



ੴ

ਗੁਰਬਾਨੀ ਵਿਚਾਰ

GURBANI CONTEMPLATION

114

ਸਿਮਰਨੁ

SIMRAN

ਏ ਮਨ! ਹਰਿ ਜੀ ਧਿਆਇ ਤੂ; ਇਕ ਮਨਿ ਇਕ ਚਿਤਿ ਭਾਇ

O my soul, lovingly remember Thou, Beloved Lord
single-mindedly and with rapt attention

PART – 5

‘KHOJI’

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 ਖੁੱਭਦਾ 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 ਰੋਡੀਉ ਜਾਂ ਟੇਪ-ਰਿਕਾਰਡਰ ਰਾਹੀਂ ਕੀਰਤਨ ਜਾਂ ਪਾਠ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ - ਪਰ ਘਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਆਪਣੇ ਘਰੇਲੀ 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 ਅੰਤ੍ਰੀਵ 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

SIMRAN (WORD CONTEMPLATION)

Part-5

In *Simran* 'attention' has special importance -hence, it is necessary to discuss it in detail.

When we pay attention to something or an object, our mind relates to it or has **communion** with it and there is some give and **take of its** good and bad **influence**. If we are not interested in an object or something, we are unable to pay deep attention to it and it has a **superficial** influence on us. In other words there is no communion, *Sangat*, or sharing, and there is no **give and take**.

This can be further explained through some examples. In the homes there is *Kirtan* or *Paath* going on by radio or through tape recording, but the family members are more often involved in their domestic chores or absorbed in their conversations.

In the same way when we ourselves do *Simran* or *Paath*, our consciousness is involved in ‘**various other thoughts**’, due to which we do not pay attention to *Gurbani*.

The general *Sangat* has the same complaint i.e. the mind doesn't stay still in ‘*Simran*’.

When our consciousness or attention is not in *Gurbani* or *Simran*, we are not **participating in the *Sangat* of *Gurbani***. Due to this, we are **unable to be in communion with the innate, spiritual, sentiments** of *Gurbani*. In this way, we are not in the *Sangat* of the high, pure and Divine *Gurbani* and as a result we are deprived of the **philosopher's- stone effect** of it.

The mortals read, hear and reflect upon the innumerable Names of the Lord but they can see not the Embodiment of intuition and love. How can iron become invaluable gold if it touches not the philosopher's stone. 973

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

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

ਹਿਦੈ ਕਪਟੁ ਮੁਖ ਗਿਆਨੀ ॥

ਝੂਠੇ ਕਹਾ ਬਿਲੋਵਸਿ ਪਾਨੀ ॥ (ਪੰਨਾ-੬੫੬)

'ਚੇਤੰਨਤਾ' ਅਥਵਾ 'ਧਿਆਨ' ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਸਾਡਾ ਜੀਵਨ ਨਿਰਜੀਵ ਅਥਵਾ ਮਾਦਾ ਚੀਜ਼ਾਂ (matter) ਵਰਗਾ ਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜੀਵਾਂ ਦਾ ਆਪਸ ਵਿਚ ਸੂਖਮ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਆਤਮਿਕ ਸਤ੍ਰਾ 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)

That is why, we do not derive full benefits from the *Sadh-Sangat* or *Sat-Sangat* and remain deprived of the spiritual benefits of *Gurbani's Paath, Kirtan* and '*Simran*'.

This is the reason why compared to the old times **despite** an increase in -

religion

religious books

religious temples

religious propagation

holy assemblies

worship-recitations

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 down even more than before.

*The pandit t reads the religious' texts but tastes not their relish
Owing to duality his mind wanders in worldly valuables.*

116

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

269

What avails reading and listening if divine knowledge is gained therewith.

655

*In thy mind is deception and, in thy mouth, the divine gospel. O false man, why
churnest thou water.*

656

Without 'awareness' or 'attention', our life is lifeless or just like dead matter. Therefore, human beings are unable to have communion, among themselves, on the subtle, mental and spiritual plane, *Sangat*, sharing, or give and take.

*By uniting outwardly, the united one unites not. He meets if he meets inwardly. He
who meets in spirit, is said to have really met.*

791

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

ਇਨਸਾਨ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਵਿਚ ਇਸੇ 'ਚੇਤੰਨਤਾ' ਦਾ ਹੀ ਅੰਤਰ ਹੈ । ਇਨਸਾਨਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਚੇਤੰਨਤਾ (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 ਚੇਤੰਨਤਾ ਨੀਵੀਂ, ਮੋਟੀ-ਠੁਲ੍ਹੀ 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, ਦੇਵੀ-ਚੇਤੰਨਤਾ, ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਸਾਡੀ ਚੇਤੰਨਤਾ ਵੀ ਜਾਨਵਰਾਂ ਵਰਗੀ ਠੁਲ੍ਹੀ ਤੇ ਮਾਦੀ ਹੋ ਚੁਕੀ ਹੈ ।

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

ਕਰਤੂਤਿ ਪਸੂ ਕੀ ਮਾਨਸ ਜਾਤਿ ॥ (ਪੰਨਾ-੨੬੭)

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

ਜਿਹਵਾ ਇੰਦ੍ਰੀ ਸਾਦਿ ਲੋਭਾਨਾ ॥

ਪਸੂ ਭਏ ਨਹੀ ਮਿਟੈ ਨੀਸਾਨਾ ॥ (ਪੰਨਾ-੯੦੩)

ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਕਬਹੂ ਨਹੀ ਕੀਨੀ ਰਚਿਓ ਧੰਧੈ ਝੂਠ ॥

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

ਮਨਮੁਖਿ ਅੰਧਲੇ ਗੁਰਮਤਿ ਨ ਭਾਈ ॥

ਪਸੂ ਭਏ ਅਭਿਮਾਨੁ ਨ ਜਾਈ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੧੯੦)

ਮਨਮੁਖ ਵਿਣੁ ਨਾਵੈ ਕੂੜਿਆਰ ਫਿਰਹਿ ਬੇਤਾਲਿਆ ॥

ਪਸੂ ਮਾਣਸ ਚੰਮਿ ਪਲਟੇ ਅੰਦਰਹੁ ਕਾਲਿਆ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੨੮੪)

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

She who meets her Lord with the heart's way, 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 difference between human beings and animals. In human beings this 'consciousness' is very acute, sharp and is of subtle feelings - for this reason they can acquire lofty and pure love feelings and enjoy love-bliss. But in the animals this consciousness is low and not well developed, which is incapable of acquiring subtle spiritual feelings.

Our mind's 'attention' is attracted in accordance with our interest. From life after life our mind has been detached from the Divine world and is deeply absorbed in the Mayaci world and become incapable of acquiring subtle love feelings. In other words, without the Divine consciousness, our consciousness has also become like that of the animals.

They hear not the praises of the Supreme Bliss are worse than beasts, birds, and the species of creeping creatures.
188

He belongs to the human species, but his acts are those of beasts.
267

Without the Holy Company of the righteous, all the men remain like beasts and animals.
427

Thou art beguiled by the relishes of tongue and sensual organs. Thou hast become a beast, and this mark can be erased not.
903

*Thou do mingle not with the Holy Company of saints and art engrossed in false pursuits. **Thou wanderest around like a dog, a swine, and a crow. Thou shalt arise and depart.***
1105

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

*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 have told the one and only way or method of changing this animal instinct or lower consciousness to make it higher, and better, and subordinate it to the soul within and that is -

‘ਸਤਿ-ਸੰਗਤ’ ਅਥਵਾ ‘ਸਾਧਸੰਗਤ’

ਸਾਧੂ ਕੈ 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 ਹਾਧੋ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੨੯੭)

ਗੁਰਮੁਖਿ ਸੁਖ ਫਲੁ ਸਾਧਸੰਗੁ ਪਸੁ ਪਰੇਤ ਪਤਿਤ ਨਿਸਤਾਰੇ ।

(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 ‘Sadh-Sangat’.

By associating with the saints, the sins flee away. By association with the saints, the mortal sings the praise of the Ambrosial Name. 271

Who-so-ever utters it, he gets emancipated. Some rare person attains it by association with the 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

Standing or sitting down, meditate thou on God and enshrine affection for the saints’ Holy Company. Nanak, when the Supreme Lords abides in man’s mind, his evil intellect annulled. 297

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

Gurmukh tranquility in the Sadh Sangat is the fruit of salvation for animals, evil spirits, sinners. VBG 16/7

Directing a thought to focus on one point is called ‘attention’, or ‘conscious-meditation’.

‘Attention’ is necessary for the material and spiritual progress or success.

If our ‘attention’ on a task is concentrated, deep, and sharp ‘like, needle’, then the result of that task will be beautiful, substantial and beneficial.

Without paying attention none of our plans, thoughts, or tasks can be successful.

Tasks carried out with superficial mind will be -

incomplete

wrong

without benefit

harmful

troublesome.

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

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 ਨਿਸਫਲ ਹੀ ਹਨ ।

ਜਿਨ ਕਉ ਪ੍ਰੀਤਿ ਰਿਦੈ ਹਰਿ ਨਾਹੀ ਤਿਨ ਕੂਰੇ ਗਾਢਨ ਗਾਢੇ ॥
(ਪੰਨਾ-੧੭੧)

ਜੋ ਦੂਜੈ ਭਾਇ ਸਾਕਤ ਕਾਮਨਾ ਅਰਥਿ ਦੁਰਗੰਧ ਸਰੇਵਦੇ
ਸੋ ਨਿਹਫਲ ਸਭੁ ਅਗਿਆਨੁ ॥

ਜਿਸ ਨੋ ਪਰਤੀਤਿ ਹੋਵੈ 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 ਤਾਗੀਦੀ ਹੁਕਮ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ—

end up remaining -

hollow

joyless

without feeling

without benefit

dead matters.

Guru Nanak, by not joining the *Qazis* in their attention-less prayer in *Sultanpur*, is an illustration of this point i.e. our religious actions and rituals without paying attention are fruitless.

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

The worshippers of mammon, who for the sake of their desires and another's love cultivate evil passions, they are all worthless and ignorant. He who has faith, fruitful is his singing of the Lord's praise. He alone obtains honor 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 must be connected to a specific number. If that number is unobtainable or if the receiver is not lifted, then between the two side there will be no -

conversation taking place

sharing to happen

give and take

buy/sell interaction

Exactly in the same way, while reading-worshipping and meditating if our mind or attention is not vigilant or focused, then, we will be deprived of the innate deep and subtle and underlying meaning of *Gurbani* and the philosopher's stone-skill of *Simran* will not happen to us.

For this reason, we are again and again urged and specifically instructed to:

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-੨੬੯)
 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 ਕਲਤ੍ਰ ਨ ਸੰਗਿ ਧਨਾ ਹਰਿ ਅਵਿਨਾਸੀ ਓਹੁ ॥
 ਪਲਚਿ ਪਲਚਿ ਸਗਲੀ ਮੁਈ ਝੁਠੈ ਧੰਧੈ ਮੋਹੁ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੩੩)
 ਮਾਇਆ ਮੋਹਿ ਨਟਿ ਬਾਜੀ ਪਾਈ ॥
 ਮਨਮਖ ਅੰਧ ਰਹੇ ਲਪਟਾਈ ॥ (ਪੰਨਾ-੨੩੦)

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

Sing the praise of the Lord, O friendly saints, with alertness and single mindedly. 295

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

With single mindedness and one heart, meditate on God with love and attention. 845

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

Those who meditate on God single mindedly thru the Guru's teachings shed their ego and attain peace. VBG 5/6

I am a sacrifice to those Gur Sikhs, who with full attention-concentration meditate on the Guru. 12/2 VBG

In Gurbani warning is given as follows regarding the condition of the mind without ‘attention’ or concentration -

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

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

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

Our ‘Mayaci life’ is a special and ‘practical example’ of such a condition., The human being in his ego of doubt and delusion forgetting his Source, God through many lives is stuck in the quagmire of Maya-love or is absorbed in the love of duality.

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

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

ਨਾਥ ਕਛੁਅ ਨ ਜਾਨਉ ॥
 ਮਨੁ ਮਾਇਆ ਕੈ ਹਾਥਿ ਬਿਕਾਨਉ ॥
 ਇਨ ਪੰਚਨ ਮੇਰੇ 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
- ਰੀਝਾਂ
- ਆਸਾਂ
- ਪਿਆਰ
- ਭਾਵਨਾਵਾਂ
- ਨਿਸਚਾ
- ਸ਼ਰਧਾ
- ਸੰਗਤ
- ਲੇਵਾ-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 ਖੁੱਭ ਚੁਕੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਪਾਸੇ ਸਾਡਾ 'ਧਿਆਨ' ਜਾਣਾ ਅਸੰਭਵ ਹੈ।

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

For many lives we have been so much absorbed in this false Maya that our life has become a 'form of Maya itself'. Therefore our —

- thoughts
- imagination
- thinking
- wishes
- hopes
- love
- desires
- faith
- trust
- company
- give and take
- religious actions

labor
 or our **entire life is deeply colored with Maya-attachment**, due to which reason our —

- awareness
- attention
- consciousness
- tendency
- contemplation —

in this false Maya **unconsciously, spontaneously and unintentionally has penetrated** such that it has become **impossible for our attention to go in another direction.**

ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਇਸ ਝੂਠੀ ਮਾਇਆ ਦੀ —

ਚੇਤੰਨਤਾ

ਖਿਆਲ

ਧਿਆਨ

ਰੰਗਤ

ਵਿਸ਼ਵਾਸ

ਬਿਰਤੀ

ਲਿਵੰ

—ਆਦਿ, ਪਿਛਲੇ ਅਨੇਕ ਜਨਮਾਂ ਵਿਚ 'ਮਾਇਆ' ਦੀ

ਸੰਗਤ ਕਰਨ

ਖਿਆਲ ਕਰਨ

ਯਾਦ ਕਰਨ

ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ

ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ

ਨਾਲ ਇਤਨੀ ਦ੍ਰਿੜ 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 ॥

Within us this false *Maya's* —

awareness

thought

attention

manifestation

faith

tendency

contemplation

etc., from many previous lives, doing *Maya's* —

Sangat

thoughts

remembering

Simran

practicing

of, has become so ingrained **that materialistic consciousness** itself has become our **life style** and in this *Mayaci* life we are —

born

living

wandering

carrying out deeds

facing consequences

dying

falling in the control of messengers of death

being born again.

How can thy mind be contented by forgetting God? It cannot be pleased either. He, who, forsaking the Lord, attaches to another, abides in hell. 708

Thou shalt be repeatedly born and die and born again. Thou shalt suffer much punishment on thy way to the distant land.

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 ਜੋਰ 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 ਦੈਵੀ-ਮੰਡਲ ਅਥਵਾ ਸਾਧ-ਸੰਗਤ ਦੀ ਓਟ ਜਾਂ ਆਸਰਾ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ।

ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਨ ਕਤਹੂੰ ਧਾਵੈ ॥

ਸਾਧਸੰਗਿ ਅਸਥਿਤਿ ਮਨੁ ਪਾਵੈ ॥

(ਪੰਨਾ-੨੭੧)

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

The blind mortal knows not Him who made him, wherefore he shall suffer pain.

1020

One greatly wanders in the love of riches. He does deeds as is the writs of his past action.

1193

As many religious actions or reading religious scriptures, worshipping we perform to **purify our mind** – according to our own inclinations **we end up even polluted many times than before.**

In this way reading of scriptures and worshipping every day, our mental 'debtor balance' is going in a **loss.**

Hence, when our attention goes to some lowly thought or object, we should **immediately direct our mind's attention to a higher and positive direction.** But our mind passing through the polluted whirlpool of Maya has become extremely powerless, due to which it is extremely difficult to re-direct the mind's tendency from **low** to the **higher** side.

This reverse **procedure** or **spiritual change** is a very long and very difficult 'play' which can be **easily and quickly achieved in the 'sustained Sangat' or Sadh Sangat and desire for Service of Blessed/Beloved-Gurmukhs and Spiritually Enlightened Souls.**

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

409

He, on whom the Exalted Lord showers mercy, obtains the Holy Company of saints. The more he frequents the saint's congregation, the more the love for the Lord.

71

When we are unsuccessful in completing a task despite all our efforts, we then take the support or assistance of another power. In the same way when our mind is beyond our control, we **need to have the protection or support of a powerful Divine aura, i.e., the Sadh Sangat.**

In the Holy Company of saints, the mind goes not anywhere. In the Holy Company of saints, the mind attains stability.

721

Nanak seek the shelter of the saints, who have over-powered their mind.

815

ਮਨੁਆ ਚਲੈ ਚਲੈ ਬਹੁ ਬਹੁ ਬਿਧਿ
ਮਿਲਿ ਸਾਧੁ 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 ਤਾਗੀਦੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ—

ਸੁਣਿ ਸਾਜਨ ਮੇਰੇ ਮੀਤ ਪਿਆਰੇ ॥
ਸਾਧਸੰਗਿ ਖਿਨ ਮਾਹਿ 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 ਪਵਿਤ੍ਰੁ ਸਾਧ ਕਾ ਸੰਗੁ ॥
ਜਿਸੁ ਭੇਟਤ ਲਾਗੈ ਪ੍ਰਭ ਰੰਗੁ ॥ (ਪੰਨਾ-੩੯੨-੩੯੩)

ਨਾਨਕ ਪਤਿਤ ਪਵਿਤ ਮਿਲਿ ਸੰਗਤਿ
ਗੁਰ ਸਤਿਗੁਰ ਪਾਛੈ ਛੁਕਟੀ ॥ (ਪੰਨਾ-੫੨੯)

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

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

*The Gurmukhs by their loving devotion have refined the incorrigible mind. **The
mind is controlled by meeting the Sadh Sangat.*** VBG 29/9

That is why in *Gurbani* we are emphatically urged, repeatedly reminded to be
in the *Sadh Sangat* or *Sat Sangat* —

*Listen, O my friend, intimate and beloved. **In the Holy Company of the saints
thou shall be saved in a moment.*** 103

*Millions of obstacles are removed in a moment, of him, **who hears** the Lord's
gospel in **the holy company of saints.*** 195

*Win for thyself this invaluable gem life, by **remembering God even for a
moment in the Holy Company of Saints.*** 210

*Supremely pure is the Holy Company of saints, meeting which **the love for the
Lord is embraced.*** 392-393

*Nanak, joining the Holy Company of saints, the sinners become pure and by
following the great True Guru they are emancipated.* 528
*Meeting with the saints' Holy Company remember thou the Lord's Name, so that
your service may be fruitful.* 617

Our earth has extreme 'gravity' due to which everything is being pulled
towards the earth,

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

In this universe there are many planets and stars like our earth; around them
also, like our earth there is varying degree of gravity. When something leaves
space, and enters the surrounding area of another planet, then the gravity of that
planet pulls it towards itself.

For example — scientists have researched that the 'planet moon' has its own
'gravity' and whatever things enter the moon's

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 ਬਾਲੀ ਆਕਰਖਣ-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 ਬੂਠੈ ਧੰਧੈ ਮੋਹੁ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੩੩)

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

ਮਾਇਕੀ-ਮੰਡਲ ਦੀ 'ਆਕਰਖਣ-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 ਆਕਰਖਣ-ਸ਼ਕਤੀ ਸਾਡੇ ਮਨ ਉਤੇ ਹਾਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਅਸੀਂ ਫਿਰ ਮਾਇਕੀ 'ਅਗਨ-ਸੋਕ-ਸਾਗਰ' ਵਿਚ ਗੋਠੇ ਖਾਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਾਂ ।

ਮਹਾਂ ਅਭਾਗਾਂ ਅਭਾਗ ਹੋ ਜਿਨ ਕੇ ਤਿਨੈਂ 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 ਅੰਤਿਬਕਰਨ 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 ਜੋਰਦਾਰ ਪ੍ਰੇਰਣਾ

atmosphere, it gets pulled towards the moon's center.

Exactly in the same way our mind is automatically **being pulled by the powerful Mayaci gravity towards 'May'**. Due to this reason, we unknowingly all our lives suffer in this Mayaci world, being 'entangled and enmeshed' are gulping while drowning.

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

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

To recognize and understand the Mayaci world's gravity or pull and to come out of it institutional knowledge's Divine light is needed, and **we can only come out of its circle with the support of Sadh Sangat or Sat Sangat**. Whenever our mind moves out of the Sadh Sangat, the Mayaci gravity overpowers us and we are gulping while drowning in the ocean of fire and grief.

Those who have exceedingly bad luck, yea ill luck in-drink not they of the saints' feet. The burning fire of their cravings is stilled not, and they suffer punishment in the hands of the Righteous Judge. 1325

That is why seekers have been heard saying that while they are in the environment of Sadh Sangat, their mind remains focused and their 'attention' is in Simran and Naam-Bani. But as soon as they move away from the Sadh Sangat, at once, unknowingly and automatically the mind is **pulled towards Maya** and we are deprived of the Divine underlying meaning of Naam-Bani, Simran.

In other words, with the motivation of the Sadh Sangat our 'consciousness' can soar and fly in the skies of Divine Love-Bliss of the Spiritual world.

As opposed to this, the moment we come out of the Spiritual Aura of Sadh Sangat, according to the baser habits and polluted tendencies of our subconscious, our 'attention' gets pulled again towards the Mayaci world.

For this reason, Gurbani strongly urges that the mind's 'attention' should be diverted to Naam-Ban, Simran in Sat Sang or Sadh Sangat.

ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ।

ਸਤਿਸੰਗਤਿ ਲੁਗਿ ਹਰਿ ਧਿਆਈਐ¹
ਹਰਿ ਹਰਿ ਚਲੈ ਤੇਰੈ ਨਾਲਿ ॥ (ਪੰਨਾ-੨੩੪)

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

ਸਤਸੰਗਤਿ ਗੁਰ ਕੀ ਹਰਿ ਧਿਆਰੀ²
ਜਿਨ ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਮੀਠੈ ਮਨਿ ਭਾਇਆ ॥ (ਪੰਨਾ-੪੯੪)

ਸਾਧਸੰਗਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਚਿਤਾਰੈ ॥ (ਪੰਨਾ-੭੧੭)

ਮਿਲਿ ਸਾਧੂ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਧਿਆਈਐ¹ ॥ (ਪੰਨਾ-੮੦੪)

ਮਨਿ ਤਨਿ ਪ੍ਰਭੁ ਆਰਾਧੀਐ³ 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. ੬/੫)

ਇਹ 'ਮਾਇਕੀ-ਮੰਡਲ' ਅਥਵਾ 'ਆਤਮਿਕ ਮੰਡਲ' ਕੋਈ ਅੱਡਰੇ ਦੇਸ, ਟਾਪੂ ਜਾਂ ਗ੍ਰਹਿ ਆਦਿ 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 ਪਾਰਖੁ ਹੋਇ ਕੈ ਰਤਨਾ ਅਵਲੋਈ ।

(ਵਾ.ਭਾ.ਗੁ. ੯/੭)

ਸਾਧ ਸੰਗਤ ਦੀ —

ਓਟ

ਪ੍ਰੇਰਣਾ

ਅਗਵਾਈ

ਸਹਾਇਤਾ

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

— ਚਲਦਾ

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

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

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

In the saints' congregation, I contemplate on the Lord God's Name. Meeting with the saints, contemplate on the Lord's Name. 717 804

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

In the Sadh Sangat practice the Guru's teaching, meditate on God single mindedly. VBG 9/5

This 'Mayaci-world' or 'Spiritual-world' are not a separate country, territory, or planet, etc. It is the subtle stage or **play** of the **ups and downs** of mental awareness or state of mind, which only a rare *Gurmukh* knows and recognizes.

Rare are they who procure understanding by admonishing their soul, through the Guru. 62

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

Rare are those who develop their awareness and focus attention on the Guru's teaching. Only he who recognizes the treasure and knows its worth. VBG 9/7

Sadh Sangats' —

protection

incentive

leadership

help

taking, to direct the mind's 'attention' or 'consciousness' towards the 'spiritual-world' is the seeker's Divine duty.

- Continued