਰੀ ॥

ਮਾਨੈ ਹੁਕਮੁ ਸੋਹੈ ਦਰਿ ਸਾਚੈ ਆਕੀ ਮਰਹਿ ਅਫਾਰੀ ॥

ਇਸ ਲਈ ਐ ਮੇਰੇ ਮਨ ! ਸਤਿਗੁਰ ਦੀ ਆਗਿਆ ਵਿਚ ਰਹਿ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਤੂੰ ਸੱਚੀ ਦਰਗਾਹ ਵਿਚ ਸੁੱਖ ਪਾਵੇਂਗਾ ।

ਮਨ ਮੇਰੇ ਸਤਿਗੁਰ ਕੈ ਭਾਣੈ ਚਲੁ ॥

ਨਿਜ ਘਰਿ ਵਸਹਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਪੀਵਹਿ ਤਾ ਸੁਖ ਲਹਹਿ ਮਹਲੁ ॥ (ਅੰਗ 37)

ਸਤਿਗੁਰੂਨੇ ਇਕ ਗੱਲ ਬੁਝਾ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਕੁਝ ਵਾਹਿਗੁਰੂਮਾਲਿਕ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਖੁਸ਼ ਰਹੋ। ਉਸ ਦੀ ਮਰਜ਼ੀ ਅਨੁਸਾਰ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਸਤਿ ਮੰਨਣ ਨਾਲ ਹੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂਜੀ ਸਹਾਈ ਹੋਣਗੇ।

ਏਕੁ ਕੁਸਲੁ ਮੋ ਕਉ ਸਤਿਗੁਰੂਬਤਾਇਆ ॥

ਹਰਿ ਜੋ ਕਿਛੁ ਕਰੇ ਸੁ ਹਰਿ ਕਿਆ ਭਗਤਾ ਭਾਇਆ ॥

ਜਨ ਨਾਨਕ ਹਉਮੈ ਮਾਰਿ ਸਮਾਇਆ ॥4 ॥

ਇਨਿ ਬਿਧਿ ਕੁਸਲ ਹੋਰਤ ਮੇਰੇ ਭਾਈ ॥

ਇਉ ਪਾਈਐ ਹਰਿ ਰਾਮ ਸਹਾਈ ॥1 ॥ (ਅੰਗ 176)

ਸੱਚੇ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਦੀ ਸਾਰੀ ਆਗਿਆ ਸਤਿਗੁਰੂਦੇ ਦਵਾਰਾ ਵਰਤਦੀ ਹੈ। ਗੁਰੂਦੇ ਲੜ ਲੱਗ ਕੇ ਉਸ ਵੱਲੋਂ ਬਖਸ਼ੇ ਹੋਏ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਕਮਾਈ (ਅਭਿਆਸ) ਕਰਕੇ ਹੁਕਮ ਨੂੰ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਫੇਰ ਹੁਕਮ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਖਿੜੇ ਮੱਥੇ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। 'ਹਉ' ਮਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ 'ਹਉ' ਮਰੀ, 'ਮੈਂ' ਨਹੀਂ ਰਹੀ ਤਾਂ ਫੇਰ ਕਰਤਾ-ਪੁਰਖ ਵਾਹਿਗੁਰੂਹੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂਰਹਿ ਗਿਆ। ਨਾਮ ਹੀ ਨਾਮ ਰਹਿ ਗਿਆ। ਸਤਿਗੁਰੂਨੇ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਕੇ ਇਹ ਗੱਲ ਸਮਝਾ ਦਿੱਤੀ ਕਿ ਭਾਈ ! ਜੋ ਕੁਝ ਹੁਕਮ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਹਨ ਇਹ ਸਭ ਨਾਮ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੇ ਨਾਮ ਜਪੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੁਕਮ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੋ ਜਾਵੇ।

ਏਕੋ ਨਾਮੁ ਹੁਕਮੁ ਹੈ ਨਾਨਕ ਸਤਿਗੁਰਿ ਦੀਆ ਬੁਝਾਇ ਜੀਉ ॥ (ਅੰਗ 72)

ਅਸਲ ਵਿਚ ਹਰ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਵਾਹਿਗੁਰੂਨਾਮ ਦਾ ਜਾਪ ਕਰਨਾ ਹੀ ਹੁਕਮ ਹੈ। ਸਤਿਗੁਰੂਹੀ ਦਇਆਲ ਹੋ ਕੇ, ਕੇਵਲ ਨਾਮ ਨਾਲ ਜੋੜ ਕੇ ਹੀ ਭਾਣਾ ਮਨਾ ਸਕਦੇ ਹਨ :

ਤੇਰਾ ਭਾਣਾ ਤੂਹੈ ਮਨਾਇਹਿ ਜਿਸ ਨੋ ਹੋਹਿ ਦਇਆਲਾ ॥ (ਅੰਗ 75●)

ਰੋਸੇ ਗਿੱਲੇ ਕਰਨੇ ਵੀ ਜਾਇਜ਼ ਨਹੀਂ ਲਗਦੇ। ਉਲ੍ਹਾਂਭੇ ਵੀ ਦੇਣੇ ਨਹੀਂ ਬਣਦੇ। ਉਸ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਦੀ ਅਪਾਰ ਲ੍ਹੀਲਾ ਹੈ। ਜਿੰਨਾ ਸਾਡੇ ਬੁਰੇ ਭਲੇ ਦਾ ਖਿਆਲ ਉਸਨੂੰ ਹੈ, ਉਹ ਅਸੀਂ ਨਹੀਂ ਪਛਾਣ ਸਕਦੇ। ਅਨ-ਗਿਣਤ ਖੰਡਾਂ ਬ੍ਰਹਮੰਡਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭੂ, ਨੀਯਮ ਬੱਧ, ਸਫਲਤਾ ਪੂਰਵਕ, ਨਿਰ-ਵਿਘਨ ਚਲਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਸ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਐਡਾ ਕਮਾਲ ਦਾ ਸੋਹਣਾ ਤੇ ਮੁਕੰਮਲ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡਾ ਕਿੰਤੂਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਬਣਦਾ। ਜੇਕਰ ਕਰਾਂਗੇ ਤਾਂ ਭੁੱਲ ਹੋਵੇਗੀ :

ਉਲਾਹਨੋ ਮੈ ਕਾਹੂ ਨ ਦੀਓ ॥

ਮਨ ਮੀਠ ਤੁਹਾਰੋ ਕੀਓ ॥1 ॥ਰਹਾਉ ॥

ਆਗਿਆ ਮਾਨਿ ਜਾਨਿ ਸੁਖੁ ਪਾਇਆ

ਸੁਨਿ ਸੁਨਿ ਨਾਮੁ ਤੁਹਾਰੋ ਜੀਓ ॥ (ਅੰਗ 139)

ਸੋ ਜਦੋਂ ਤਕ ਇਨਸਾਨ ਹੁਕਮ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮੰਨਦਾ, ਉਦੋਂ ਤਕ ਦੁਖੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ :-

ਜਬ ਲਗੁ ਹੁਕਮੁ ਨ ਬੂਝਤਾ ਤਬ ਹੀ ਲਉ ਦੁਖੀਆ ॥

ਗੁਰ ਮਿਲਿ ਹੁਕਮੁ ਪਛਾਣਿਆ ਤਬ ਹੀ ਤੇ ਸੁਖੀਆ ॥3 ॥ (ਅੰਗ 4●●)

ਹੁਕਮ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਤ ਲਈ, ਹੁਕਮ ਦੀ ਸੋਝੀ ਲਈ, ਹੁਕਮ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਢਾਲਣ ਲਈ ਸਾਡੇ ਵੱਸ ਦੀ ਗੱਲ ਕੇਵਲ ਇਕ ਅਰਦਾਸ ਹੈ। ਅਰਦਾਸ ਕਰੀਏ ਸਤਿਗੁਰੂ ਅੱਗੇ ਕਿ ਸੱਚੇ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰ ਦੇ। ਆਪਣੀ ਮਿਹਰ ਦੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਕਰ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਗੁਣ ਔਗੁਣ ਨਾ ਚਿਤਾਰ ਹੁਕਮ ਦੀ ਸੋਝੀ ਦੇ ਦੇ ਅਤੇ ਹੁਕਮ ਅੰਦਰ ਚਲਣ ਦਾ ਬਲ ਬਖਸ਼ :-

ਲੇਖੈ ਕਤਹਿ ਨ ਛੂਟੀਐ ਖਿਨੁ ਖਿਨੁ ਭੂਲਨਹਾਰ ॥

ਬਖਸਨਹਾਰ ਬਖਸਿ ਲੈ ਨਾਨਕ ਪਾਰਿ ਉਤਾਰ ॥1 ॥ (ਅੰਗ 261)

ਬ੍ਰਿਹੋਂ (ਵਿਛੋੜਾ)

'ਵਿਛੋੜਾ' ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸਾਡੇ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਪ੍ਰੇਮੀ, ਜਿਸਨੂੰ ਕਿ ਅਸੀਂ ਅਤਿਅੰਤ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਉਸ ਦਾ ਸਾਡੀ ਅੱਖੀਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਿੱਤ੍ਰ ਪਿਆਰੇ ਜਾਂ ਸਬੰਧੀ ਦਾ ਦੂਰ ਕਿਤੇ ਦੇਸ਼ ਵਿਦੇਸ਼ ਚਲੇ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਸਦੀਵੀ ਤੌਰ ਤੇ ਟੁਰ ਜਾਣਾ।

ਕਿਸੇ ਗੁਰੁਰਹਿਬਰ ਤੋਂ ਸਿੱਖ ਦਾ ਦੁਰੇਡੇ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਆਪਣੀ ਜੀਵ ਆਤਮਾ ਦਾ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਕਿ ਮੈਂ ਪਰਮ- ਆਤਮਾ, ਆਪਣੇ ਮੂਲ ਤੋਂ ਟੁੱਟੀ ਹੋਈ ਹਾਂ, ਵਿਛੋੜੇ ਦੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਰਨ ਹਨ।

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਨੂੰ ਜਦੋਂ ਪਿਤਾ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਜੀ ਨੇ ਲਾਹੌਰ ਭੇਜਿਆ ਤੇ ਉੱਥੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਗਿਆ ਤਾਂ ਗੁਰੂ-ਪਿਤਾ ਦੀ ਯਾਦ ਸਤਾਉਣ ਲੱਗੀ ਅਤੇ ਵਿਛੋੜੇ ਦਾ ਦੁੱਖ ਨਾ ਝਲਦੇ ਹੋਏ ਪਿਤਾ ਜੀ ਨੂੰ ਇਕ ਚਿੱਠੀ ਲਿੱਖੀ :-

ਮੇਰਾ ਮਨੁ ਲੋਚੈ ਗੁਰ ਦਰਸਨ ਤਾਈ ॥

ਬਿਲਪ ਕਰੇ ਚਾਤ੍ਰਿਕ ਕੀ ਨਿਆਈ ।

ਤ੍ਰਿਖਾ ਨ ਉਤਰੈ ਸਾਂਤਿ ਨ ਆਵੈ ਬਿਨੁ ਦਰਸਨ ਸੰਤ ਪਿਆਰੇ ਜੀਉ ॥ (ਅੰਗ -96)

ਪੰਚਮ ਪਾਤਸ਼ਾਹ (ਬਾਲਕ) ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਦੇ ਮਨ ਚੋਂ ਹੂਕ ਨਿਕਲੀ, ਐ ਗੁਰੂਪਿਤਾ ! ਮੇਰਾ ਮਨ ਤੇਰੇ ਦਰਸ਼ਨ ਨੂੰ ਲੋਚ ਰਿਹਾ ਹੈ- ਅਤੇ ਇਹ ਚਾਤ੍ਰਿਕ (ਇਕ ਪੰਛੀ ਪਪੀਹਾ ਜੋ ਬੱਦਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੂੰਦ ਮੰਗਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੀ ਪਿਆਸ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਬੁੱਝਦੀ) ਦੀ ਨਿਆਈਂ ਵਿਲਾਪ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਤੇਰੇ ਦਰਸ਼ਨਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਮੇਰੀ ਪਿਆਸ ਨੂੰ ਠੱਲ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ, ਮੇਰਾ ਚਿੱਤ ਅਸ਼ਾਂਤ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਸ ਪੱਤ੍ਰ ਦਾ ਉੱਤ੍ਰ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਨਾ ਮਿਲਿਆ ਤਾਂ ਬਿਹਬਲਤਾ ਹੋਰ ਵੱਧ ਗਈ, ਇਕ ਦੂਜੀ ਚਿੱਠੀ ਲਿਖੀ ਪਰ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ-ਵਸ ਉਸ ਦਾ ਜੁਆਬ ਵੀ ਨਾ ਮਿਲਿਆ ਬਿਰਹੋਂ ਵਿਚ ਬੇਹਾਲ ਹੋ ਗਏ ਤੇ ਤੀਜਾ ਪੱਤਰ ਲਿਖਿਆ ।

ਇਕ ਘੜੀ ਨ ਮਿਲਤੇ ਤਾ ਕਲਿਜੁਗੁ ਹੋਤਾ ॥

ਹੁਣਿ ਕਦਿ ਮਿਲੀਐ ਪ੍ਰਿਅ ਤੁਧੁ ਭਗਵੰਤਾ ॥

ਮੋਹਿ ਰੈਣਿ ਨ ਵਿਹਾਵੈ ਨੀਦ ਨ ਆਵੈ

ਬਿਨੁ ਦੇਖੇ ਗੁਰ ਦਰਬਾਰੇ ਜੀਉ ॥

ਹਉ ਘੋਲੀ ਜੀਉ ਘੋਲਿ ਘੁਮਾਈ

ਤਿਸੁ ਸਚੇ ਗੁਰ ਦਰਬਾਰੇ ਜੀਉ ॥ (ਅੰਗ - 96)

ਮੈਨੂੰ ਰਾਤਾਂ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ, ਰਾਤਾਂ ਸੋਂਹਦੀਆਂ ਨਹੀਂ, ਓਪਰੀਆਂ ਲਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਇਕ ਘੜੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੇ ਸੀ ਤਾਂ ਸਮਝੋ ਕਲਜੁਗ ਵਰਤ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਹੁਣ ਘੜੀਆਂ ਤਾਂ ਇਕ ਪਾਸੇ ਰਹਿ ਗਈਆਂ ਹਨ, ਸਾਲ ਬੀਤ ਗਏ ਹਨ। ਐ ਸਤਿਗੁਰੁ ! ਦੱਸੋ ਤਾਂ ਸਹੀ ਕਦੋਂ ਮੇਲ ਹੋਵੇਗਾ ਤੇ ਮੇਰੇ ਹਿਰਦੇ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਠੰਢ ਪਵੇਗੀ। ਐ ਮੇਰੇ ਮਿੱਤ੍ਰ ਪਿਆਰੇ ਸਤਿਗੁਰੂ, ਪਿਤਾ ਜੀ ਮੈਂ ਆਪ ਤੋਂ ਵਾਰੇ ਵਾਰੇ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ। ਵਿਛੋੜੇ ਦਾ ਬਿਆਨ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਇਕ ਹੋਰ ਥਾਂ ਆਖਦੇ ਹਨ :-

ਵਿਛੋੜਾ ਸੁਣੇ ਡੁਖੁ ਵਿਣੁ ਡਿਠੇ ਮਰਿਓਦਿ ॥

ਬਾਝੁ ਪਿਆਰੇ ਆਪਣੇ ਬਿਰਹੀ ਨਾ ਧੀਰੋਦਿ ॥3 ॥ (ਅੰਗ - 11●●)

ਪ੍ਰੀਤਮ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਦੇਖੇ ਮਰਨ ਭੁੱਲ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਦੇ ਮੇਲ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਚਿੱਤ ਨਹੀਂ ਠੱਲਦਾ।

ਪਿਆਰੇ ਦਾ ਵਿਛੋੜਾ ਫਰੀਦ ਜੀ ਤੋਂ ਵੀ ਸਹਾਰਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾਦਾ। ਗਲੀਆਂ ਵਿਚ ਚਿੱਕੜ ਹੈ, ਧੂੰਆਂ-ਧਾਰ ਮੀਂਹ ਵੱਸ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਕਪੜੇ ਸਾਰੇ ਗਿੱਲੇ ਤੇ ਗੰਦੇ ਹੋਣ ਦਾ ਡਰ ਹੈ ਪਰ ਪ੍ਰੀਤਮ ਵਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਰੁਕ ਸਕਦੇ। ਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਸਿੱਕ ਤੋਰੀ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮੀਂਹ ਹਨੇਰੀ ਦੀਆਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਕੋਈ ਅਟਕਾ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕਦੀਆਂ। ਜੇਕਰ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ ਤਾਂ ਪ੍ਰੇਮ ਟੁੱਟਣ ਦਾ ਅੰਦੇਸ਼ਾ ਹੈ:-

ਫਰੀਦਾ ਗਲੀਏ ਚਿਕੜੁ ਦੂਰਿ ਘਰੁ ਨਾਲਿ ਪਿਆਰੇ ਨੇਹੁ ॥

ਚਲਾ ਤ ਭਿਜੈ ਕੰਬਲੀ ਰਹਾਂ ਤ ਤੁਟੈ ਨੇਹੁ ॥ (ਅੰਗ - 1379)

ਪ੍ਰੇਮ ਦੀ ਖਿੱਚ ਚੈਨ ਨਹੀਂ ਲੈਣ ਦਿੰਦੀ, ਮੈਂ ਪਿਆਰੇ ਵਲ ਜ਼ਰੂਰ ਚੱਲ ਕੇ ਜਾਵਾਂਗਾ ਭਾਵੇਂ ਕਿੰਨੀਆ ਹੀ ਔਕੜਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇ। ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਾ ਉੱਤ੍ਰ ਆਪ ਹੀ ਲੱਭਦੇ ਹਰ। ਆਪਣੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਬਲਵਾਨ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਖਦੇ ਹਨ :-

ਭਿਜਉ ਸਿਜਉ ਕੰਬਲੀ ਅਲਹ ਵਰਸਉ ਮੇਹੁ ॥

ਜਾਇ ਮਿਲਾ ਤਿਨਾ ਸਜਣਾ ਤੁਟਉ ਨਾਹੀ ਨੇਹੁ ॥

ਬੇਸ਼ਕ ਮੇਰੀ ਕੰਬਲੀ ਭਿੱਜ ਜਾਵੇ ਪਰ ਮੇਰਾ ਪਿਆਰ ਨਾ ਕਿਤੇ ਟੁੱਟ ਜਾਵੇ ਮਿਲਾਪ ਬਿਨਾ, ਬ੍ਰਿਹੋਂ ਵਿਚ ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦਾ। ਆਪਣੇ ਗੁਰੂਰਹਿਬਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਹਾਲਤ ਬਿਆਨ ਕਰਦੇ ਹਨ :-

ਚਿੰਤ ਖਟੋਲਾ ਵਾਣੁ ਦੁਖੁ ਬਿਰਹਿ ਵਿਛਾਵਣ ਲੇਫੁ ॥

ਏਹੁ ਹਮਾਰਾ ਜੀਵਣਾ ਤੂ ਸਾਹਿਬ ਸਚੇ ਵੇਖੁ ॥ (ਅੰਗ - 1379)

ਪ੍ਰੀਤਮ ਜੀਉ ! ਤੂੰ ਮੇਰੇ ਵੱਲ ਇਕ ਨਜ਼ਰ ਮਾਰ ਕੇ ਤਾਂ ਵੇਖ ਮੇਰਾ ਕੀ ਹਾਲ ਹੈ। ਮੈਂ ਹਾਲ ਤੋਂ ਬੇਹਾਲ ਹੋਇਆ ਹੋਇਆ ਹਾਂ। ਮੇਰੀ ਮੰਜੀ ਚਿੰਤਾ ਦੀ ਬਣੀ ਹੋਈ ਹੈ ਜਿਸ ਤੇ ਮੈਂ ਆਰਾਮ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਉਸ ਵਿਚ ਜੋ ਵਾਣ ਪਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਉਹ ਵੀ ਦੁੱਖਾਂ ਦਾ ਹੈ। ਦਰਦ ਵਿਛੋੜੇ ਦੀਆਂ ਪੀੜਾ ਦੀ ਮੇਰੀ ਰਜਾਈ ਤੇ ਤਲਾਈ ਹੈ। ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਸਾਡਾ ਜੀਵਨ ਗੁਜ਼ਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਭਗਤ ਕਬੀਰ ਸਾਹਿਬ ਨੂੰ ਬਿਹਰੋਂ ਨੇ ਸੱਪ (ਭੁਯੰਗਮ) ਵਾਂਗੂੰ ਡਸਿਆ। ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਸ ਮਰਜ਼ ਤੇ ਕੋਈ ਜੰਤ੍-ਮੰਤ੍ ਵੀ ਨਹੀਂ ਚੱਲਦਾ। ਬਿਰਹੋਂ ਦਾ ਡਸਿਆ ਹੋਇਆ ਬ੍ਰਿਹੀ ਅੱਧ-ਮੋਇਆ ਹੋ ਕੇ ਜੀਂਦਾ ਹੈ। ਉਸਨੂੰ ਜਿਉਂਦਾ ਨਾ ਸਮਝੋ। ਉਹ ਤੇ। ਬਾਵਲਾ, ਬਉਰਾ, ਸ਼ੁਦਾਈਆਂ ਵਾਲਾ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕਬੀਰ ਬਿਰਹੁ ਭੁਯੰਗਮੁ ਮਨਿ ਬਸੈ ਮੰਤੁ ਨ ਮਾਨੈ ਕੋਇ ॥

ਰਾਮ ਬਿਓਗੀ ਨਾ ਜੀਐ ਜੀਐ ਤ ਬਉਰਾ ਹੋਇ ॥ (ਅੰਗ- 1368)

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਵੀ ਪ੍ਰਭੂਦੇ ਦਰਸ ਦੀ ਪਿਆਸ ਵਿਚ ਵਿਛੋੜੇ ਦੇ ਸੱਲ ਨਾ ਝੱਲਦੇ ਹੋਏ ਫੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਅਮਲੀਆਂ ਵਾਲੀ ਤੋੜ ਲੱਗੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਅਫੀਮੀ ਅਫੀਮ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਇਕ ਦਿਨ ਵੀ ਨਹੀਂ ਗੁਜ਼ਾਰ ਸਕਦਾ ਤਿਵੇਂ ਹੀ ਮੇਰਾ, ਐ ਪ੍ਰਭੂ ! ਤੇਰੇ ਬਗੈਰ ਇਕ ਖਿਨ ਵੀ ਰਹਿ ਸਕਣਾ ਅਸੰਭਵ ਹੈ :-

ਹਉ ਖਿਨੁ ਪਲੁ ਰਹਿ ਨ ਸਕਉ ਬਿਨੁ ਪ੍ਰੀਤਮ ਜਿਉ

ਬਿਨੁ ਅਮਲੈ ਅਮਲੀ ਮਰਿ ਗਈਆ ॥ (ਅੰਗ - 836)

ਚੌਥੇ ਗੁਰੂਨਾਨਕ ਨੇ ਵੀ ਬਿਰਹੋਂ ਦੇ ਗੀਤ ਗਾਏ, ਅਸਲ ਵਿਚ ਬਿਹਰੋਂ ਦਾ ਦਰਦ ਉਪਜੇ ਬਿਨਾਂ ਪਿਆਰੇ ਪ੍ਰਭੂਦਾ ਮੇਲ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੀ ਹਾਲਤ ਬਿਆਨ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਆਖਦੇ ਹਨ :-

ਹਰਿ ਦਰਸਨ ਕਉ ਮੇਰਾ ਮਨੁ ਬਹੁ ਤਪਤੈ

ਜਿਉ ਤ੍ਰਿਖਾਵੰਤੁ ਬਿਨੁ ਨੀਰ ॥

ਮੇਰੈ ਮਨਿ ਪ੍ਰੇਮੁ ਲਗੋ ਹਰਿ ਤੀਰ ॥ (ਅੰਗ - 861)

ਪ੍ਰਭੂਪ੍ਰੇਮ ਦਾ ਤੀਰ ਮੇਰੇ ਮਨ ਲਗ ਗਿਆ ਹੈ। ਤ੍ਰਿਖਾਵੰਤ (ਜਿਸ ਨੂੰਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਪਿਆਸ ਲੱਗੀ ਹੋਵੇ) ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੈਂ ਵਿਲਕ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਬਿਨਾਂ ਦੀਦਾਰ ਤੋਂ ਚੈਨ ਆਉਣਾ ਔਖਾ ਹੈ। ਗੁਰੂਦੀ ਪਦਵੀ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਅੰਦਰ ਗੁਰੂਪ੍ਰਤੀ ਤੇ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ਵਰ ਪ੍ਰਤੀ ਵਿਹਰੋਂ ਦੇ ਤਿੱਖੇ ਬਾਣ ਲੱਗੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੁਰੂਦੀ ਸ਼ਰਨ ਵਿਚ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ਵਰ ਦੀ ਭਗਤੀ ਰਾਹੀਂ, ਪ੍ਰਭੂਦਾ ਮਿਲਾਪ ਹੋਇਆ ਤੇ ਤਦ ਗੁਰੂਪਦਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਈ। ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਆਖਿਆ :-

ਕਿਉ ਜੀਵਨੁ ਪ੍ਰੀਤਮ ਬਿਨੁ ਮਾਈ ॥

ਜਾ ਕੇ ਬਿਛੁਰਤ ਹੋਤ ਮਿਰਤਕਾ ਗ੍ਰਿਹ ਮਹਿ ਰਹਨੁ ਨ ਪਾਈ ॥1 ॥ (ਅੰਗ - 12●7)

ਪਿਆਰੇ ਪ੍ਰੀਤਮ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਵੇਂ ਜੀਵਿਆ ਜਾਏ, ਨਹੀਂ ਜਿਉਣ ਹੁੰਦਾ, ਬੜਾ ਕਠਿਨ ਹੈ। ਜੁਦਾਈ ਵਿਚ ਜੀਵਨਾ ਇਕ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਖੇਡ ਹੈ, ਵਿਛੋੜਾ ਝੱਲਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ। ਜੇਕਰ ਜੀਵਤ ਹੋ ਤਾਂ ਸਮਝੋ ਕਿ ਮਿਰਤਕ ਬਣਕੇ ਜੀਂਦੇ ਪਏ ਹਾਂ।

ਵੈਰਾਗ ਉਤਪੰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਈਂ ਦੀ ਯਾਦ ਦਾ ਕਰਮ ਬੜਾ ਪਰਬਲ ਹੈ। ਯਾਦ ਹੀ ਹੈ ਜੋ ਪ੍ਰੇਮੀ ਪ੍ਰਤੀ ਉਪਜ ਕੇ ਜਦੋਂ ਤਕ ਮਿਲਾਪ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਚੈਨ ਨਾਲ ਜਿਉਣ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ। ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਵਡਹੰਸ ਰਾਗ ਵਿਚ ਵਿਛੋੜੇ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਖਿੱਚਦੇ ਹਨ :-

ਮੋਰੀ ਰੁਣ ਝੁਣ ਲਾਇਆ ਭੈਣੇ ਸਾਵਣੁ ਆਇਆ ॥

ਤੇਰੇ ਮੁੰਧ ਕਟਾਰੇ ਜੇਵਡਾ ਤਿਨਿ ਲੋਭੀ ਲੋਭ ਲੁਭਾਇਆ ॥

ਤੇਰੇ ਦਰਸਨ ਵਿਟਹੁ ਖੰਨੀਐ ਵੰਞਾ ਤੇਰੇ ਨਾਮ ਵਿਟਹੁ ਕੁਰਬਾਣੋ ॥

ਜਾ ਤੂ ਤਾ ਮੈ ਮਾਣੁ ਕੀਆ ਹੈ ਤੁਧੁ ਬਿਨੁ ਕੇਹਾ ਮੇਰਾ ਮਾਣੋ ॥

ਚੂੜਾ ਭੰਨੁ ਪਲੰਘ ਸਿਉ ਮੁੰਧੇ ਸਣੁ ਬਾਹੀ ਸਣੁ ਬਾਹਾ ॥

ਏਤੇ ਵੇਸ ਕਰੇਦੀਏ ਮੁੰਧੇ ਸਹੁ ਰਾਤੋ ਅਵਰਾਹਾ ॥

ਨਾ ਮਨੀਆਰੁ ਨ ਚੂੜੀਆ ਨਾ ਸੇ ਵੰਗੁੜੀਆਹਾ ॥

ਜੋ ਸਹ ਕੰਠਿ ਨ ਲਗੀਆ ਜਲਨੁ ਸਿ ਬਾਹੜੀਆਹਾ ॥ (ਅੰਗ- 557)

ਬਰਸਾਤ ਦਾ ਮੌਸਮ ਹੈ। ਮੋਰ ਮਿਠਾਸ ਭਰੇ ਬੋਲ ਬੋਲ ਰਹੇ ਹਨ। ਐ ਭੈਣ ! ਸਉਣ ਦਾ ਮਹੀਨਾ ਆ ਗਿਆ। ਪ੍ਰੀਤਮਾ ! ਤੇਰੇ ਰਸੀਲੇ ਨੈਣਾਂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਲੁਭਾਇਮਾਨ ਤੇ ਮੋਹਿਤ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ ਪਰ ਤੇਰੇ ਦਰਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੇ ਜਿਸ ਲਈ ਮੈਂ ਟੋਟੇ ਟੋਟੇ ਹੋਣ ਵਾਸਤੇ ਤਿਆਰ ਹਾਂ ਅਤੇ ਤੇਰੇ ਨਾਮ ਉਤੇ ਮੈਂ ਕੁਰਬਾਨ ਜਾਂਦੀ ਹਾਂ। ਮੈਨੂੰ ਤਾਂ ਤੇਰੇ ਉਤੇ ਹੀ ਮਾਣ ਸੀ ਤੇ ਹੁਣ ਵੀ ਹੈ, ਤੈਥੋਂ ਬਗੈਰ, ਮੈਨੂੰ ਕਾਹਦਾ ਮਾਣ ਹੈ? ਪਿਆਰੇ ਪ੍ਰੀਤਮ ! ਤੈਥੋਂ ਬਗੈਰ, ਬਾਹਾਂ ਵਿਚ ਚੂੜੇ ਨਹੀਂ ਸੋਭਦੇ। ਪਲੰਘ ਦੀਆਂ ਬਾਹੀਆਂ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸੋਂਹਦੀਆਂ। ਜਿਹੜੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਪ੍ਰੀਤਮ ਦੇ ਗਲ ਨਹੀਂ ਲਗਦੀਆਂ ਉਹ ਭਾਵੇਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਹੀ ਸੁਹਣੀਆਂ ਸੁਹਣੀਆਂ ਵੰਗਾਂ ਨਾਲ ਭਰੀਆਂ ਹੋਣ, ਦੁੱਖੀ ਵਿਛੋੜੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸੜਦੀਆਂ ਹਨ। ਭਾਵ ਹਾਰ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਤੇ ਸੁਖ ਆਰਾਮ ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸੋਂਹਦੇ।

ਮਾਠਿ ਗੁੰਦਾਂਈ ਪਟੀਆ ਭਰੀਐ ਮਾਗ ਸੰਧੂਰੇ ॥

ਅਗੈ ਗਈ ਨ ਮੰਨੀਆ ਮਰਉ ਵਿਸੂਰਿ ਵਿਸੂਰੇ ॥ (ਅੰਗ- 558)

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਸੰਵਾਰ ਕੇ ਮੀਢੀਆਂ ਗੁੰਦਦੀ ਹਾਂ ਪਰ ਜੇਕਰ ਤੈਨੂੰ ਕਬੂਲ ਹੀ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਡੂੰਘੇ ਝੁਰੇਵੇਂ ਵਿਚ ਪੈ ਕੇ ਮਰਦੀ ਹਾਂ।

ਮੈ ਰੋਵੰਦੀ ਸਭੁ ਜਗੁ ਰੁਨਾ ਰੁੰਨੜੇ ਵਣਹੁ ਪੰਖੇਰੂ ॥

ਇਕੁ ਨ ਰੁਨਾ ਮੇਰੇ ਤਨ ਕਾ ਬਿਰਹਾ ਜਿਨਿ ਹਉ ਪਿਰਹੁ ਵਿਛੋੜੀ ॥

ਸੁਪਨੈ ਆਇਆ ਭੀ ਗਇਆ ਮੈ ਜਲੁ ਭਰਿਆ ਰੋਇ ॥

ਆਇ ਨ ਸਕਾ ਤੁਝ ਕਨਿ ਪਿਆਰੇ ਭੇਜਿ ਨ ਸਕਾ ਕੋਇ ॥ (ਅੰਗ- 558)

ਮੈਂ ਰੋਦੀਂ ਹਾਂ, ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਸਾਰਾ ਸੰਸਾਰ ਰੋਂਦਾ ਹੈ, ਜੰਗਲ ਦੇ ਪੰਛੀ ਵੀ ਰੋਂਦੇ ਹਨ, ਵਿਰਲਾਪ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮੇਰੇ ਤਨ ਨੂੰ ਜੋ ਬਿਰਹਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਅਪਣੇ ਪ੍ਰੀਤਮ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਕੋਲੋਂ ਵਿਛੋੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਵਿਛੋੜੇ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਉਹ ਨਹੀਂ ਰੋਂਦਾ। ਕਦੇ ਕਦਾਈਂ ਤੂੰ ਸੁਪਨੇ ਵਿਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈਂ ਤੇ ਆ ਕੇ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਮੈਂ ਪਿਛੋਂ ਅੱਖੀਆਂ 'ਚੋਂ ਅਥਰੂ ਡੋਲ੍ਹਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹਾਂ। ਛੱਮ ਛੱਮ ਨੀਰ ਵਹਿੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਠੱਲ੍ਹਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਓ ਪ੍ਰੀਤਮਾ ! ਮੈਂ ਤੇਰੇ ਕੋਲ ਨਹੀਂ ਆ ਸਦਕੀ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸੁਖ ਸੁਨੇਹਾ ਦੇ ਕੇ ਵੀ ਤੇਰੇ ਪਾਸ ਨਹੀਂ ਭੇਜ ਸਕਦੀ, ਮੈਂ ਮਜਬੂਰ ਹਾਂ, ਕੋਈ ਵਸੀਲਾ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਭਾਗਾਂ ਵਾਲੀ ਨੀਂਦ ਨੂੰ ਪੁਕਾਰਦੀ ਹਾਂ ਕਿ :-

ਆਉ ਸਭਾਗੀ ਨੀਦੜੀਏ ਮਤੁ ਸਹੁ ਦੇਖਾ ਸੋਇ ॥

ਐ ਕਰਮਾਂ ਵਾਲੀ ਨੀਂਦੇ ! ਤੇਰੇ ਆਉਣ ਨਾਲ ਸ਼ਾਇਦ ਪਿਆਰੇ ਨੂੰ ਮੈਂ ਸੁਪਨੇ ਵਿਚ ਹੀ ਦੇਖ ਲਵਾਂ। ਉੱਝ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਸੁਪਨੇ ਵਿਚ ਹੀ ਦੀਦਾਰ ਕਰਦੀ ਰਹਾਂ। ਇਹ ਤਰਲੇ ਹਨ ਆਤਮਾ ਦੇ, ਵਿਛੜੀ ਰੂਹ ਦੇ ਨੀਂਦ ਅੱਗੇ ਕਿ ਤੂੰ ਆਉਂਦੀ ਹੀ ਰਹਿ ਤੇ ਸੁਪਨੇ ਵਿਚ ਮੇਰੇ ਪਿਆਰੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਦੀਦਾਰ ਕਰਵਾਉਂਦੀ ਰਹਿ, ਪਰ ਕਿੱਥੇ ! ਨੀਂਦ ਵੀ ਬੇਦਰਦ ਹੈ, ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ।

ਵਿਛੋੜੇ ਦੀ ਦਰਦ ਦੇ ਨੁਕੀਲੇ ਤੀਰ ਇਉਂ ਲੱਗਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪਿਆਰੇ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਚਾਲੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਵਾਰ ਅੰਤਰ-ਆਤਮੇ ਵੈਰਾਗ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਤਾਂ ਵੇਖੋ, ਫੇਰ ਕਿਵੇਂ ਚਿੱਤ ਸਿਮਰਨ ਵਿਚ ਖੁੱਭਦਾ ਹੈ। ਸਿਮਰਨ ਹੀ ਇਕ ਰਸਤਾ ਹੈ ਜੋ ਵਿਜੋਗ ਨੂੰ ਦਰ ਕਰਕੇ ਸੰਜੋਗ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹ ਦਿਸਦਾ ਸੰਸਾਰ ਹਰੇਕ ਲਈ ਪੇਕਾ ਘਰ ਹੈ। ਸਭ ਨੇ ਵਾਰੀ ਵਾਰੀ ਅਗਲੀ (ਪ੍ਰਲੋਕ) ਦੁਨੀਆ ਆਪਣੇ ਸਹੁਰੇ ਘਰ ਪਤੀ-ਪ੍ਰਮੇਸ਼ਰ ਕੋਲ ਜਾਣਾ ਹੈ। ਸਾਰਿਆਂ ਦਾ ਮੁਕਲਾਵਾ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਸੰਸਾਰ ਸੰਬੰਧੀਆਂ ਤੋਂ ਵਿਛੋੜਾ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪੈਣਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਅਗੇਤਰਾ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪਛੇਤਰਾ, ਪਰ ਅਪਣੇ ਪਰਮ-ਆਤਮਾ ਤੋਂ ਤਾਂ ਸਾਰੇ ਹੀ ਵਿਛੜੇ ਹੋਏ ਹਾਂ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਜੇਕਰ ਇਸ ਵੇਲੇ (ਇਸ ਉਮਰ) ਬਿਰਹੋਂ-ਦਰਦ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਵੈਰਾਗ ਦੀ ਜਾਗ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਫਰੀਦ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਮੁਤਾਬਿਕ ਇਕ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਨਿਆਮਤ ਹੋਵੇਗੀ। ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਿਸ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਬਿਹਰੋਂ ਦੀ ਅੱਗ ਨਹੀਂਬਲੀ ਉਹ ਹਿਰਦਾ ਸ਼ੁਧ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਇਨਸਾਨ ਅਖਵਾਉਣ ਦਾ ਹੱਕ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦਾ। ਉਹ ਤਾਂ ਮੜ੍ਹੀ (ਮਸਾਨ) ਦੇ ਸਮਾਨ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਮਿਲਾਪ ਹੋਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਵਿਛੋੜੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਅਤੇ ਬਿਰਹੋਂ ਦੀ ਭੱਠੀਵਿਚ ਭੁੱਜ ਕੇ ਹੀ ਸੰਜੋਗ ਮਿਲਣਾ ਹੈ। ਬਿਰਹੋਂ ਤਾਂ ਪਿਆਰੇ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦਾ ਵਸੀਲਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਹੀ ਦੁੱਖਦਾਈ ਆਖਦੇ ਰਹੀਏ ਪਰ ਇਸ ਦਾ ਰੁਤਬਾ ਸੁਲਤਾਨਾਂ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਫਰੀਦ ਜੀ ਫਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ :-

ਬਿਰਹਾ ਬਿਰਹਾ ਆਖੀਐ ਬਿਰਹਾ ਤੂ ਸੁਲਤਾਨੁ ॥

ਫਰੀਦਾ ਜਿਤੁ ਤਨਿ ਬਿਰਹੁ ਨ ਊਪਜੈ ਸੋ ਤਨੁ ਜਾਣੁ ਮਸਾਨੁ ॥ (ਅੰਗ - 1379)

ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਾਨੂੰ ਉਪਰਲੀ ਟੀਸੀ ਤੇ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਹੀ ਪ੍ਰੀਤਮ ਦਾ ਮਿਲਪ ਮਾਨਣ ਲਈ ਉਪਰਾਲਾ ਦੱਸਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਅਜੇਹੇ ਸੱਜਣ ਦਾ ਮੇਲ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਦੇ ਵੀ ਨਾ ਵਿਛੜੇ :-

ਸਜਣ ਮਿਲੇ ਨ ਵਿਛੁੜਹਿ ਜਿ ਅਨਦਿਨੁ ਮਿਲੇ ਰਹੰਨਿ ॥

ਇਸੁ ਜਗ ਮਹਿ ਵਿਰਲੇ ਜਾਣੀਅਹਿ ਨਾਨਕ ਸਚੁ ਲਹੰਨਿ ॥ (ਅੰਗ - 756)

ਉਹ ਪ੍ਰੇਮੀ ਸੱਚਾ ਹੈ, ਅਬਿਨਾਸ਼ੀ ਹੈ। ਅਬਿਨਾਸ਼ੀ ਪੁਰਖ ਹੈ ਅਤੇ ਸਭ ਵਿਚ ਸਮਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਸਦਾ ਨਾਮ ਸਤਿ ਹੈ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ, ਰਾਮ, ਅੱਲਾ ਜਾਂ ਗਾਡ (God) ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਇਕ ਵਾਰੀ ਉਸਨੂੰ ਮਿਲ ਜਾਈਏ ਤਾਂ ਫੇਰ ਕਦੇ ਵਿਛੋੜੇ ਦੀਆਂ ਸੂਲਾਂ ਨਹੀਂ ਸਹਿਣੀਆਂ ਪੇਣਗੀਆਂ। ਇਹ ਸੂਲਾਂ ਐਸੀਆਂ ਚੁੱਭਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਜੋਗੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਰਹੀਦਾ ਕਿਉਂ ਜੁ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਸੋ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਬਿਰਹੋਂ ਦੇ ਦਰਦ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਲਈ ਅਬਿਨਾਸ਼ੀ ਅਤੇ ਅਚੁਤ ਪਿਆਰੇ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੀਏ। ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਮਿਲੇਗਾ? ਬਿਰਹੋਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸਦੇ ਹੋਏ, ਸਤਿਗੁਰੂਦੇ ਚਰਨੀ ਲਗ ਕੇ, ਉਸ ਵੱਲੋਂ ਦੱਸੇ ਹੋਏ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਕਮਾਈ ਕਰਕੇ, ਪਿਆਰ ਵਿੱਚ ਯਾਦ, ਸਿਮਰਨ ਕਰਕੇ ਪਿਆਰੇ ਨਾਲ ਮਿਲਾਪ ਹੋਣ ਨਾਲ ਹੀ ਪਾਰ ਉਤਾਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:-

ਮੁੰਧ ਨੈਣ ਭਰੇਦੀ ਗੁਣ ਸਾਰੇਦੀ ਕਿਉ ਪ੍ਰਭ ਮਿਲਾ ਪਿਆਰੇ

ਮਾਰਗੁ ਪੰਥੁ ਨ ਜਾਣਉ ਵਿਖੜਾ ਕਿਉ ਪਾਈਐ ਪਿਰੁ ਪਾਰੇ ॥

ਸਤਿਗੁਰ ਸਬਦੀ ਮਿਲੈ ਵਿਛੁੰਨੀ ਤਨੁ ਮਨੁ ਆਗੈ ਰਾਖੈ ॥

ਨਾਨਕ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਬਿਰਖੁ ਮਹਾ ਰਸ ਫਲਿਆ

ਮਿਲਿ ਪ੍ਰੀਤਮ ਰਸੁ ਚਾਖੈ ॥ (ਅੰਗ - 1111)

ਸਾਰੰਸ਼

ਨਾਮ ਸਾਧਨਾ : ਨਾਮ ਲੇਵਾ ਵੱਲੋਂ, ਇਹ ਨਾਮੀ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੀ ਇਕ ਜੁਗਤੀ ਹੈ। ਤਿੰਨ ਤੱਤ ਹਨ ਇਸ ਸਾਧਨਾ ਵਿਚ – ਨਾਮ, ਨਾਮੀ ਅਤੇ ਨਾਮ ਲੇਵਾ। ਅਸਲ ਵਿਚ ਤਿੰਨੋ ਹੀ ਵੱਖਰੇ ਵੱਖਰੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਇੱਕੋ ਮੂਲ ਦੇ ਅੰਗ ਹਨ। "ਵਾਹਿਗੁਰੁ' ਮੂਲ ਹੈ ਅਤੇ 'ਵਾਹਿਗੁਰੁ' ਹੀ ਨਾਮ ਹੈ ਉਸਦਾ ਅਤੇ ਨਾਮ-ਲੇਵਾ (ਜੀਵਾਤਮਾ) ਵੀ 'ਵਾਹਿਗੁਰੁ-ਅੰਸ਼' ਹੈ, ਇਕ ਕਿਰਨ ਹੈ। ਹੋਰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਵੀਚਾਰੀਏ ਤਾਂ ਵੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਧਨ ਵੀ 'ਨਾਮ' ਹੀ ਹੈ। ਇਹੋ 'ਨਾਮ' ਸੰਸਾਰ ਦਾ ਕਰਨਹਾਰ, ਰਚਨਹਾਰ ਹੈ। ਸੰਸਾਰ ਉਸ ਦੀ ਕ੍ਰਿਤ ਹੈ, ਇਸੇ ਕ੍ਰਿਤ ਦਾ ਹੀ ਇਕ ਤਿਨਕਾ ਇਨਸਾਨ ਵੀ ਹੈ :-

ਨਾਮ ਕੇ ਧਾਰੇ ਸਗਲੇ ਜੰਤ ॥ਨਾਮ ਕੇ ਧਾਰੇ ਖੰਡ ਬ੍ਰਹਮੰਡ ॥

ਯਥਾ

ਨਾਮ ਮੇ ਧਾਰੇ ਆਗਾਸ ਪਾਤਾਲ ॥ਨਾਮ ਕੇ ਧਾਰੇ ਸਗਲ ਆਕਾਰ ॥ (ਅੰਗ- 284)

'ਨਾਮ' ਆਪਣੀ ਕ੍ਰਿਤ (ਸੰਸਾਰ) ਸਾਰੇ ਜੰਤਾਂ, ਖੰਡਾਂ -ਬ੍ਰਹਮੰਡਾਂ, ਆਕਾਸ਼ਾਂ, ਪਾਤਾਲਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜੋ ਵੀ ਨਜ਼ਰ ਆ ਰਹੇ 'ਆਕਾਰ' ਹਨ, ਵਿਚ ਸਮਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ :-

ਆਪੀਨੈ੍, ਆਪੁ ਸਾਜਿਓ ਆਪੀਨੈ੍ ਰਚਿਓ ਨਾਉ ॥

ਦੁਯੀ ਕੁਦਰਤਿ ਸਾਜੀਐ ਕਰਿ ਆਸਣੁ ਡਿਠੋ ਚਾਉ ॥ (ਅੰਗ - 463)

ਰਚਨਹਾਰ ਨੇ ਰਚਨਾ ਵਿਚ ਆਸਨ ਲਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਭਾਵ ਹੋਇਆ ਕਿ ਰਚਨਾ ਵੀ 'ਨਾਮ' ਹੀ ਹੈ :

ਜੋ ਦੀਸੈ ਸੋ ਤੇਰਾ ਰੂਪੁ ॥

ਗੁਣ ਨਿਧਾਨ ਗੋਵਿੰਦ ਅਨੂਪ ॥ (ਅੰਗ- 724)

ਸੋ 'ਨਾਮ' ਨੇ, 'ਨਾਮ' ਰਾਹੀਂ, 'ਨਾਮ' ਨੂੰ ਹੀ ਮਿਲਣਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਾਤਮਾ ਟੁੱਟੀ ਹੋਈ ਹੈ ਸੋਮੇ ਤੋਂ, ਵਿਛੜੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਅਪਣੇ ਅਸਲ ਤੋਂ। ਕਿਉਂ? ਆਪਣੇ ਕਰਮਾਂ ਕਰਕੇ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਹਉ-ਧਾਰੀ, ਕਰਤਾ ਬਣ ਕੇ ਆਪਣੀ ਕ੍ਰਿਤ ਸ਼ੁਰੂਕਰ ਦਿੱਤੀ ਅਤੇ ਇਸੇ ਕਰਤਾਪਨ ਵਿਚ ਹੀ ਮੂਲ ਕਰਤੇ ਕਰਤਾਰ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਗਿਆ। ਆਪ ਕਰਤਾਰ ਬਣ ਬੈਠਾ, ਭਾਵ ਵਾਹਿਗੁਰੂਤੋਂ ਵੱਖਰੀ 'ਮੈਂ" ਦਾ ਭਾਵ ਇਸ ਵਿਚ ਆ ਗਿਆ।

ਕਿਰਤਿ ਕਰਮ ਕੇ ਵੀਛੁੜੇ ਕਰਿ ਕਿਰਪਾ ਮੇਲਹੁ ਰਾਮ ॥

ਚਾਰਿ ਕੁੰਟ ਦਹ ਦਿਸ ਭ੍ਰਮੇ ਥਕਿ ਆਏ ਪ੍ਰਭ ਕੀ ਸਾਮ ॥ (ਅੰਗ - 133)

ਆਪਣੀ 'ਮੈਂ" ਦੀ ਮੈਲ ਇਸ ਨੂੰ ਜਨਮਾਂ ਤੋਂ ਲੱਗ ਗਈ। ਜੀਵਾਤਮਾ, ਮਨ ਦਾ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰ ਗਈ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਵੱਖਰੀ ਹੋਂਦ ਸਮਝਣ ਦੇ ਪਾਪ ਕਾਰਨ ਕਾਲੀ ਸਿਆਹ ਹੋ ਗਈ :-

ਜਨਮ ਜਨਮ ਕੀ ਇਸੁ ਮਨ ਕਉ ਮਲੁ ਲਾਗੀ ਕਾਲਾ ਹੋਆ ਸਿਆਹੁ ॥

ਖੰਨਲੀ ਧੋਤੀ ਉਜਲੀ ਨ ਹੋਵਈ ਜੇ ਸਉ ਧੋਵਣਿ ਪਾਹੁ ॥

ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਜੀਵਤੁ ਮਰੈ ਉਲਟੀ ਹੋਵੈ ਮਤਿ ਬਦਲਾਹੁ ॥

ਨਾਨਕ ਮੈਲੁ ਨ ਲਗਈ ਨਾ ਫਿਰਿ ਜੋਨੀ ਪਾਹੁ ॥1 ॥ (ਅੰਗ- 651)

ਪਰ ਬੇਸ਼ਕ ਖੰਨਲੀ (ਤੇਲੀ ਦੀ ਤੇਲ ਵਾਲੇ ਹੱਥ ਪੂੰਝਣ ਵਾਲੀ ਲੀਰ) ਤਾਂ ਉੱਜਲੀ ਨਾ ਹੋ ਸਕੇ, ਮਨ ਦੇ ਪਾਪ, ਮਨ ਦੀ ਸਿਆਹੀ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੀ ਕ੍ਰਿਪਾ ਨਾਲ ਨਾਮ ਦੇ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਧੋਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ:-

ਭਰੀਐ ਹਥੁ ਪੈਰੁ ਤਨੁ ਦੇਹ ॥ਪਾਣੀ ਧੋਤੈ ਉਤਰਸੁ ਖੇਹ ॥

ਮੂਤ ਪਲੀਤੀ ਕਪੜੁ ਹੋਇ ॥ਦੇ ਸਾਬੂਣੁ ਲਈਐ ਓਹੁ ਧੋਇ ॥

ਭਰੀਐ ਮਤਿ ਪਾਪਾ ਕੈ ਸੰਗਿ ॥ਓਹੁ ਧੋਪੈ ਨਾਵੈ ਕੈ ਰੰਗਿ ॥

ਸੋ ਨਾਮ ਦਾ ਸਾਬਣ ਕਿਵੇਂ ਲਗਾਉਣਾ ਹੈ? ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ? ਕਿੰਨਾਂ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇਗਾ? ਮਨ ਨੂੰ ਹੋਰ ਮੈਲ ਚਾੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਹੋੜਿਆ ਜਾਵੇ? ਮਨ ਦੀ ਚੰਚਲਤਾਈ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਕਾਬੂ ਪਾਇਆ ਜਾਵੇ? ਮਨ ਉੱਤੇ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਰਗੜਾ ਕਿਵੇਂ ਚਾੜ੍ਹਿਆ ਜਾਵੇ? ਇਹ ਨਾਮ ਸਾਧਨਾ ਦੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅੰਗ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਿਚਾਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਨਾਮ ਸਾਧਨਾ ਲਈ ਮੋਟੇ ਮੋਟੇ ਨੁਕਤੇ ਹਨ।

1. ਪ੍ਰੇਮਾ ਭਗਤੀ, ਸਹਿਜ ਨਾਲ ਨਾਮ ਜਪਿਆ ਜਾਵੇ :-

ਸਹਜੇ ਗਾਵਿਆ ਥਾਇ ਪਵੈ ਬਿਨੁ ਸਹਜੈ ਕਥਨੀ ਬਾਦਿ ॥

ਯਥਾ

ਸਹਜਿ ਸਾਲਾਹੀ ਸਦਾ ਸਦਾ ਸਹਜਿ ਸਮਾਧਿ ਲਗਾਇ ॥

ਸਹਜੇ ਹੀ ਗੁਣ ਊਚਰੈ ਭਗਤਿ ਕਰੇ ਲਿਵ ਲਾਇ ॥ (ਅੰਗ - 68)

2. ਸੇਵਾ, ਸਿਮਰਨ, ਸੰਗਤਿ, ਤਿੰਨਾਂ ਨੂੰ ਨਾਲੋ ਨਾਲ ਅਮਲ ਵਿਚ ਰੱਖ ਕੇ ਸਬਰ, ਸੰਤੋਖ ਨਾਲ ਕਮਾਈ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।

ਥਾਲ ਵਿਚਿ ਤਿੰਨਿ ਵਸਤੂ ਪਈਓ ਸਤੁ ਸੰਤੋਖੁ ਵੀਚਾਰੋ ॥

ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨਾਮੁ ਠਾਕੁਰ ਕਾ ਪਇਓ ਜਿਸ ਕਾ ਸਭਸੁ ਅਧਾਰੋ ॥ (ਅੰਗ-1429)

3. ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਜਾਗਣਾ ਅਤੇ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨਾ ਅਤਿਅੰਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ :-

ਝਾਲਾਘੇ ਉਠਿ ਨਾਮੁ ਜਪਿ ਨਿਸਿ ਬਾਸੁਰ ਆਰਾਧਿ ॥ (ਅੰਗ - 255)

3. ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲਾ ਕਾਦਰ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਲਈ ਅਤੀ ਹੀ ਸੁਹਾਵਨਾ ਸਮਾਂ ਹੈ। ਇਸ ਵੇਲੇ ਨਾਮ-ਸਾਧਨਾ ਕਰਨੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਪਰ ਸਾਧਨਾ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਐਥੇ ਤੱਕ ਹੀ ਮਹਿਦੂਦ ਨਹੀਂ ਰੱਖਣਾ, ਇਹ ਤਾਂ ਚੌਵੀ ਘੰਟੇ ਦਾ ਕਾਰਜ ਹੈ। ਸੁਆਸ ਸੁਆਸ ਜਪਣ ਦਾ ਆਦੇਸ਼ ਹੈ :-

ਦਿਨੁ ਭੀ ਗਾਵਉ ਰੈਨੀ ਗਾਵਉ ਗਾਵਉ ਸਾਸਿ ਸਾਸਿ ਰਸਨਾਰੀ ॥ (ਅੰਗ-4●1)

5. ਨਾਮ ਦਾ ਜਾਪ, ਜ਼ੁਬਾਨ ਤੋ ਸ਼ੁਰੂਹੋ ਕੇ, ਕੰਠ ਤੇ ਸੁਰਤ ਰਾਹੀਂ, ਲਿਵਲੀਨਤਾ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਤਕ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ। ਸੁਰਤ ਵਿਚ ਅਜਪਾ ਜਾਪ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲਿਵਲੀਲਤਾ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਅੰਦਰੂਨੀ ਗੁਪਤ ਨਾਮ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ, ਸ਼ਬਦ-ਧੁਨਿ ਅਤੇ ਬਾਣੀ ਦੀ ਸੋਝੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਕਾ ਬਾਣੀ ਇਕੁ ਗੁਰੁ ਇਕੋ ਸਬਦੁ ਵੀਚਾਰਿ ॥

ਸਚਾ ਸਉਦਾ ਹਟੁ ਸਚੁ ਰਤਨੀ ਭਰੇ ਭੰਡਾਰ ॥ (ਅੰਗ-646)

ਦਾ ਭੇਦ ਖੁਲ੍ਹਦਾ ਹੈ । ਮਨ ਸਹਿਜ ਅਸਵਥਾ ਨੂੰ ਪਾਪਤ ਕਰਕੇ ਪਰਮ ਅਨੰਦ ਵਿਚ ਵਾਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਨੂੰ ਅਭਿਆਸੀ ਸਹਜਿ ਸਹਿਜੇ ਗੁਰੂ ਕ੍ਰਿਪਾ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

6. ਨਾਮ ਸਾਧਨਾ ਵੇਲੇ ਮਨ ਦਾ ਸ਼ਬਦ ਵਿਚ ਇਕਾਗਰ ਹੋਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਬਦ ਵਿਚ ਟਿਕਾਉਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਉੱਤੇ ਪਦਾਰਥਵਾਦ ਦਾ ਅਸਰ ਘੱਟ ਪੈਣ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ। ਕੇਵਲ ਜੀਵਨ ਨਿਰਬਾਹ ਮਾਤਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਵੀਚਾਰ ਹੀ ਇਸ ਉੱਤੇ ਟੇਪ ਹੋਣ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ। ਨਾਮ ਦੇ ਵਾਸੇ ਲਈ ਮਨ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਦੀ ਨਿਆਈਂ ਸਾਫ ਸੁਥਰਾ ਹੋਣਾ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ।

7. ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਪਾਠ ਤੋਂ ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਇਕਾਗਰਤਾ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਅਗਵਾਈ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਬਾਰ ਬਾਰ, ਸਮਝ ਕੇ ਜਿੰਨਾ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਪਾਠ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਸਾਡੇ ਸ਼ੰਕਿਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਮ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਥਕਾ ਕੀਰਤਨ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਸੁਨਣਾ, ਨਾਮੀ ਦੇ ਦੇਸ਼ ਅਪੜਾਉਂਦਾ ਹੈ।

8. ਜੀਵਾਤਮਾ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਤੀ ਗਿਆਨ ਹੋਣ ਤੋਂ, ਆਪਣੇ ਮੂਲ ਪ੍ਰਤੀ ਮਿਲਾਪ ਦੀ ਤੜਪ ਉੱਠਦੀ ਹੈ, ਵੈਰਾਗ ਉਪਜਦਾ ਹੈ। ਜੀਵ ਬ੍ਰਿਹੋਂ ਦੇ ਗੀਤ ਗਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਵਿਛੋੜਾ ਸੁਣੇ ਡੁਖੁ ਵਿਣੁ ਡਿਠੇ ਮਰਿਓਦਿ ॥

ਬਾਝੁ ਪਿਆਰੇ ਆਪਣੇ ਬਿਰਹੀ ਨਾ ਧੀਰੋਦਿ ॥3 ॥ (ਅੰਗ - 1100)

ਹਰ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਹੁਕਮ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਨਾਲ ਬੱਝ ਕੇ, ਸਹਿਜ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ, ਮਾਲਕ ਦੀ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ 'ਹੁੱਕਮੈ ਅੰਦਰਿ ਸਭੁ ਕੋ ਬਾਹਰਿ ਹੁਕਮ ਨ ਕੋਇ ॥' ਨੂੰ ਮਨ, ਬਚਨ ਅਤੇ ਕਰਮ ਵਿਚ ਧਾਰਨ ਕਰ ਲੈਣਾ ਸਿਮਰਨ-ਸਾਧਨਾ ਨੂੰ ਫਲੀ ਭੂਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

10. ਇਸ ਰਸਤੇ ਤੇ ਉੱਨਤੀ ਕਰਨ ਲਈ, ਨਿੱਤ ਦੇ ਜੀਵਨ ਪ੍ਰਤੀ ਗੁਰੂਸਾਹਿਬਾਨ ਦੇ ਬਚਨਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਸਾਫ-ਸੁਥਰਾ, ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਛਲ ਫਰੇਬ ਦੇ ਕਾਰੋਬਾਰ, ਕਿਸੇ ਦਾ ਦਿਲ ਨ ਦੁਖਾਉਣਾ, ਚੋਰੀ ਯਾਰੀ, ਨਿੰਦਾ ਚੁਗਲੀ, ਝੂਠ, ਪਰਾਏ ਹੱਕ ਨੂੰ ਨਾ ਮਾਰਨਾ, ਵੱਢੀ ਨਾ ਲੈਣਾ। ਹਰਖ-ਸੋਗ, ਮਾਨ-ਅਪਮਾਨ ਅਤੇ ਵੈਰ-ਵਿਰੋਧ ਤੋਂ ਨਿਰਲੇਪ ਰਹਿਣਾ। ਅਲਪ-ਅਹਾਰ ਅਤੇ ਸੁਲਪ-ਸੀ ਨਿੰਦ੍ਰਾ ਤੇ ਪਹਿਰਾ ਦੇਣਾ।

ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੀ ਦਿੱਤੀ ਸੋਝੀ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹ ਨੁਕਤੇ ਗਿਣੇ ਹਨ। ਹੋਰ ਬੇਅੰਤ ਅੰਗ ਵੀ ਹਨ। ਬਿਆਨ ਵਿਚ ਤਾਂ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਮਹਿਮਾ ਆ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਪਹਿਲੂਆਂ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਮਲ ਵਿਚ ਲਿਆਉਣਾ, ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਸੇਵਾ ਦਾ ਰਾਹ ਅਪਨਾਉਣਾ ਅਤੇ ਪਰਉਪਕਰੀ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਨਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਨ ਤੇ ਮਨ ਪੱਵਿਤ੍ਰ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ

ਗੁਰਮੁਖਿ ਰੋਮਿ ਰੋਮਿ ਹਰਿ ਧਿਆਵੈ ॥

ਨਾਨਕ ਗੁਰਮੁਖਿ ਸਾਚਿ ਸਮਾਵੈ ॥27 ॥ (ਅੰਗ- 941)

ਦੀ ਉੱਚੀ ਅਵਸਥਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇਗੀ। ਪ੍ਰਭੂ ਪਿਆਰੇ ਦਾ ਮਿਲਾਪ ਤੇ ਪਿਆਰ ਮਿਲੇਗਾ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੀ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਨਾਲ 'ਅੰਸ਼' ਅਪਣੇ 'ਅੰਸ਼ੀ' ਵਿਚ ਸਮਾ ਜਾਵੇਗੀ।

ਲਾਂਚ ਕਰਤਾ : ਜਸਬੀਰ ਸਿੰਘ

Mob. : 099881-60484, 62390-45985

Type Setting : Radheshyam Choudhary

Mob. : 098149- 66882