

# ਸਿਮਰਨ

ਏ ਮਨ ਹਰਿ ਜੀ ਧਿਆਇ ਤੂ ਇਕ ਮਨਿ ਇਕ ਚਿਤਿ ਭਾਇ ॥

## ਭਾਗ-5 “ਖੋਜੀ”

ਸਿਮਰਨ ਵਿੱਚ ‘ਧਿਆਨ’ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮਹੱਤਤਾ ਹੈ - ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਦੀ ਬਾਬਤ ਦੀਰਘ ਵਿਚਾਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ।

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

ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਦੁਆਰਾ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਦਰਸਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ - ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਰੇਡੀਉ ਜਾਂ ਟੇਪ-ਰਿਕਾਰਡਰ ਰਾਹੀਂ ਕੀਰਤਨ ਜਾਂ ਪਾਠ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ - ਪਰ ਘਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਆਪਣੇ ਘਰੋਂ ਹੀ ਝਮੇਲਿਆਂ ਵਿਚ ਗਲਤਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਗੱਲਾਂ-ਬਾਤਾਂ ਵਿਚ ਮਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਦ ਅਸੀਂ ਖੁਦ ਪਾਠ ਜਾਂ ਸਿਮਰਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਸਾਡੀ ਚੇਤਨਤਾ ਹੋਰ ‘ਅਨੇਕ-ਚਿੰਤਨ’ ਵਿਚ ਲੱਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਸਾਡਾ ਧਿਆਨ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ।

ਆਮ ਸੰਗਤ ਦੀ ਵੀ ਇਹੋ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਹੈ ਕਿ ‘ਸਿਮਰਨ’ ਵਿਚ ਮਨ ਨਹੀਂ ਟਿਕਦਾ ।

ਜਦ ਸਾਡੀ ਚੇਤਨਤਾ ਜਾਂ ‘ਧਿਆਨ’ ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਥਵਾ ਸਿਮਰਨ ਵੱਲ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਸੰਗਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ । ਇਸ ਕਾਰਣ ਸਾਡਾ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਅੰਤਰੀਵ ਆਤਮਿਕ ਭਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਗ ਜਾਂ ਮੇਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉੱਚੀ-ਸੁੱਚੀ ਇਲਾਹੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਸੰਗਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਅਤੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਅਸੀਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਪਾਰਸ-ਕਲਾ ਤੋਂ ਵਾਂਝੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ।

ਪੜੀਐ ਗੁਨੀਐ ਨਾਮੁ ਸਭੁ ਸੁਨੀਐ ਅਨਭਉ ਭਾਉ ਨ ਦਰਸੈ ॥  
ਲੋਹਾ ਕੰਚਨੁ ਹਿਰਨੁ ਹੋਇ ਕੈਸੇ ਜਉ ਪਾਰਸਹਿ ਨ ਪਰਸੈ ॥

(ਪੰਨਾ-੯੭੩)

ਦੂਜੇ ਲਫਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ‘ਚੇਤਨਤਾ’ ਜਾਂ ‘ਧਿਆਨ’ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਕਰਮ-ਧਰਮ ਅਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ - ਸਭ ਬੇ-ਧਿਆਨੇ, ਗੈਰ-ਹਾਜ਼ਰੀ ਵਿਚ ਹੀ ਕਰਦੇ

L114.1

In simran 'attention' has special importance -therefore, it is necessary to discuss it in detail.

When we give our attention to something, our mind relates to it or has communion with it and there is some give and take of good and bad influence. If we are not interested in something, we are unable to concentrate on it and then it has a very superficial influence on us. In other words there is no communion or sharing thus there is no give and take.

This can be further explained through some examples. In homes when there is kirtan or path over the radio or through tape recording, members of the family are more often involved in their domestic chores or absorbed in their conversation.

In the same way when we do simran or paath ourselves, our consciousness is involved with various other thoughts and due to this our attention is not on Gurbani.

The general 'sangat' has the same complaint i.e. the mind doesn't settle in simran.

When our consciousness or attention is not in gurbani or simran, we are not enjoying the company of gurbani. Due to this, we are unable to be in communion with the deep, internal and spiritual benefits of it. In this way We are without the company of the high, pure and divine gurbani and as a result we are deprived of the 'touch- stone' effect of it.

1.1 People read, hear and reflect upon the innumerable Names of the Lord but they cannot experience the intuitional knowledge and love that derives from Him. How can iron become invaluable gold if it touches not the philosopher's stone. 973.

In other words without consciousness or attention whatever religious actions or duties we perform - they are being done in absentia.

I

ਹਾਂ। ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਸਾਧ-ਸੰਗਤਿ ਜਾਂ ਸਤਿ-ਸੰਗਤ ਤੋਂ ਪੂਰਾ ਲਾਭ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ ਅਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਪਾਠ, ਕੀਰਤਨ ਅਤੇ 'ਸਿਮਰਨ' ਦੇ ਆਤਮਿਕ ਲਾਭ ਤੋਂ ਵਾਂਝੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਇਹੋ ਕਾਰਣ ਹੈ ਕਿ ਪਿਛਲੇ ਜਮਾਨੇ ਨਾਲੋਂ ਅੱਜ-ਕਲ੍ਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ —

ਧਰਮ

ਧਰਮ-ਗ੍ਰੰਥ

ਧਰਮ ਮੰਦਰ

ਧਰਮ ਪ੍ਰਚਾਰ

ਸਤਿਸੰਗ

ਪਾਠ-ਪੂਜਾ

ਕੀਰਤਨ

ਜਪ-ਤਪ

ਕਰਮ-ਕ੍ਰਿਆ

ਆਦਿ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਸਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਆਤਮਿਕ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਪਰਿਵਰਤਨ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ — ਬਲਕਿ ਸਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਦਸ਼ਾ ਅੱਗੇ ਤੋਂ ਵੀ ਨਿੱਘਰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਪੰਡਿਤ ਪੜ੍ਹਹਿ ਸਾਦੁ ਨ ਪਾਵਹਿ ॥

ਦੂਜੇ ਭਾਇ ਮਾਇਆ ਮਨੁ ਭਰਮਾਵਹਿ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੧੬)

ਰਹਤ ਅਵਰ ਕਛੁ ਅਵਰ ਕਮਾਵਤ ॥

ਮਨਿ ਨਹੀ ਪ੍ਰੀਤਿ ਮੁਖਹੁ ਗੰਢ ਲਾਵਤ ॥ (ਪੰਨਾ-੨੬੯)

ਪੜੇ ਸੁਨੇ ਕਿਆ ਹੋਈ ॥

ਜਉ ਸਹਜ ਨ ਮਿਲਿਓ ਸੋਈ ॥ (ਪੰਨਾ-੬੫੫)

ਹਿੰਦੈ ਕਪਟੁ ਮੁਖ ਗਿਆਨੀ ॥

ਝੂਠੇ ਕਹਾ ਬਿਲੋਵਸਿ ਪਾਨੀ ॥ (ਪੰਨਾ-੬੫੬)

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

ਮਿਲਿਐ ਮਿਲਿਆ ਨਾ ਮਿਲੈ ਮਿਲੈ ਮਿਲਿਆ ਜੇ ਹੋਇ ॥

ਅੰਤਰ ਆਤਮੇ ਜੋ ਮਿਲੈ ਮਿਲਿਆ ਕਹੀਐ ਸੋਇ ॥ (ਪੰਨਾ-੭੯੧)

Therefore we don't derive full benefits from the satsangat and remain deprived of the spiritual benefits of gurbani's path, kirtan and simran.

This is the reason why compared to previous times despite an increase in

religion

religious books

religious temples

religious propagation

holy assemblies

worship

singing hymns

penance

rituals

etc, there is no change in our mental and spiritual state of mind on the contrary our mental state of mind is sinking even more than before.

- 1 The pandit t reads the religious' texts but tastes not their relish  
Owing to duality his mind wanders in worldly valuables. 116
  - 2 Man professes one thing and practices quite another. In his heart there is no love, but with his mouth he talks tall. 269
  - 3 What avails reading and listening if divine knowledge is gained from it. 655
  - 4 In your mind is deception and in your mouth is the divine gospel . 0 false man why do you churrn water. 656
- Without awareness or attention our life is lifeless or it is just like matter. Therefore, human beings are unable to share among themselves the subtle, mental and spiritual strengths in the sangat. There is no give and take (of good influences),
- 5 By uniting outwardly, the united one unites not . He meets (only) he meets inwardly. He who meets in spirit, is said to have really met. 791

ਜੇ ਦਿਲ ਮਿਲਿਆ ਸੁ ਮਿਲਿ ਰਹਿਆ ਮਿਲਿਆ ਕਹੀਐ ਰੇ ਸੋਇ ॥  
ਜੇ ਬਹੁਤੇਰਾ ਲੋਚੀਐ ਬਾਤੀ ਮੇਲੁ ਨ ਹੋਈ ॥ (ਪੰਨਾ-੭੨੫)

ਇਨਸਾਨ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਵਿਚ ਇਸੇ 'ਚੇਤਨਤਾ' ਦਾ ਹੀ ਅੰਤਰ ਹੈ ।  
ਇਨਸਾਨਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਚੇਤਨਤਾ (consciousness) ਅਤਿ ਤੀਖਣ, ਤੀਬਰ ਤੇ  
ਸੂਖਮ-ਭਾਵਨਾਵਾਂ (subtle feelings) ਵਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ — ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਇਹ  
ਸੰਗਤ ਦੁਆਰਾ ਉੱਚੀਆਂ-ਸੁੱਚੀਆਂ ਆਤਮਿਕ ਪ੍ਰੇਮ-ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਗ੍ਰਹਿਣ  
ਕਰਕੇ ਰੰਗ-ਰਸ ਮਾਣ ਸਕਦੇ ਹਨ । ਪਰ ਜਾਨਵਰਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਚੇਤਨਤਾ ਨੀਵੀਂ,  
ਮੋਟੀ-ਠਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਸੂਖਮ ਆਤਮਿਕ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨ ਤੋਂ  
ਅਸਮਰਥ ਹੈ ।

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

ਦੂਜੇ ਲਫਜ਼ਾਂ ਵਿਚ, ਦੈਵੀ-ਚੇਤਨਤਾ, ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਸਾਡੀ ਚੇਤਨਤਾ ਵੀ  
ਜਾਨਵਰਾਂ ਵਰਗੀ ਠਲੀ ਤੇ ਮਾਦੀ ਹੋ ਚੁਕੀ ਹੈ ।

ਜੇ ਨ ਸੁਨਹਿ ਜਸੁ ਪਰਮਾਨੰਦਾ ॥  
ਪਸੁ ਪੰਖੀ ਤ੍ਰਿਗਦ ਜੋਨਿ ਤੇ ਮੰਦਾ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੮੮)

ਕਰਤੂਤਿ ਪਸੁ ਕੀ ਮਾਨਸ ਜਾਤਿ ॥ (ਪੰਨਾ-੨੬੭)

ਬਿਨੁ ਸੰਗਤੀ ਸਭਿ ਐਸੇ ਰਹਿ ਜੈਸੇ ਪਸੁ ਢੋਰ ॥ (ਪੰਨਾ-੪੨੭)

ਜਿਹਵਾ ਇੰਦ੍ਰੀ ਸਾਦਿ ਲੁਭਾਨਾ ॥

ਪਸੁ ਭਏ ਨਹੀ ਮਿਟੈ ਨੀਸਾਨਾ ॥ (ਪੰਨਾ-੯੦੩)

ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਕਬਹੂ ਨਹੀ ਕੀਨੀ ਰਚਿਓ ਧੰਧੇ ਝੂਠ ॥

ਸੁਆਨ ਸੂਕਰ ਬਾਇਸ ਜਿਵੈ ਭਟਕਤੁ ਚਾਲਿਓ ਉਠਿ ॥  
(ਪੰਨਾ-੧੧੦੫)

ਮਨਮੁਖਿ ਅੰਧੁਲੇ ਗੁਰਮਤਿ ਨ ਭਾਈ ॥

ਪਸੁ ਭਏ ਅਭਿਮਾਨੁ ਨ ਜਾਈ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੧੯੦)

ਮਨਮੁਖ ਵਿਣੁ ਨਾਵੈ ਕੁੜਿਆਰ ਫਿਰਹਿ ਬੇਤਾਲਿਆ ॥

ਪਸੁ ਮਾਣਸ ਚੰਮਿ ਪਲੋਟੇ ਅੰਦਰਹੁ ਕਾਲਿਆ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੨੮੪)

ਸਾਡੀ 'ਪਸੁ-ਬਿਰਤੀ' ਜਾਂ 'ਨੀਵੀ ਚੇਤਨਤਾ' ਨੂੰ ਬਦਲਣ, ਅਥਵਾ ਇਸਨੂੰ  
ਉਚੇਰਾ, ਚੰਗੇਰਾ ਅਤੇ ਆਤਮ-ਪ੍ਰਾਇਣ ਕਰਨ ਲਈ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਇਕੋ-  
ਇਕ ਸਾਧਨ ਅਥਵਾ ਜੁਗਤੀ ਦੱਸੀ ਗਈ ਹੈ, ਉਹ ਹੈ —

- 1 She who meets her Lord with her heart, ever abides with him. That is called the real meeting. However much she may desire it, she meets him not through mere words. 725

This consciousness is the one that differentiates human being from animals. In human beings this 'consciousness' is very acute, sharp and has subtle feelings - for this reason they can acquire lofty and pure love feelings and enjoy them in the company of the sangat. But in animals this consciousness is low and not well developed - it is incapable of acquiring subtle spiritual feelings.

Our attention is attracted according to our interest. From many previous lives our mind has been detached from the divine world and is deeply absorbed in the material world. Therefore it is incapable of acquiring subtle love feelings.

In other words without the divine consciousness has become like that of animals coarse and gross.

- 1 They who do not hear the praises . of the Supreme Bliss are worse than beasts, birds, and the species of creeping creatures . 188
- 2 He belongs to the human species but acts are those of beasts. 267
- 3 Without the society of the righteous ones , all the men remain animals. 427
- 4 You are being cheated by the relishes of the tongue and sensual organs. You have become a beast and this mark cannot be erased. 903
- 5 You do not ever mingle with the society of saints and are engrossed in false pursuits. You wander around like a dog, a swine, and a crow. You will soon have to get up and depart. 1105
- 6 The wayward person is blind and does not like the Guru's instructions. He has become a beast and cannot get rid of his self conceit. 1190
- 7 False are the egocentrics, without the lord's name. They wander around like demons. They are animals, wrapped up in human skin and are black from within. 1284

Gurbani suggests the one and only method of changing this animal instinct or low consciousness to make it higher ,higher and better and subordinate it to the soul within and that is -

‘ਸਤਿ-ਸੰਗਤ’ ਅਥਵਾ ‘ਸਾਧਸੰਗਤ’

ਸਾਧੂ ਕੇ ਸੰਗਿ ਪਾਪ ਪਲਾਇਨ ॥

ਸਾਧਸੰਗਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਗੁਨ ਗਾਇਨ ॥ (ਪੰਨਾ-੨੭੧)

ਜੋ ਜੋ ਜਪੈ ਤਿਸ ਕੀ ਗਤਿ ਹੋਇ ॥

ਸਾਧਸੰਗਿ ਪਾਵੈ ਜਨੁ ਕੋਇ ॥

ਕਰਿ ਕਿਰਪਾ ਅੰਤਰਿ ਉਰ ਧਾਰੈ ॥

ਪਸੁ ਪ੍ਰੇਤ ਮੁਖਦ ਪਾਥਰ ਕਉ ਤਾਰੈ ॥ (ਪੰਨਾ-੨੭੪)

ਊਠਤ ਬੈਠਤ ਹਰਿ ਭਜਹੁ ਸਾਧੂ ਸੰਗਿ ਪਰੀਤਿ ॥

ਨਾਨਕ ਦੁਰਮਤਿ ਛੁਟਿ ਗਈ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਬਸੇ ਚੀਤਿ ॥ (ਪੰਨਾ-੨੯੭)

ਜਿਉ ਛੁਹਿ ਪਾਰਸ ਮਨੂਰ ਭਏ ਕੰਚਨ ਤਿਉ ਪਤਿਤ ਜਨ

ਮਿਲਿ ਸੰਗਤੀ ਸੁਧ ਹੋਵਤ ਗੁਰਮਤੀ ਸੁਧ ਹਾਥੇ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੨੯੭)

ਗੁਰਮੁਖਿ ਸੁਖ ਫਲੁ ਸਾਧਸੰਗੁ ਪਸੁ ਪਰੇਤ ਪਤਿਤ ਨਿਸਤਾਰੈ ।

(ਵਾ.ਭਾ.ਗੁ. ੧੬/੭)

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

ਮਾਇਕੀ ਅਤੇ ਆਤਮਿਕ ਤਰੱਕੀ ਅਥਵਾ ਕਾਮਯਾਬੀ ਲਈ ‘ਧਿਆਨ’ ਅਤਿ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ।

ਜਿੰਨਾ ਡੂੰਘਾ, ਇਕਾਗਰ ‘ਇਕ-ਸੂਈ’, ਤੇ ਤੀਖਣ ‘ਧਿਆਨ’ ਕਿਸੇ ਕਾਰਜ ਵਿਚ ਲਾਵਾਂਗੇ ਉਤਨਾ ਹੀ ਉਹ ਕਾਰਜ ਸੁਹਣਾ, ਸਾਰਥਿਕ ਤੇ ਲਾਭਵੰਦ ਹੋਵੇਗਾ ।

ਧਿਆਨ ਦਿਤੇ ਬਗੈਰ ਸਾਡੀ ਕੋਈ ਵਿਉਂਤ, ਸੋਚ-ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਕਾਰਜ ਸਿਰੇ ਨਹੀ ਚੜ੍ਹ ਸਕਦਾ ।

ਉਪਰੇ ਜਿਹੇ ਮਨ ਨਾਲ ਕੀਤੇ ਕਾਰਜ —

ਅਧੂਰੇ

ਗਲਤ

ਲਾਭਹੀਣ

ਹਾਨੀਕਾਰਕ

ਦੁਖਦਾਈ

ਹੁੰਦੇ ਹਨ ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ‘ਧਿਆਨ’ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਧਾਰਮਿਕ ਪਾਠ-ਪੂਜਾ ਅਤੇ ਕਰਮ-ਕ੍ਰਿਆ

Sat sangat or the assembly of spiritually awakened souls.

1 By associating with the saints the sins fly away. By associating with the saints the mortal sings the praises of the Ambrosial Name. 271

2 Who so ever utters it gets emancipated. Some rare person attains it by association with the saint. By ‘His Grace’ the Lords places His Name in the mind and thus even the beasts, goblins and the stony fools swim across. 274

3 Standing or sitting meditate on God and enshrine affection for the saints society .Nanak when the Supreme Lords abides in man’s mind, his evil intellect is destroyed. 297

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

5 The experience of peace and comfort that is derived from the company of elevated souls becomes the source of salvation even for animals and spirits. .

Directing a thought to something or to a point is called attention.

Attention is compulsory for the material and spiritual progress or success.

If our concentration on something we are doing is deep, one pointed and sharp 'like, needle', then the result will be beautiful, substantial and beneficial.

Without concentration none of our plans, thoughts, discussions or work can be successful.

Work carried out with superficial mind will be

incomplete

wrong

without benefit

harmful

troublesome.

In the same way religious recitals, worship and rituals without attention are

ਫੋਕੇ

ਰਸ-ਹੀਣ

ਭਾਵਨਾ-ਹੀਣ

ਲਾਭ-ਹੀਣ

ਮੁਰਦਾ ਸਾਧਨ

ਹੀ ਬਣਕੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।

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

ਜਿਨ ਕਉ ਪ੍ਰੀਤਿ ਰਿਦੈ ਹਰਿ ਨਾਹੀ ਤਿਨ ਕੂਰੇ ਗਾਢਨ ਗਾਢੇ ॥

(ਪੰਨਾ-੧੭੧)

ਜੋ ਦੂਜੇ ਭਾਇ ਸਾਕਤ ਕਾਮਨਾ ਅਰਥਿ ਦੁਰਗੰਧ ਸਰੋਵਰੇ

ਸੋ ਨਿਹਫਲ ਸਭੁ ਅਗਿਆਨੁ ॥

ਜਿਸ ਨੇ ਪਰਤੀਤਿ ਹੋਵੇ ਤਿਸ ਕਾ ਗਾਵਿਆ ਥਾਇ ਪਵੈ

ਸੋ ਪਾਵੈ ਦਰਗਹ ਮਾਨੁ ॥

ਜੋ ਬਿਨੁ ਪਰਤੀਤੀ ਕਪਟੀ ਕੂੜੀ ਕੂੜੀ ਅਖੀ ਮੀਟਦੇ

ਉਨ ਕਾ ਉਤਰਿ ਜਾਇਗਾ ਝੂਠੁ ਗੁਮਾਨੁ ॥ (ਪੰਨਾ-੭੩੪)

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

ਗੱਲ-ਬਾਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ

ਸਾਂਝ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ

ਲੇਵਾ-ਦੇਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ

ਵਣਜ-ਵਪਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ।

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

ਇਸੇ ਲਈ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਸਾਨੂੰ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦੁਆਰਾ ਤਾਰੀਦੀ ਹੁਕਮ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ—

L114.5

too are

hollow

joyless

without feeling

without benefit

dead methods.

Guru Nanak, not joining the kadis in their prayer in Sultan pur because they were not concentrating, is an illustration of this point i.e. our religious actions and rituals without concentration are fruitless.

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

2 The worshippers' of materialism, who for the sake of their desires and anothers' love cultivate evil passions, they are all worthless and ignorant. He who has faith, fruitful is his singing of the Lord's praise. He alone obtains honour in the Lord's court. They, who without faith fraudulently hypocritically and falsely close their eye's, their pride shall ultimately wear off. 734

To communicate by telephone, it has to be connected to a specific number. If this number is unobtainable or if the receiver is not lifted, then between the two side there will be no

conversation

sharing

exchange

business.

Exactly in the same way, if while reading-worshipping and meditating the concentration of our mind is not one-pointed or focused, then, we will be deprived of the innate deep and very subtle meaning of gurbani and the touchstone effect of simran will not take place.

For this reason we are again and again urged and ordered to:

L114.5

1.2 Sing the praise of the Lord, () friendly sailts • witht aller/tless thlt! single - mindedtless. 29S

1.4 Witlt single - mindetllless u""/ olle Iteart • / meditate Oil God with love alld affectioll . 843

1.5 NtIIUlk, Ite wlto ill the Iteurt t~f hi\ Iteart repeuts Waheglrtl , Wuheglrtl • tltt deatlt 's cOllrier does 110t dmw llear him. 5/ S

1.6 Tlws'e wlto met/itate '1,11 God with olle poitltedness (total alleltioll) throllgh the

GllrtlS teachillgs sltetl their ego a",1 uttail peace. VBO 516

1.7 I am a sacrifice to thou Gur Sikhs, wlo witlt /;Ill attention cOllcentration metltate on tltt GUrtl . VBG 1212

In gurbani warning is given as follows regarding the condition of the mind without attention or concentration:

1.8 Man professes olle thing alld pmetises quite anotlter . III IIs Iteart there is 110 Im'e, bltt with his mOllth he tulks tull .

1.9 Tiley who Itul'e olle thillg ill tlttir heurt alltl IIIIother ill tlttir mouth lire accOllItetifalse. 486

1.10/ IUllle (Jlle thillg ill Illy milld tllld IIIIOther in my /ips. / am all llllfortlllwte liar

528

Our materialistic life is a special and practical example of such a situation,

A human being in his ego of doubt and delusion has j()rgotten his source,God, from many previous lives and is stuck in the quagmire of love and illusion of this world. He is absorbed in the second love (materialism).

1.11 They forget LOftl , God tltt fdeml , tllld are tit/ached with tltt deceitflll wealth. The SOli, the wife, tllld the riches tlo 110t go with the mortal, but that imperishable God does go (witl, the mortal) . Beillg ell tangled and enmeshed in tltt love of fa",.!!

occupations, the ll'or/tllUll~ perisllld . 133

1.11 The Actor lias set up alltu:hmellt of Itlateria/sm as a pltw for tile mortals. The b/im/ apostate (disbeliever) remains clinging to it. 230

6

1.1 lt~)J Loril Jmolllltohillg • lt~l' s0111 is solti Ollt iI/to "Ulteria/~'III '~'

halttf ..•.....•...•.....•..

Tllese jive vices Ital'e coruptel/ my milll/ . Ellery momeltt tltt //lOW me "WiY from

(TOti. 710

From many previolls lives we have been so absorbed in this false materialism that our lives have become a form of materialism itself. Therefore our

thoughts imagination

thinking wishes

hop"es love

desires t~lith

trust company

trade

religious actions

awareness attention

insight tendency

have penetrated this false materialism unconsciously, spontaneously and unintentionally to the point that it has become impossible for our attention to come out of it.

awareness thought

attention manifestation

faith

tendency contemplation

the company or association of materialism thinking of materialism

rememberism materialism practising materialism

to the extent that it has become ingrained in us and materialistic consciousness has become our life style. In this materialistic life

we have been

born living

wandering

carrying out deeds

facing the consequences dying

falling into the hands of yamas being born again

1.1 How call your mi"d he cOlltellded by forgetting God? It ca/llOt be happy either. He, who ,forsakiJlg the Lord, attaches himself to allother, abides ill

hell. 708

1.2 You shall repeate,lly he bom a/l(/ die alld hom agai" . You shall suffer IIIueh pUllishmellt 011 your way to the distalll COUll try . 1020

8

1.1 The blilltlmortal does not know Him who made him. Therefore he shall sillffer pain. 1020

/2 One greatly U'(Hilderj' in the I(we of riches. lie does deeds (lj' is the writs of his

past action. JJ93

We carry out many religious actions such as reading religious scriptures and worshipping, to purify our mind - but according to our inclinations we end up by becoming even more polluted than before.

In this way, despite reading of scriptures and worshipping, our mental assesment has moved into debtor balance and the decline is continuing,

When our attention goes to some lowly thought or matter, we should immediately direct our mind towards higher and positive side, But our mind, passing lthrough the polluted circle of materialism, has become powerless. For this reason it is extremely difficult to redirect the mind's tendency or attention from low side to the higher side.

This opposite procedure or spiritual change is a very long and difficult 'play'which can be easily and quickly achieved in the sustained company of blessed beloved āgurmukhs and spiritually endowed souls or society of divine souls accompanied by a desire to serve.

1.3 At the moment, () Nanak , God Ollt of mercy, attachej' mall to his Im'e , by association with the saints. 409

1.4 He 011 whom the Exalted Lord showers mercy, obtains the society of sailtls . The more he frequents the saints congregation, the greater is the love for the Lord .71

·When we are unsuccessful in completing a task despite all our eff011s, we then look towards some other power or support. In the same way when our mind is beyond our control, we need to have the protection or support of powerful divine group or the company of spiritually elevated souls.

1.5 In the society of saints the milltl (loe.~ 110t go anywhere. III the society of saints

the milltl attai/IS stability. 27/

1.6 Nanak seeks the shelter of the j'aillts, who have (wer - powered their mi/l(J.  
815

1.1 The mind roams and rambles in many, many directions. It is only by meeting  
",ith tlte saims , tlrat it is overpowered. /294

1.2 k/ind is iftlJlrpossible to control. But Gurmukhs have easily curbed tlte mind  
ami got it absorbed i/lto tlte soul witltin . Tltis is made possible by meeting the  
society of the 11O~' souls. Rhai Gurdas 29/9

For this reason in Gurbani we are repeatedly urged to be in the holy company of  
the satsangat.

1.3 Listen O my frieml , my illtimate and beloved. In the society of tlte saints you  
sltall be saved ill a moment. 195

1.4 ~fillions of obstacles are remOl'ed in a moment, of him ,who hear's the Lord's  
God's gospel ill the socie(l' of saints .210

1.5 Win for yourself this iJ,vlllulible gem of IIIIman life, by remembering God  
el'en for II moment in the socie~' of slllints. 195

/6 Supremely pure is tlte society of saints, meeting whiclt the [(we for the lord is  
embraced. 393

1.7 Nanak ,joining the society of saints , tlte sinners become pure and by  
following

the grellt True Guru, they are emancipated. 528

1.8 ~leetillg witlt tlte sllillts socie(l' remember the Lord\ Name so tlrat your  
seTl'ice

may befruitful. 617

This gravity works up to many miles around the earth. Beyond that there is  
limitless space where there is no gravity. If anything reaches this space, it always  
remains there.

In this universe there are many planets and stars like our earth. Around them, just  
like the earth there is varying degree of gravity. When something leaves space  
and enters the surrounding area of another planet, the gravity of this planet  
attracts it towards itself.

For example, scientists Jhave have researched that the planet moon has its own  
gravity and whatever thing enters the moon's

Exactly in the same way our mind automatically gets pulled towards materialism  
by its powerful gravity. This is the reason we unknowingly suffer all our lives by  
'C ; '-'J engrossed into the materialistic world ...

1.1 Being elltangled ami ellmeshed ill the love of false occlipations the whole  
world has perished. 133

1.2 Thillkillg ami planllng e~'i/ , he was lltroyed. Ile who had created him also  
gave him the pllsh • 825

To recognise and understand the materialistic circle's gravity or puli and to come  
out of it, ihtutlional knowledge and divine light are needed. An assembly of  
spiritually elevated souls or satsangat are needed as support to come out of this  
circle. Whenever our mind moves away from the sadhsangat, the materialistic  
circle's gravity overpowers us and we dive head along into the materialistic ocean  
of fire and grief.

1.3 Those who have exceedillg(v bad Ilick , yes ill luck, they do nol quaff (drillk)  
the dust of the saintsfeet. 11,e burning fire {~fthe CTIH'illgS is nol skilled ami  
They sliffer pUllishment ill the Illlllds of the rig1lleolls judge (dilllrlmrtlj) 1325.

Seekers have been heard saying that while they are in the surroundings of  
sadhsangat, their mind remains focussed and their attention is in simran and  
naam-bani. But as soon as they move away from the sadhsangat, at one,  
unknowingly and automatically the mind is pulled towards materialism and we  
are deprived of the divine meanings ofNaam-bani simran.

in other words with the motivation of the sadhsangat, the focus of our attention  
can soar in the sky of divine blissfulness of the spiritual world.



In contrast to this, the moment we come out of the spiritual aura of sadhs311gat, by the baser habits and polluted tendencies of our subconscious, our attention gets pulled towards tpw~rds the materialistic world.

For this reason gurbani strongly urges that the mind's attention should be diverted to Naam-bani-simran in the company of spiritually awakened souls.

1.1 Attached with the saints congregation, meditate on God and the Lord master shall go with you. 234

1.2 In the society of saillls , man is absorbed ill God's love and takes to Lord meditation. 457

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

1.5 Joining with the society of saillts remember your lord with your soul and body .817

J.7 III the compally of the IIOly Plt into practice tlte Gllru's teaching medillate on the one waheguru .Bl. Gur9/5

This materialistic world or spiritual circle is not a separate country territory or planet. It is the subtle stage of the ups and downs of mental excitements which only rare souls know and recognise

1.9 Rare are they who procure ultilerstaltding by admonishing their soul tit rough the Guru .62

1.10 The pious persolt distinguiltes the counterfeit from the genuine. The pious personflXes his attentioill in tlte creiltor Lortl.942

1.11 Rare are those who tlevelop their awaTlless alld focwi ttleir attention on tlte Guru's teacelling. Only lte who recognizes tlte treasure is able to know it's wortlt .

B.Gurdas 9/7

protection

incentive leadership help

are taken to direct the mind's attention or concentration -thought- towards the spiritual world. Such action taken by the seeker is in itself divine.

12 Com .

ਇਕ ਮਨਿ ਏਕੁ ਧਿਆਈਐ ਮਨ ਕੀ ਲਾਹਿ ਭਰਾਤਿ ॥ (ਪੰਨਾ-੪੭)

ਪ੍ਰਭ ਕੀ ਉਸਤਤਿ ਕਰਹੁ ਸੰਤ ਮੀਤ ॥

ਸਾਵਧਾਨ ਏਕਾਗਰ ਚੀਤ ॥ (ਪੰਨਾ-੨੬੫)

ਏ ਮਨ ਹਰਿ ਜੀ ਧਿਆਇ ਤੂ

ਇਕ ਮਨਿ ਇਕ ਚਿਤਿ ਭਾਇ ॥ (ਪੰਨਾ-੬੫੩)

ਇਕ ਚਿਤਿ ਇਕ ਮਨਿ ਧਿਆਇ ਸੁਆਮੀ

ਲਾਇ ਪ੍ਰੀਤਿ ਪਿਆਰੇ ॥ (ਪੰਨਾ-੮੪੫)

ਨਾਨਕ ਵਾਹੁ ਵਾਹੁ ਜੋ ਮਨਿ ਚਿਤਿ ਕਰੇ

ਤਿਸੁ ਜਮਕੰਕਰੁ ਨੇੜਿ ਨ ਆਵੈ ॥ (ਪੰਨਾ-੫੧੫)

ਇਕ ਮਨ ਇਕੁ ਆਰਾਧਣਾ

ਗੁਰਮਤਿ ਆਪੁ ਗਵਾਇ ਸੁਹੇਲੇ । (ਵਾ.ਭਾ.ਗੁ. ੫/੬)

ਕੁਰਬਾਣੀ ਤਿਨ੍ਹਾਂ ਗੁਰਸਿਖਾਂ

ਹੋਇ ਇਕ ਮਨਿ ਗੁਰ ਜਾਪੁ ਜਪੰਦੇ । (ਵਾ.ਭਾ.ਗੁ. ੧੨/੨)

‘ਧਿਆਨ’ ਅਥਵਾ ਇਕਾਗਰਤਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਮਨ ਦੀ ਹਾਲਤ ਬਾਬਤ  
ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਇਉਂ ਤਾੜਨਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ —

ਰਹਤ ਅਵਰ ਕਛੁ ਅਵਰ ਕਮਾਵਤ ॥

ਮਨਿ ਨਹੀਂ ਪ੍ਰੀਤਿ ਮੁਖਹੁ ਗੰਢ ਲਾਵਤ ॥ (ਪੰਨਾ-੨੬੬)

ਜਿਨ੍ਹ ਮਨਿ ਹੋਰੁ ਮੁਖਿ ਹੋਰੁ ਸਿ ਕਾਂਢੇ ਕਚਿਆ ॥ (ਪੰਨਾ-੪੮੮)

ਹਮਰੈ ਜੀਇ ਹੋਰੁ ਮੁਖਿ ਹੋਰੁ ਹੋਤ ਹੈ

ਹਮ ਕਰਮਹੀਣ ਕੂੜਿਆਰੀ ॥ (ਪੰਨਾ-੫੨੮)

ਅਜਿਹੀ ਦਸ਼ਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੇ ਅਮਲੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾਂਤ ਸਾਡਾ ਆਪਣਾ ‘ਮਾਇਕੀ  
ਜੀਵਨ’ ਹੀ ਹੈ ।

‘ਜੀਵ’ ਹਉਮੈ ਦੇ ਭਰਮ-ਭੁਲਾਵੇ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ ਸੋਮੇ ਅਕਾਲ-ਪੁਰਖ ਨੂੰ  
ਭੁੱਲ ਕੇ ਕਈ ਜਨਮਾਂ ਤੋਂ ਮੋਹ-ਮਾਇਆ ਦੀ ਦਲਦਲ ਵਿਚ ਖੁਭਿਆ ਹੋਇਆ  
ਹੈ, ਅਥਵਾ ‘ਦੂਜੇ ਭਾਉ’ ਵਿਚ ਗਲਤਾਨ ਹੈ —

ਹਰਿ ਸਾਜਨੁ ਪੁਰਖੁ ਵਿਸਾਰਿ ਕੈ ਲਗੀ ਮਾਇਆ ਧੋਹੁ ॥

ਪੁਤ੍ਰ ਕਲਤੁ ਨ ਸੰਗਿ ਧਨਾ ਹਰਿ ਅਵਿਨਾਸੀ ਓਹੁ ॥

ਪਲਚਿ ਪਲਚਿ ਸਗਲੀ ਮੁਈ ਝੂਠੈ ਧੰਧੈ ਮੋਹੁ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੩੩)

ਮਾਇਆ ਮੋਹਿ ਨਟਿ ਬਾਜੀ ਪਾਈ ॥

ਮਨਮਖ ਅੰਧ ਰਹੇ ਲਪਟਾਈ ॥ (ਪੰਨਾ-੨੩੦)

ਨਾਥ ਕਛੂਅ ਨ ਜਾਨਉ ॥  
 ਮਨੁ ਮਾਇਆ ਕੈ ਹਾਥਿ ਬਿਕਾਨਉ ॥ .....  
 ਇਨ ਪੰਚਨ ਮੋਹੇ ਮਨੁ ਜੁ ਬਿਗਾਰਿਓ ॥  
 ਪਲੁ ਪਲੁ ਹਰਿ ਜੀ ਤੇ ਅੰਤਰੁ ਪਾਰਿਓ ॥ (ਪੰਨਾ-੭੧੦)

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

ਖਿਆਲ  
 ਕਲਪਨਾਵਾਂ  
 ਸੋਚ  
 ਗੀਤਾਂ  
 ਆਸਾਂ  
 ਪਿਆਰ  
 ਭਾਵਨਾਵਾਂ  
 ਨਿਸਚਾ  
 ਸ਼ਰਧਾ  
 ਸੰਗਤ  
 ਲੋਵਾ-ਦੇਵੀ  
 ਕਰਮ-ਧਰਮ  
 ਘਾਲਣਾ

ਅਥਵਾ ਸਮੁੱਚੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਹੀ ਮੋਹ-ਮਾਇਆ ਦੀ ਗੂੜ੍ਹੀ ਰੰਗਤ ਚੜ੍ਹੀ ਹੋਈ ਹੈ,  
 ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਸਾਡੀ—

ਚੇਤੰਨਤਾ  
 ਧਿਆਨ  
 ਸੁਰਤੀ  
 ਬਿਰਤੀ  
 ਲਿਵ

— ਇਸ ਝੂਠੀ ਮਾਇਆ ਵਿਚ ਅਚੇਤ, ਸਹਿਜ-ਸੁਭਾਇ, ਅਨਜਾਣੇ ਹੀ  
 ਐਸੀ ਖੁੱਡ ਚੁਕੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਪਾਸੇ ਸਾਡਾ 'ਧਿਆਨ' ਜਾਣਾ  
 ਅਸੰਭਵ ਹੈ।

L114.7

ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਇਸ ਝੂਠੀ ਮਾਇਆ ਦੀ —

ਚੇਤੰਨਤਾ  
 ਖਿਆਲ  
 ਧਿਆਨ  
 ਰੰਗਤ  
 ਵਿਸ਼ਵਾਸ  
 ਬਿਰਤੀ  
 ਲਿਵ  
 —ਆਦਿ, ਪਿਛਲੇ ਅਨੇਕ ਜਨਮਾਂ ਵਿਚ 'ਮਾਇਆ' ਦੀ  
 ਸੰਗਤ ਕਰਨ  
 ਖਿਆਲ ਕਰਨ  
 ਯਾਦ ਕਰਨ  
 ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ  
 ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ

ਨਾਲ ਇਤਨੀ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਹੋ ਚੁਕੀ ਹੈ ਕਿ ਮਾਇਕੀ ਚੇਤੰਨਤਾ (materialistic  
 consciousness) ਹੀ ਸਾਡਾ ਜੀਵਨ-ਰੂਪ ਬਣ ਚੁਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ 'ਮਾਇਕੀ  
 ਜੀਵਨ' ਵਿਚ ਹੀ ਅਸੀਂ —

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

ਹਰਿ ਬਿਸਰਿਐ ਕਿਉ ਤ੍ਰਿਪਤਾਵੈ ਨਾ ਮਨੁ ਰੰਜੀਐ ॥  
 ਪ੍ਰਭੂ ਛੋਡਿ ਅਨ ਲਾਗੈ ਨਰਕਿ ਸਮੰਜੀਐ ॥ (ਪੰਨਾ-੭੦੮)

ਜਮਿ ਜਮਿ ਮਰੈ ਮਰੈ ਫਿਰਿ ਜੰਮੈ ॥  
 ਬਹੁਤੁ ਸਜਾਇ ਪਇਆ ਦੇਸਿ ਲੰਮੈ ॥

L114.8

ਜਿਨਿ ਕੀਤਾ ਤਿਸੈ ਨ ਜਾਣੀ ਅੰਧਾ ਤਾ ਦੁਖੁ ਸਹੈ ਪਰਾਣੀਆ ॥  
(ਪੰਨਾ-੧੦੨੦)

ਮਾਇਆ ਮੋਹਿ ਬਹੁ ਭਰਮਿਆ ॥  
ਕਿਰਤ ਰੇਖ ਕਰਿ ਕਰਮਿਆ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੧੯੩)

ਅਸੀਂ ਜਿਤਨੇ ਵੀ ਧਾਰਮਿਕ ਕਰਮ, ਕ੍ਰਿਆ ਅਥਵਾ ਪਾਠ-ਪੂਜਾ ਮਨ ਦੀ ਮੈਲ ਲਾਹੁਣ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹਾਂ — ਆਪਣੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਅਨੁਸਾਰ ਉਸਤੋਂ ਵੀ ਕਈ ਗੁਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਰ ਮੈਲ ਲਾਈ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ !

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਬਾਵਜੂਦ ਸਾਡੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪਾਠ-ਪੂਜਾ ਦੇ — ਸਾਡਾ ਮਾਨਸਿਕ 'ਲੇਖਾ-ਜੋਖਾ' ਘਾਟੇ (debtor balance) ਵਿਚ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਹੋਰ ਨਿਘਰਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ !

ਜਦ ਕਿਸੇ ਨੀਵੇਂ ਖਿਆਲ ਜਾਂ ਵਸਤੂ ਵਲ ਸਾਡਾ ਧਿਆਨ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਮਨ ਦਾ ਰੁਖ ਜਾਂ ਧਿਆਨ ਫੌਰਨ ਉਚੇਰੇ-ਚੰਗੇਰੇ ਰੁਖ ਵਲ ਮੋੜਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਪਰ ਮਾਇਆ ਦੇ ਮਲੀਨ ਘੁੰਮਣ-ਘੇਰੇ ਵਿਚ ਵਿਚਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਸਾਡਾ ਮਨ ਅਤਿ ਨਿਰਬਲ ਹੋ ਚੁਕਿਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਮਨ ਦਾ ਰੁਖ ਅਥਵਾ ਧਿਆਨ ਨੀਵੇਂ ਪਾਸਿਉਂ ਉਚੇਰੇ ਪਾਸੇ ਵਲ ਮੋੜਨਾ ਅਤਿ ਕਠਿਨ ਹੈ ।

ਇਹ ਉਲਟੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਅਥਵਾ ਆਤਮਿਕ ਤਬਦੀਲੀ ਅਤਿ ਲੰਮੇਰੀ ਅਤੇ ਕਠਿਨ 'ਖੇਲ' ਹੈ, ਜੋ ਬਖਸ਼ੇ ਹੋਏ ਗੁਰਮੁਖ-ਪਿਆਰਿਆਂ, ਮਹਾਂ-ਪੁਰਖਾਂ ਦੀ 'ਲਗਾਤਾਰ ਸੰਗਤ' ਅਥਵਾ ਸਾਧ ਸੰਗਤ ਅਤੇ ਸੇਵਾ-ਭਾਵਨੀ ਦੁਆਰਾ ਸੌਖੀ ਤੇ ਜਲਦੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ।

ਖਿਨਹੂੰ ਕਿਰਪਾ ਸਾਧੂ ਸੰਗ ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਰੰਗੁ ਲਾਇਓ ॥ (ਪੰਨਾ-੪੦੯)

ਕਿਰਪਾ ਕਰੇ ਜਿਸੁ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ਹੋਵੈ ਸਾਧੂ ਸੰਗੁ ॥

ਜਿਉ ਜਿਉ ਓਹੁ ਵਧਾਈਐ ਤਿਉ ਤਿਉ ਹਰਿ ਸਿਉ ਰੰਗੁ ॥ (ਪੰਨਾ-੭੧)

ਜਦ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਕਾਰਜ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਾਰੀ ਵਾਹ ਅਥਵਾ ਜ਼ੋਰ ਲਾ ਕੇ ਅਸਮਰਥ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਓਟ ਅਥਵਾ ਆਸਰਾ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ । ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਦ ਸਾਡਾ ਮਨ ਆਪਣੇ ਵੱਸ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਸ਼ਕਤੀਮਾਨ ਦੇਵੀ-ਮੰਡਲ ਅਥਵਾ ਸਾਧ-ਸੰਗਤ ਦੀ ਓਟ ਜਾਂ ਆਸਰਾ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ।

ਸਾਧ ਕੇ ਸੰਗਿ ਨ ਕਤਹੂੰ ਧਾਵੈ ॥

ਸਾਧਸੰਗਿ ਅਸਥਿਤਿ ਮਨੁ ਪਾਵੈ ॥ (ਪੰਨਾ-੨੭੧)

ਨਾਨਕ ਤਿਨ ਸੰਤਨ ਸਰਣਾਗਤੀ ਜਿਨ ਮਨੁ ਵਸਿ ਕੀਨਾ ॥ (ਪੰਨਾ-੮੧੫)

ਮਨੁਆ ਚਲੈ ਚਲੈ ਬਹੁ ਬਹੁ ਬਿਧਿ  
ਮਿਲਿ ਸਾਧੂ ਵਸਗਤਿ ਕਰਿਆ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੨੯੪)

ਮਨ ਅਸਾਧੁ ਨ ਸਾਧੀਐ  
ਗੁਰਮੁਖਿ ਸੁਖ ਫਲੁ ਸਾਧਿ ਸਧਾਇਆ ॥  
ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਮਿਲਿ ਮਨ ਵਸਿ ਆਇਆ ॥ (ਵਾ.ਭਾ.ਗੁ. ੨੯/੯)

ਇਸ ਲਈ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਬਾਰ ਬਾਰ ਸਾਨੂੰ 'ਸਾਧ-ਸੰਗਤ' ਅਥਵਾ ਸਤਿਸੰਗਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤਾਰੀਖੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ—

ਸੁਣਿ ਸਾਜਨ ਮੇਰੇ ਮੀਤ ਪਿਆਰੇ ॥  
ਸਾਧਸੰਗਿ ਖਿਨਮਾਹਿ ਉਧਾਰੇ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੦੩)

ਕੋਟਿ ਬਿਘਨ ਹਿਰੇ ਖਿਨ ਮਾਹਿ ॥  
ਹਰਿ ਹਰਿ ਕਥਾ ਸਾਧਸੰਗਿ ਸੁਨਾਹਿ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੯੫)

ਜੀਤਿ ਜਨਮੁ ਇਹੁ ਰਤਨੁ ਅਮੋਲਕੁ  
ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਜਪਿ ਇਕ ਖਿਨਾ ॥ (ਪੰਨਾ-੨੧੦)

ਮਹਾ ਪਵਿਤ੍ਰ ਸਾਧ ਕਾ ਸੰਗੁ ॥  
ਜਿਸੁ ਭੇਟਤ ਲਾਗੈ ਪ੍ਰਭ ਰੰਗੁ ॥ (ਪੰਨਾ-੩੯੨-੩੯੩)

ਨਾਨਕ ਪਤਿਤ ਪਵਿਤ ਮਿਲਿ ਸੰਗਤਿ  
ਗੁਰ ਸਤਿਗੁਰ ਪਾਛੈ ਛੁਕਟੀ ॥ (ਪੰਨਾ-੫੨੮)

ਸਾਧਸੰਗਿ ਮਿਲਿ ਨਾਮੁ ਧਿਆਵਹੁ ਪੂਰਨ ਹੋਵੈ ਘਾਲਾ ॥ (ਪੰਨਾ-੬੧੭)

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

ਧਰਤੀ ਦੇ ਉਦਾਲੇ-ਪੁਦਾਲੇ ਕਈਆਂ ਮੀਲਾਂ ਤਾਈਂ ਇਹ ਆਕਰਖਣ ਸ਼ਕਤੀ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ । ਉਸਤੋਂ ਉਪਰ ਅਨੰਤ 'ਪੁਲਾੜ' ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਕੋਈ ਆਕਰਖਣ-ਸ਼ਕਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ । ਇਸ ਪੁਲਾੜ ਵਿਚ ਜੇ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਪਹੁੰਚ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਉਥੇ ਹੀ ਖੜੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ।

ਇਸ 'ਕਾਇਨਾਤ' ਵਿਚ ਸਾਡੀ ਧਰਤੀ ਵਾਂਗ ਹੋਰ ਬੇਅੰਤ ਗ੍ਰਹਿ ਅਤੇ ਉਪ-ਗ੍ਰਹਿ ਜਾਂ 'ਸਿਤਾਰੇ' ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉਦਾਲੇ ਵੀ ਸਾਡੀ ਧਰਤੀ ਵਾਂਗ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦਰਜੇ ਦੀ ਆਕਰਖਣ-ਸ਼ਕਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਜਦ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਪੁਲਾੜ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲਕੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਗ੍ਰਹਿ ਦੇ ਵਾਯੂਮੰਡਲ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਗ੍ਰਹਿ ਦੀ ਆਪਣੀ ਆਕਰਖਣ-ਸ਼ਕਤੀ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵੱਲ ਖਿੱਚ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ।

ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ — ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ 'ਚੰਦ੍ਰ-ਗ੍ਰਹਿ' ਵਿਚ ਵੀ ਉਸਦੀ ਆਪਣੀ 'ਆਕਰਖਣ-ਸ਼ਕਤੀ' ਹੈ, ਤੇ ਜੋ ਚੀਜ਼ ਵੀ ਚੰਦ੍ਰਮਾ

ਦੇ ਵਾਯੂ-ਮੰਡਲ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਉਹ ਉਸ ਖਿੱਚ-ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਚੰਦਮਾ ਦੇ ਕੇਂਦਰ (centre) ਵਲ ਖਿੱਚੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

ਐਨ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡਾ ਮਨ ਵੀ ਸਹਿਜ-ਸੁਭਾਇ ਮਾਇਕੀ-ਸ਼ਕਤੀ ਸ਼ਾਲੀ ਆਕਰਸ਼ਣ-ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ 'ਮਾਇਆ' ਵਲ ਖਿੱਚਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ — ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਅਸੀਂ ਅਨਜਾਣੇ ਹੀ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਇਸ 'ਮਾਇਕੀ-ਮੰਡਲ' ਵਿਚ 'ਪਲਚ ਪਲਚ' ਕੇ ਗੋਤੇ ਖਾਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ।

ਪਲਚਿ ਪਲਚਿ ਸਗਲੀ ਮੁਈ ਝੂਠੇ ਧੰਧੇ ਮੋਹੁ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੩੩)

ਮੰਦਾ ਚਿਤਵਤ ਚਿਤਵਤ ਪਚਿਆ  
ਜਿਨਿ ਰਚਿਆ ਤਿਨਿ ਦੀਨਾ ਧਾਕੁ ॥ (ਪੰਨਾ-੮੨੫)

ਮਾਇਕੀ-ਮੰਡਲ ਦੀ 'ਆਕਰਸ਼ਣ-ਸ਼ਕਤੀ' ਜਾਂ ਖਿੱਚ ਨੂੰ ਬੁਝਣ-ਸੀਝਣ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਲਈ ਅਨੁਭਵੀ-ਗਿਆਨ ਦੇ ਦੈਵੀ ਚਾਨਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ । ਸਾਧ-ਸੰਗਤ ਅਥਵਾ ਸਤਿ-ਸੰਗਤ ਦੇ ਆਸਰੇ ਹੀ ਅਸੀਂ ਇਸਦੇ ਦਾਇਰੇ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲ ਸਕਦੇ ਹਾਂ । ਜਦ ਵੀ ਸਾਡਾ ਮਨ ਸਾਧ-ਸੰਗਤ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਮਾਇਕੀ ਆਕਰਸ਼ਣ-ਸ਼ਕਤੀ ਸਾਡੇ ਮਨ ਉਤੇ ਹਾਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਅਸੀਂ ਫਿਰ ਮਾਇਕੀ 'ਅਗਨ-ਸੋਕ-ਸਾਗਰ' ਵਿਚ ਗੋਭੇ ਖਾਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਾਂ ।

ਮਹਾਂ ਅਭਾਗ ਅਭਾਗ ਹੈ ਜਿਨ ਕੇ ਤਿਨੈ ਸਾਧੂ ਧੂਰਿ ਨ ਪੀਜੈ ॥

ਤਿਨਾ ਤਿਸਨਾ ਜਲਤ ਜਲਤ ਨਹੀ ਬੁਝਹਿ

ਡੰਡੁ ਧਰਮ ਰਾਇ ਕਾ ਦੀਜੈ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੩੨੫)

ਇਸੇ ਲਈ ਜਗਿਆਸੂਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਕਹਿੰਦਿਆਂ ਸੁਣਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜਦ ਤਾਂਈ ਸਾਧ-ਸੰਗਤ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿਚ ਰਹੀਦਾ ਹੈ, ਉਨਾ ਚਿਰ ਮਨ ਇਕਾਗਰ ਹੋਇਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ 'ਧਿਆਨ' ਨਾਮ-ਬਾਣੀ-ਸਿਮਰਨ ਵਿਚ ਲੱਗਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ । ਪਰ ਜਿਉਂ ਹੀ ਸਾਧ-ਸੰਗਤ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਹੋਈਦਾ ਹੈ, ਫੌਰਨ ਅਨਜਾਣੇ, ਸਹਿਜ ਸੁਭਾਇ ਮਨ ਮਾਇਆ ਵਲ ਖਿੱਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਨਾਮ-ਬਾਣੀ-ਸਿਮਰਨ ਦੇ ਦੈਵੀ ਭਾਵਾਂ ਤੋਂ ਵਾਂਝੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ।

ਦੂਜੇ ਲਫਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਸਾਧ-ਸੰਗਤ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦੁਆਰਾ ਸਾਡੇ 'ਧਿਆਨ' ਦੀ ਸੁਰਤੀ 'ਆਤਮਿਕ-ਮੰਡਲ' ਦੇ ਦੈਵੀ 'ਪ੍ਰੇਮ-ਸਵੈਪਨਾ' ਦੇ ਆਕਾਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਉਡਾਰੀਆਂ ਲਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ।

ਇਸ ਤੋਂ ਉਲਟ ਸਾਧ-ਸੰਗਤ ਦੇ ਆਤਮਿਕ-ਵਾਤਾਵਰਣ (aura) ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲਦਿਆਂ ਹੀ ਸਾਡੇ ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਦੇ ਨੀਵੇਂ ਸੁਭਾਉ ਅਤੇ ਮਲੀਨ ਰੁਚੀਆਂ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਡਾ 'ਧਿਆਨ' ਮੁੜ ਮਾਇਕੀ-ਮੰਡਲ ਵੱਲ ਖਿੱਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਇਸ ਲਈ ਮਨ ਦੇ 'ਧਿਆਨ' ਨੂੰ ਸਤਿ-ਸੰਗਤ ਅਥਵਾ ਸਾਧ-ਸੰਗਤ ਵਿਚ ਨਾਮ-ਬਾਣੀ ਸਿਮਰਨ ਵਲ ਮੋੜਣ ਲਈ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਪ੍ਰੇਰਣਾ

ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ।

ਸਤਿਸੰਗਤਿ ਲੁਗਿ ਹਰਿ ਧਿਆਈਐ<sup>੧</sup>  
ਹਰਿ ਹਰਿ ਚਲੈ ਤੇਰੈ ਨਾਲਿ ॥ (ਪੰਨਾ-੨੩੪)

ਸਾਧਸੰਗਿ ਹਰਿ ਕੈ ਰੰਗਿ ਗੋਬਿੰਦੇ ਸਿਮਰਣ ਲਾਗਿਆ ॥ (ਪੰਨਾ-੪੫੭)

ਸਤਿਸੰਗਤਿ ਗੁਰ ਕੀ ਹਰਿ ਧਿਆਈ<sup>੨</sup>  
ਜਿਨ ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਮੀਠੈ ਮਨਿ ਭਾਇਆ ॥ (ਪੰਨਾ-੪੯੪)

ਸਾਧਸੰਗਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਚਿਤਾਰੈ ॥ (ਪੰਨਾ-੭੧੭)

ਮਿਲਿ ਸਾਧੂ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਧਿਆਈਐ<sup>੧</sup> ॥ (ਪੰਨਾ-੮੦੪)

ਮਨਿ ਤਨਿ ਪ੍ਰਭੁ ਆਰਾਧੀਐ<sup>੩</sup> ਮਿਲਿ ਸਾਧ ਸਮਾਗੈ ॥ (ਪੰਨਾ-੮੧੭)

ਸਚੁ ਰੂਪੁ ਸਚੁ ਨਾਉ ਗੁਰ ਗਿਆਨੁ ਧਿਆਨੁ ਸਿਖਾ ਸਮਝਾਇਆ ।  
(ਵਾ.ਭਾ.ਗੁ. ੬/੧)

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

ਇਹ 'ਮਾਇਕੀ-ਮੰਡਲ' ਅਥਵਾ 'ਆਤਮਿਕ ਮੰਡਲ' ਕੋਈ ਅੱਡਰੇ ਦੇਸ, ਟਾਪੂ ਜਾਂ ਗ੍ਰਹਿਆਦਿ ਨਹੀਂ ਹਨ । ਇਹ ਤਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਵਲਵਲਿਆਂ ਦੇ ਉਤਾਰ-ਚੜਾਅ ਦੀ ਸੂਖਮ ਅਵਸਥਾ ਅਥਵਾ ਖੇਲ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਕੋਈ ਵਿਰਲਾ ਗੁਰਮੁਖ ਹੀ ਜਾਣਦਾ ਜਾਂ ਪਹਿਚਾਣਦਾ ਹੈ —

ਵਿਰਲੇ ਕਉ ਸੋਝੀ ਪਈ ਗੁਰਮੁਖਿ ਮਨੁ ਸਮਝਾਇ ॥ (ਪੰਨਾ-੬੨)

ਗੁਰਮੁਖਿ ਖੋਟੇ ਖਰੇ ਪਛਾਣੈ ॥

ਗੁਰਮੁਖਿ ਲਾਗੈ ਸਹਜਿ ਧਿਆਨੁ ॥ (ਪੰਨਾ-੯੪੨)

ਦਿਬ ਦਿਸਟਿ ਗੁਰ ਧਿਆਨੁ ਧਰਿ ਸਿਖ ਵਿਰਲਾ ਕੋਈ ।

ਰਤਨ ਪਾਰਖੂ ਹੋਇ ਕੈ ਰਤਨਾ ਅਵਲੋਈ ।  
(ਵਾ.ਭਾ.ਗੁ. ੯/੭)

ਸਾਧ ਸੰਗਤ ਦੀ —

ਓਟ

ਪ੍ਰੇਰਣਾ

ਅਗਵਾਈ

ਸਹਾਇਤਾ

—ਲੋਕੇ ਮਨ ਦੇ 'ਧਿਆਨ' ਜਾਂ 'ਸੁਰਤੀ-ਬਿਰਤੀ' ਦੇ ਰੂਪ ਨੂੰ 'ਆਤਮਿਕ-ਮੰਡਲ' ਵੱਲ ਮੋੜਨਾ ਹੀ ਜਗਿਆਸੂਆਂ ਦਾ ਦੈਵੀ ਕਰਤੱਵ ਹੈ ।

— ਚਲਦਾ