



# GURBANI

*The Elixir of Life*

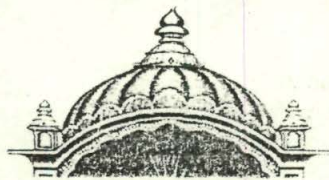
## ਗੁਰਬਾਣੀ

ਸੰਜੀਵਨੀ

Joginder Singh

*J*





## GURBANI

© Author Joginder Singh  
© Hemkunt Publishers Pvt. Ltd. 2003  
First Edition 2003

Published by:

**Hemkunt Publishers Pvt. Ltd.**

A-78 Naraina Industrial Area Phase-I, New Delhi-110028

Ph.: 2579-2083, 2579-5079, 2579-0032

Fax: 91-11-2611-3705

Website : [www.hemkuntpublishers.com](http://www.hemkuntpublishers.com)

Email : [hemkunt@ndf.vsnl.net.in](mailto:hemkunt@ndf.vsnl.net.in)

Rs 50.00

All proceeds from this book will be donated to charity.

Cover design : Seven Seas Pvt. Ltd.

Typesetting : Icon Printographics

Printed at Process Press, New Delhi

## *Song of Gurbani*

**K**irtan of Gurbani is going on. Musical Instruments are producing tuneful melodies. The devotee is listening with closed eyes, but his mind is wandering about in the world of materialism craving for more and more. The turmoil within does not subside.

A few moments pass by in meditation. The Gurmukh in the devotee emerges to rein the mind and the Guru's words start resounding in his soul, loud and clear. The Truth brings in its wake peace of mind and tranquility.

The "Song of Gurbani" if sung and lived with dedication leads to "Ananda," the ultimate fulfillment.

*J*

---

*Ascent to Spiritualism*

---

# GURBANI

The Elixir of Life

ਗੁਰਬਾਣੀ

ਸੰਜੀਵਨੀ

JOGINDER SINGH

2003



Hemkunt

ੴ

ਸਾਚੀ ਪ੍ਰੀਤਿ ਹਮ ਤੁਮ ਸਿਉ ਜੋਗੀ॥  
ਤੁਮ ਸਿਉ ਜੋਰਿ ਅਵਰ ਸੰਗਿ ਤੋਗੀ॥੩॥

☆ ☆ ☆ ☆ ☆

ਸਚਹੁ ਓਰੈ ਸਭੁ ਕੋ  
ਉਪਰਿ ਸਚੁ ਆਚਾਰੁ ॥੫॥



Dedicated  
to  
my soul mate  
*Sardarni Manjit Kaur*  
for her  
unshakeable faith in Gurbani  
and tenaciously holding on to Truth

*J*

ੴ

ਸਤਿਗੁਰ ਆਇਓ ਸਰਣਿ ਤੁਹਾਰੀ॥  
ਮਿਲੈ ਸੂਖੁ ਨਾਮੁ ਹਰਿ ਸੋਭਾ ਚਿੰਤਾ ਲਾਹਿ ਹਮਾਰੀ॥੧॥

☆ ☆ ☆ ☆ ☆

## FOREWORD

Gurbani in Guru Granth Sahib brings out the fundamental truths of spiritual and ethical life. Being the divine message of God conveyed through the Gurus, it guides the human being towards Spiritualism, irrespective of religion, caste or creed. This rare Scripture contains besides the bani of six Sikh Gurus, the sublime words of thirty two other enlightened souls of different faiths as well. The entire moral of the Scripture is based on true secularism and universal love. Guru Nanak Dev Ji's first pronouncement after his enlightenment was :

*'Na ham Hindu na Mussalman  
Allah Ram ke pind praan"*

We are neither Hindu nor Mussalman.

The body and the soul are the creations of the same God.

Guru Nanak's 'Japji' is the core of Gurbani. With one single precept, the Guru dispels all doubts of the human mind. He poses a question "*Kiv sachiara hoiai, kiv kurai tutai pal?*" And then himself answers, "*Hukum rajai chalna Nanak likhia naal*". How can one become truthful and tear the veil of untruth between God & oneself? By obeying the will of the Lord, says the Guru.

Developing faith in Gurbani and following the precepts of the Guru alone can lead one on the path of Spirituality. This little book can be of immense help to those

who wish to traverse that path. Based on study of the human mind and seeking to develop the highest potentialities of mankind, the Guru has eloquently brought out in Sukhmani Sahib, the traits of a spiritual being (Brahmgyani).

S. Joginder Singh, the author is dedicated towards the service of humanity by reiterating the essence of Gurbani in simple language discernible by one and all. May God keep up and further increase his dedication to the noble cause of spreading the highest form of Dharma : Meditating on God's Name (Naam) and living a pure & holy life.

ਸਰਬ ਧਰਮ ਮਹਿ ਸ੍ਰੇਸ਼ਟ ਧਰਮੁ ॥  
ਹਰਿ ਕੋ ਨਾਮੁ ਜਪਿ ਨਿਰਮਲ ਕਰਮੁ ॥

Chief Justice (Retd.)  
**Ranjit Singh Narula,**  
Chairman  
**Shri Guru Granth Sahib Vidya Kendra,**  
New Delhi

## Introduction

Facing my working table, a collage (Kolash) about six feet long is hanging on the wall depicting my whole life span covering all episodes symbolised by hundreds of contoured paper pictures pasted on a board. Wayback in the year 1922 a 'baaz' (ਬਾਜ਼) is seen entering this planet coming from some alien world. The bird flies across the bridge of life and at the end of the kolash the baaz gliding past the picture of Guru Nanak, is seen flying away towards an unknown destination. Each one of us is like that baaz. While living in this world, one should endeavour to fly towards spiritualism and transform oneself into a white baaz eligible for a place on the wrist of the Guru in perpetual contentment. If one fails to introspect and understand oneself, then the pain & suffering continues taking you

to other lands, other vistas and beyond,  
carried by the winds of Time.

This little booklet on Gurbani is intended for the mortals who have even a small spark in their souls. Depending upon the desire to develop the spark into a flame, the hunger for the Celestial sustenance and intensity of the urge to merge with the Source, this book can serve as a torch on the path to spirituality. The torch is the Guru's Word. Keep it always handy. It can help you when wandering in the dark alleys of this world and save you from many pitfalls.

Baisakhi - 2003

*Joinder Singh*  
JOINDER SINGH



This is the beginning and this is the end  
This is the source we came from  
This is the source we go back to  
The journey is within from one's self to one's self



ੴ

ਮੇਰਾ ਮਨੁ ਲੋਚੈ ਗੁਰ ਦਰਸਨ ਤਾਈ॥

☆ ☆ ☆ ☆ ☆

ਕਾਮਿ ਕਰੋਧਿ ਲੋਭਿ ਮੋਹਿ ਮਨੁ ਲੀਨਾ॥  
ਬੰਧਨ ਕਾਟਿ ਮੁਕਤਿ ਗੁਰਿ ਕੀਨਾ॥੨॥



## THE GURUS

- |                          |             |
|--------------------------|-------------|
| 1. GURU NANAK DEV JI     | 1469 - 1539 |
| 2. GURU ANGAD DEV JI     | 1504 - 1552 |
| 3. GURU AMARDAS JI       | 1479 - 1574 |
| 4. GURU RAMDAS JI        | 1534 - 1581 |
| 5. GURU ARJAN DEV JI     | 1563 - 1606 |
| 6. GURU HARGOBIND JI     | 1595 - 1644 |
| 7. GURU HAR RAI JI       | 1630 - 1661 |
| 8. GURU HARKRISHAN JI    | 1656 - 1664 |
| 9. GURU TEGH BAHADUR JI  | 1621 - 1675 |
| 10. GURU GOBIND SINGH JI | 1666 - 1708 |

**Shri Guru Granth Sahib**

The Eternal Guru





The Bani is the Guru and Guru is the Bani

## GURU GRANTH SAHIB

With Akalpurkh's grace the original manuscript of Adi Granth, the sacred scripture compiled in spiritual ecstasy by Guru Arjan Dev Ji four centuries back, is preserved at Kartarpur in Punjab. The Granth was dictated by the Guru to Bhai Gurdas Bhalla who wrote it in his own hand-writing from beginning to end. *Gurmukhi* was the script used for the transcription. The manuscript bears Guru's facsimile of 'Mool Mantra'. The Granth was ceremoniously installed in Harimandir Sahib in August 1604. Bhai Buddha ji was appointed the first granthi of the Gurdwara. After the sacred installation ceremony, Guru Arjan Dev Ji stood in attendance behind the Granth Sahib swaying the '*Chaur Sahib*' over it. Bhai Buddha ji opened the Granth Sahib with reverence to take *Vaak*. The following hymn was recited as Akalpurkh's own celestial message:

*He Himself hath succoured His saints in their work,  
 He himself hath come to see their task fulfilled.  
 Blessed is the earth, blessed the sarovar  
 Blessed is the sarovar with amrit filled.  
 Amrit overfloweth the Sarovar: He hath had the task  
 completed;  
 Eternal is the Perfect Being,  
 His praises, Vedas and Puranas sing.  
 The Creator hath bestowed on me the  
 nine treasures, and all the charisms,*

*No deficiency do I suffer now.  
Enjoying His benevolence, bliss have I attained,  
Ever-increasing is the Lord's bounty.*

Subsequently, Guru Gobind Singh Ji at Damdama Sahib in 1706 added hymns of Guru Tegh Bahadur Ji in the Granth and in 1708 at Nanded consecrated Guru Granth Sahib as the eternal "Shabad" Guru of the Sikhs. This Granth Sahib which is a unique anthology of 5894 hymns and 1430 pages was scribed by Bhai Mani Singh. It is this Granth Sahib which is installed in every Gurdwara to enable the faithful to visit and pay obeisance.

All hymns in Guru Granth Sahib are predominantly in poetry and musical ragas. The following Gurus contributed their hymns:

Guru Nanak Dev Ji  
Guru Angad Dev Ji  
Guru Amar Das Ji  
Guru Ram Das Ji  
Guru Arjan Dev Ji  
Guru Tegh Bahadur Ji

Apart from the above Guru Sahiban, fifteen 'bhagats' and seventeen 'bhatts' also contributed their compositions.

ਬਾਣੀ ਗੁਰੂ ਗੁਰੂ ਹੈ ਬਾਣੀ ਵਿਚਿ ਬਾਣੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਸਾਰੇ॥  
ਗੁਰੁ ਬਾਣੀ ਕਹੈ ਸੇਵਕੁ ਜਨੁ ਮਾਨੈ ਪਰਤਖਿ ਗੁਰੂ ਨਿਸਤਾਰੈ॥

(ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ, ਪੰਨਾ ੯੮੨)

ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ

ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਪੂਜਾ ਅਤੇ ਆਦਰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਣਾ, ਉਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ  
ਅਤੇ ਉਸ ਉਪਰ ਅਮਲ ਕਰਨਾ ਹੈ।

☆ ☆ ☆ ☆ ☆

ਸਤਿਨਾਮੁ ਕਰਤਾ ਪੁਰਖ  
 ਨਿਰਭਉ ਨਿਰਵੈਰ ਅਕਾਲ  
 ਮੂਰਤਿ ਅਜੂਨੀ ਸੈਭੰ  
 ਕੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥

'Mool Mantra' in Guru Arjan Dev Ji's own hand

ਸਤਿਨਾਮੁ ਕਰਤਾ ਪੁਰਖੁ ਨਿਰ  
 ਭਉ ਨਿਰਵੈਰੁ ਅਕਾਲ ਮੂਰ  
 ਤਿ ਅਜੂਨੀ ਸੈਭੰ ਕੁਰ ਪ੍ਰਸਾ  
 ਦਿ ॥ ਜਪੁ ॥ ॥ ॥

Initiation of Adi Granth Sahib in the hand-writing of  
 Bhai Gurdas Bhalla

I

ਹਰਿ ਭਾਇਓ ਖਾਂਡੁ ਰੇਤੁ ਮਹਿ ਬਿਖਾਰਿਓ  
ਹਸਤੀ ਚੁਨਿਓ ਨ ਜਾਈ ॥

ਕਹਿ ਕਮੀਰ ਕੁਲ ਜਾਤਿ ਪਾਤਿ ਤਜਿ  
ਗੀਟੀ ਹੋਇ ਚੁਨਿ ਖਾਈ ॥

ਪੰਨਾ-੯੭੨

God is like sugar spilled in the sand.  
It cannot be picked up by an elephant.

Says Kabir :

Renounce thy lineage, caste and false honour,  
And be an ant to pick and eat the sugar.

— Gurbani Pg - 972

ਗੁਰਮਤਿ ਸਾਧਕਾ ਕਾ ਚਿੰਤਾ  
ਨਿਰਮਲਾ ਕਰਮ ਕਰਮ ਕਾ ਚਿੰਤਾ  
★ ★ ★ ★ ★  
ਸਮੁੱਚੇ ਮਨੁੱਖੀ ਜਾਤੀ  
॥ ॥ (ੴ) ॥



ਹਉਮੈ ਈਰਘ ਰੋਗੁ ਹੈ ਦਰੁ ਭੀ ਇਸੁ ਮਾਹਿ ॥  
 ਕਿਰਪਾ ਕਰੇ ਜੇ ਆਪਣੀ  
 ਤਾ ਗੁਰ ਕਾ ਸਬਦ ਕਮਾਹਿ ॥  
 ਨਾਨਕੁ ਕਹੈ ਸੁਣਹੁ ਜਨਹੁ ਇਤੁ  
 ਸੰਜਮਿ ਦੁਖ ਜਾਹਿ ॥

ਪੰਨਾ-੪੬੬

*Haumai deerag rog hai daru bhi is mahai  
 Kirpa krai jai apni taan Gur ka sabad kamai  
 Nanak kahai sunoh janoh it sanjam dukh jahai*

— Gurbani Pg- 466

**E**goism is perhaps the foremost impediment to the achievement of Spirituality. It is a multifacet ailment and has its root in selfishness. Each individual reflects ego in his own way. It is therefore, vital to understand what 'ego' is with particular reference to one's ownself and surmount this obstacle to whatever extent each one of us can. It is so because the land in which the gentle breeze of Spirituality is blowing lies on the other side of this obstruction.

Egoism is an ethical theory which considers self-interest as foundation of morality, a systematic selfishness. It is that part of the mind which adversely reacts to reality. Egoism is nothing but mentally feasting your mind greedily on your imaginary sublimeness. I am this! I am that! Its only when one becomes weary of one's own sublimeness

that one becomes savoury and then the journey towards spirituality begins.

Although 'ego' is reflected in the conduct of the physical self but it has its source in the 'mind' of the individual. It is accordingly essential to control the volatile mind if we are to achieve spirituality. *Mann marai bin bhagat na hoee*. One must endeavour again & again to harness the mind and give it the requisite direction. To my humble self, following guidance to one's mind can atleast reduce one's "I" to "i" and help the individual on his flight towards, spiritualism.

Inculcate Love & Compassion.

Dye yourself in the colour of 'humility'.

Learn to forget and forgive.

Develop 'faith' in the existence of God.

Surrender to the will of God.

Always remember 'Death', the inevitable sequel to birth.

Wonder at Gods's creations. The Sun, the moon, the stars, the mountains, the abyssal ocean, the ever flowing rivers, the endless outerspace et al and measure yourself in relation to them.

Lastly, the direction towards 'Gurbani' is the most cardinal and effective direction. Guru sermons, obliteration of 'Ego' and earning the benevolence of Akalpurkh can alone eradicate 'Dukh' from within.

Keep looking for His grace. Gur parsad and 'Amrit Varsha' can come at any time unannounced. Keep your hope alive and your begging bowl empty. Till then learn to balance the destabilizing effects of pain and pleasure which ebb and tide unpredictably.



ੴ

GOD IS ONE

## IK ONKAR

ਸਤਿਨਾਮੁ	<i>Satnam</i>	True is His name
ਕਰਤਾ	<i>Karta</i>	He is the creator
ਪੁਰਖੁ	<i>Purakh</i>	He is the cosmic spirit
ਨਿਰਭਉ	<i>Nirbhau</i>	He is without fear
ਨਿਰਵੈਰ	<i>Nirvair</i>	Sans enmity
ਅਕਾਲਮੂਰਤਿ	<i>Akal Murat</i>	Immortal is His form
ਅਜੂਨੀ	<i>Ajuni</i>	Unborn
ਸੈਭੰ	<i>Saibhang</i>	He is self illuminated
ਗੁਰਪ੍ਰਸਾਦਿ	<i>Gurparsad</i>	With Guru's grace He is obtained

## JAP

*Aad Sach jugad Sach  
hai bhi Sach  
Nanak hosi bhi Sach*

☆ ☆ ☆ ☆ ☆

## BRAHMGYANI

**"He in whose mind and speech dwells  
the Truthful One**

**He who beholds none else but the Lord  
Sayeth Nanak, such are the prophetic omens  
of a Brahmgyani.**

Brahmgyani is ever unemotional  
Brahmgyani is ever unblemished  
Brahmgyani has consistent vision  
Brahmgyani is calm & even-tempered  
Brahmgyani is holiest of the holy  
Brahmgyani is an enlightened soul  
Brahmgyani's friends & foes are alike  
Brahmgyani is sans egotism  
Brahmgyani is dust of all  
Brahmgyani is kind to one and all  
Brahmgyani never emanates evil  
Brahmgyani is ever equitable  
Brahmgyani is liberated from attachments

The Lord ever abideth in 'Brahmgyani'.

*BRAHMGYANI: One who has attained the highest spiritual knowledge.*

# SPIRITUALITY

*The Gentle Breeze*





*"Kudrat Nekian Kudrat Badian  
Kudrat maan abhimaan  
Sab teri kudrat toon kadar  
Karta paki nai paak"*

— Gurbani P- 464

**G**uru Nanak surmons that, contradictions of life, truth & false, virtue & vice, honour and dishonour are all a part of the cosmos created by *Akalpurkh* (God), the holiest of the holy. The coexistence of the contradictions is Nature's law. They are the two sides of the same coin minted by God.

If we are to judge what is 'Truth', we can do so only if we are aware of what 'False' is. If we are to imbibe 'virtues', we must be able to identify what 'vices' are, to maintain distance from them. Then if we eradicate falsity & vices from within us, truthfulness & virtues are automatically generated in our being, projecting in us the glimpses of *Akalpurkh* the truthful one.

Spirituality is as much a part of oneself as is the daily materialistic activity. Spirituality guides one towards the righteous action. Spirit, the vital principle of man is

synonymous with God. Like the 'Holy Spirit'. It represents higher mental or moral condition of an individual dyed in the colour of virtues.

Spirituality means unfolding of one's hidden virtues by His grace and recede away from evil, marked by refinement of mind. The spark of spirituality is in-born in everyone. Blessed are those who protect the spark and develop it into a flame from their childhood. Others wake up as the years roll by. The secret of the achievement of spirituality is '*Sankalp*'. Determination to develop faith and follow the precepts laid down in the holy Scriptures, giving an exalted state of feeling.

### GOD AND SPIRITUALITY

Since the ultimate destination of one's soul is to merge with the soul of God, constant awareness of God and His attributes is crucial so that spiritually one flies in the right direction. For visualizing the right path, it is of utmost importance to cultivate FAITH in the existence of God and 'His Word'. '*Jo tudh bhavai Nanka sai bhali kaar.*' Unless and until one cultivates and develops faith, one continues to float aimlessly like the driftwood. Faith is essential not only when one desires to take a flight towards spiritualism but it is fundamental to any successful endeavour. If you have faith in your effort, God comes to your help at every step. On the other hand, doubt, quandary, procrastination leads to the malady of confusion within oneself, even though one may deceptively look calm from without.

God is omnipresent and pervades the universe. He is all around us. He permeates in every animate and inanimate

being. A sculptor prepares his clay with water. After the clay is ready, if we ask where is the water, it is difficult to answer because it is saturated in the clay. A housewife mixes flour with water and prepares the dough. If we then ask where is the water in dough, it is difficult to answer because again the water is completely soaked in the flour to become one with it. Similarly God pervades the universe and is omnipresent like the water in the sculptor's clay or in the dough. He is not physically visible. It is only a question of getting aware of His presence. From day to day we are so involved in our worldly activities that we remain oblivious of His presence. It is only when some esoteric happenings take place in consonance with our desires and prayers, that we are jolted out of slumber, gradually but surely moving towards 'faith', a motivating force to live a more intense virtuous life leading towards spiritualism.

God sends us to this world with some specific assignment. Surely He would not send us to hang around aimlessly and then go back. Life's struggles, pains and pleasures are all directed towards the achievement of the objective set forth by Him. The assignment can be to bloom forth and nurture our children who are destined to surface in this world at the ordained hour. You may be commissioned to look after and serve some person for the whole of his life with your heart and soul even at the expense of personal suffering. You may be made responsible for the lives of your parents as was in the case of Bhagat Shraavan Kumar. The mission can be to go out in the world and spread the truth to rein the evil, as in the case of Guru Nanak Dev Ji. It can be anything.

The important thing is to identify the work assigned to you by God. This can be done by deep introspection and by understanding oneself. Once you grasp this, the tumultuous sea within subsides. The feeling that you are doing what you ought to do without expecting anything in return, automatically brings tranquility to your soul. He who does what he ought to do in life is a spiritually realized person. He performs his obligatory duties without worrying about the fruits of his actions. He does not look for approbation from others.

Guru Granth Sahib the holy Sikh Scripture, like scriptures of other faiths is universal in its application to the entire humanity irrespective of caste or creed. For Sikhs it is not only a holy scripture but also a living Guru. The Granth also contains the *bani* of enlightened souls of other religious faiths, like Bhagat Kabir, Baba Farid a sufi muslim, Bhagat Namdev, Bhagat Ravidas and others. Thus Guru Granth Sahib is a rare scripture based on secularism and universality of humanity. Couched in a deceptively simple poetry, the beauty of Gurbani lies in the fact that it speaks and conveys its message to one and all. Even an uneducated person understands the *bani* when he listens to it and feels elevated. A poet laureate is able to beautifully interpret the message, as the Guru speaks and guides the learned person at his plane of consciousness. Sant Mahatmas recite the same Gurbani and receive the Celestial communication of spirituality at the still higher plane of consciousness. Being the Word of God (*Dhur ki bani*) conveyed through the Gurus, it is simple yet mystic, spiritually allegorical and esoteric. '*Amrit Vaila*' and the

rising sun make an obeisance to the Celestial Bani each morning.

Gurbani is alchemy. It transmutes a debased person to a noble soul. The Guru's word infuses spiritual awareness in the faithful, leading him to peace and bliss.

## UNDERSTANDING GURBANI

*"Akli Sahib sewiay*

*Akli paaye maan*

*Akli par ke bhujaiy: Akli keeche daan*

*Nanak aakhai rah eho hor galaan shetan"*

P- 1245

Recite His name with understanding.

With understanding obtain honour.

Reveal Him to yourself with understanding:

With understanding become the donor.

Sayeth Nanak this alone is the path divine,  
all others lead to the devil.

Guru advises that since Gurbani has an oceanic depth, one should recite it with an understanding. We read and listen to Gurbani more as a ritual than with dedication and commitment. We continue to recite our daily prayers 'Nit Nem' as a routine without contemplating on what the Guru is conveying. By meditating on *Gurbani*, one understands the Self. One develops the habit of searching within and recognizing one's own failings in the light of the truth revealed by the Guru. When your failings are truly recognized by the self, they start oozing out of your system and



virtues automatically start filling in the vacuum.

When reciting Gurbani, it is of utmost importance to grasp the import of what the Guru is saying. Guru's word alone can reveal the path to Spiritualism and beyond. Akalpurkh's grace, wisdom and intellect guide you towards the righteous ways and develop your spiritual perspective.

*"Aayo sunnan paran ko bani  
Naam visar lageh un lalach  
birtha janam parani"*

P- 1219

O mortal one, you have come to hear,  
read and recite the Guru's Word.

Abandoning the *Naam*, thou attachest to other temptations.  
Vain is thy life.

This Celestial precept is required to be understood if we are to achieve the assignment given to us by God. Guru does not mean that we should go on listening and reading Gurbani without commitment. Guru is indicating that we should follow the path which Gurbani shows for living a noble life. We must mould our life accordingly and always remember the guidelines of the Guru. This will, atleast, harness the volatile mind to some extent and save us from many a pitfall during our journey towards spiritualism.

By listening to Bani one acquires knowledge. By uttering, one commits oneself to act upon it. When one recites,

the Celestial knowledge acquired permeates in one's being motivating the mortal towards spiritualism.

### THE LUCID BANI

Let me quote a few precepts to show how simple but meaningful is the advice of the Guru on our day to day actions:

*"Nanak phika boliay  
tan mann phika hoi"*

P- 473

Guru says if vapid is our language in life,  
Our body and soul shall go vapid.

*"Jit peete mat dur hoi  
baral pawai vich aaiay  
Jhootha madh mool na peechai  
je ka paar vasaaiay"*

P- 554

Drinking which unbalanced becomes the mind  
Senseless and devoid of all reason  
Drink never this vicious wine  
if thee wishes to cross the Rhine.

*"Ninda bhali kise ki nahi  
Manmukh mugadh karan"*

P- 755

Guru advises, it is not good to slander anyone,  
only unwise apostates do it.

*"Kaam krodh kaya ko gaale  
Jiyo kanchan sohaga dhale"*

P- 932

Lust and Anger consume body & soul;  
Just as flux melteth the gold.

*"Bina santokh nahi kou raaje*

P- 279

Without contentment satiation is not possible.

*Sahje hee te Sukh Saat hoi*

*Bin Sahje Jeewan baad*

P- 68

Guru says, only equipoise brings forth bliss.  
Without acquiring equipoise life is a blind alley.

## THE MYSTIC BANI

*"Dukh Daru Sukh Rog Bhiya*

*Ja Sukh Taam Na Hoi"*

— Guru Nanak

What a stunning dictum of the Guru!

Guru says, felicity (*Sukh*) leads to affliction (*Rog*) and anguish (*Dukh*) serves as a medicine, a cure for the human soul !!

In life we go on acquiring and praying to God to bestow on us materialistic things- property, money, jewelry, good physical health and so on - with a hope to acquire happiness. But when these acquisitions are lost or stolen, we are afflicted with pain & suffering. '*Sukh rog bhiya*'. On the other hand when we are in anguish and pain, the mind & the soul of the afflicted dedicatedly prays

to God for help. The Celestial One responds and the affliction eases out leaving you happy & peaceful. '*Dukh daru bhiya!*'

We pray in our distress and in our need. Would that we might pray in the fullness of our joy and in our days of abundance.

There are three categories of tears (Hanju):

Tears of pain	( <i>Dukh de hanju</i> )
Tears of bliss	( <i>Anand de hanju</i> )
Tears of union	( <i>Milan de hanju</i> )

### **Tears of pain**

Unsatiated desires, conflicts, disputes, envy, ill-talk, quarrels, pain, suffering, failures of life, kaam, krodh, lobh, moh, hankar. These are all tears of pain which continue to involuntarily flow from our eyes during our lifetime.

Guru sermons:

*"Simrat shant maha sukh paiay  
Mit jaae sagal bakhad"*

One must ponder over this gem which is like alchemy or a doctor's prescription for the ailing mortal with 'tears of pain' flowing from the eyes. Guru's formula is 'SIMRAT - SHANT'. *Simran* and *Shanti* within must go hand in hand if the ailment is to be cured. If one can achieve this, Guru gives assurance that one would acquire the highest level of bliss and the entire conflict shall be obliterated, bringing peace to the self within.

Guru further advises;

*"Mann anter bolai sabh koee  
Mann marai bin bhagat na hoee"*

Everyone speaks the language of one's mind.  
Without subjugating one's mind, true meditation  
remains a reverie.

We constantly pursue the insatiable desires of our mind. We get so embroiled in wasteful activity from day to day that our mind does not develop faith in any spiritual advice. Guru's words fall flat on our mind. This becomes an impediment to achieving spirituality. Guru urges that we should rein our volatile mind. The blessed one also conveys how to control one's mind:

*"Kumbhai badha jal rahai  
jal bin kumbh na hoi;  
Gyan ka badha mann rahai  
Gur bin gyan na hoi"*

Only in the pot the water remains harnessed,  
Without the pot, water cannot be.  
Only with knowledge can the mind be harnessed.  
Without a Guru knowledge cannot be.

Having controlled his mind, the duality ends and the mortal is able to take the potion of 'Simrat Shant.' The tears of pain (*Dukh*) dry out and peace prevails within.

### **Tears of bliss**

The next milestone on the path of spirituality is complete 'Silence within'. The mortal learns to surrender his

mind to *Akalpurkh* and focus his intellect on SELF. Focussing on self has the advantage of fixing one direction bringing about consistency and concentration on the goal of spiritualism. One stops depending upon extraneous objects for happiness while continuing to live a normal life. Ego and other materialistic pleasures no more remain in the center of his desires. Their absence does not emotionally disturb him. He avoids anxiety for fruits of his actions. '*Kahu phal ki icha nahi baachai... Kewal bhagat kirtan sang raachai*'. Worries of the past vanish from his thoughts and there is no excitement of present. He starts living a life of '*Detached Attachment*'! '*Brahm Gyani bandhan te mukta... Brahm Gyani ki nirmal jugta*'. He comprehends the divine dictum of the Guru that you can be happy even when you are detached and you may not acquire happiness even when you are attached. Melody of existence becomes more euphonic and harmonious if one acts according to one's own nature unaffected by attachments, but in tune with the Celestial Word. Self is your friend and self is your enemy. One can reach the highest self or one can destroy oneself. Encourage the superior self in you. Discourage the sense organs. Lift yourself by your own self. Do not lower yourself by your own self.

*"Narain Har rang rango  
Jap jihva Har ek mango  
Jo deesai so sang na gayo  
Jap jihva Har ek mango"*

We go on seeking and worshipping transitory immediate pleasures. We approach God for giving us more and

more wealth and other material assets only. This is the wrong direction because what we see is an illusion which shall part company one day. '*Jo deesai so sang na gayo*'. One should change the direction towards the Self. The right direction. Then alone can one achieve spirituality. If one desires to merge with God, when praying, ask from Him and Him alone, '*Jap jihva Har ek mango*'. Don't let anything or any other thought come in your way. Once, He becomes your friend, you shall get whatsoever you seek. This is a proven fact.

Having attained this state of mind, the mortal starts experiencing esoteric happenings and awareness of the existence of Akalpurkh, giving a new direction to his life. A communication with Him can come about in a split of a second when you are on the ordained wavelength, depending on His grace & pleasure - '*Gurparshad*'. It can come about when you are standing in Ardaas before the Guru, it can come about when you are listening to the Celestial kirtan with closed eyes and tears brimming over to cleanse your soul. At the right moment one is in communion with God, may be for a second or two, surging your whole being to soaring heights, with tears flowing incessantly from your eyes. These are the 'tears of bliss' (*Anand*).

### **Tears of union**

As the mortal's soul gets elevated, the 'Tears of Anand' terminate externally and start flowing inwards as 'Tears of Union', like *Amrit Varsha*. '*Brahm Gyani ki drist amrit barsi*'. The external senses, seeing, hearing, tasting, smelling,

touching, virtues & vices (*Nekia and Badian*) lose significance and the mortal acquires Cosmic silence within. It is only when you drink from the river of Cosmic silence that your soul becomes self realized. All desires start shedding away by themselves one by one, making you totally self sufficient. The individual becomes a self realized '*Jeevan Mukh*' achieving supreme spirituality and merging with God. Such souls rarely surface in this world in centuries, like Guru Nanak Dev Ji, other Gurus and Avatars.

### SERVICE AND SACRIFICE (*Sewa te Qurbani*)

On the path to spirituality illuminated by Gurbani, one can observe two further milestones - Service & Sacrifice. The blessed Guru Ram Das Ji and other Gurus emphasized on 'service' (*sewa*). Giving money & wealth to the needy as charity is good service but sharing of emotions, knowledge and spirituality to the extent one has realized, is a superior service. Gurus left behind for the humanity not money & wealth, but precepts based on their Godly experiences. It is essential that one should gather knowledge and spirituality to do 'Sewa'. Spreading the Word of Gurbani is the highest form of service.

The spirit of 'Sacrifice' is essentially a human trait. No other form of being is imbibed with this noble emotion. If we approach a tiger and ask him to abandon hunting for other innocent living beings, he shall never abstain because killing is his nature. Similarly an eagle obsessively hunts for his prey because that is his nature. We should take pride in possessing this attribute of sacrifice and do what we can for the humanity. Our ancestors, Bhai Mani Singh, Baba Deep Singh, Guru Arjan Dev Ji, Guru Gobind Singh Ji,



Sahibzada Ajit Singh, Sahibzada Jujhar Singh and many others should inspire us to act in a spirit of sacrifice for upholding the truth.

'Service' to humanity and 'Sacrifice' for upholding the truth, go a long way to take you towards spiritualism.

### NAAM SIMRAN

Having passed by the milestones of 'Service' and 'Sacrifice', one arrives in the realm of Meditation (*Nam Simran*). Meditation is the sublime ecstasy of seclusion when the ego dissolves into almost nothing. It is remembering God in solitude at 'Amrit Vaila', the morning ambrosial hours when all worldly fetters stand broken off and mind concentrates on reaching out for the eternal Truth. One's innerself yearns for unification with the Outer Self. Your soul is stretching out to the unexplored and the unknown, in an effort to reach out to the source.

What do we concentrate on during simran? Guru Nanak Dev Ji in *Japji* which is the first hymn of *Guru Granth Sahib*, gives a clear mandate as under:

### JAP

*"Aad Sach jugad Sach  
hai bhi Sach  
Nanak, hosi bhi Sach"*

Akal Purkh was Truth in primeval  
He was Truth in the beginning of ages  
True He is even now and  
True He shall ever be, O Nanak !

This *shlok* which comes immediately after 'Mool Mantra' is evidently a reflection of the opening words Ek Onkar 'Satnam'. Guru is implying that God is Truth and Truth is God. Foremost requirement is to dye one's mind with this celestial dictum and then do simran by concentrating on and reciting the word 'Satnam', like the revolving beads of rosary. *Satnam, Satnam, Satnam, Satnam, Satnam...* 'Simro Simar Simar Sukh Pavo.'

Guru reiterates:

*"Jap mann Satnam sada Satnam"*

— G.G.S. P-669

O my mind, ever  
contemplate on the True Name.

*"Kirtam naam kathe tere jehba  
'Satnam' tera para purbla"*

— G.G.S. P-1083

O' Lord, you have many names Divine  
'Satnam' is the name pristine.

There is another facet of 'Simran'. As I have mentioned earlier, spiritualism is as much a part of oneself as are the daily materialistic activities. Simran can be done at any time, any hour, any moment depending upon the upsurge of pious feelings within, emanating from reigning of the volatile mind. *"Dhan so vaila ghari dhan dhan moorat pal saar: Dhan so dinas sanjogra jit ditha Gur darsar"*.

Constantly and consciously making effort to rein the five evils, Kam, Krodh, Lobh, Moh, Ahankar, is simran. Understanding and publicizing the Word of the Guru is

both Sewa and Simran. Reciting and listening to Gurbani is simran. Praising and thanking the Lord for the unlimited bounties bestowed upon us, is simran. Living a truthful, altruistic, and a noble life in consonance with the precepts of the Guru is simran. To maintain equipoise and complete harmony (Sehj) in life is simran. It's only when one imbibes these aspects of 'Simran' and dissolves one's innerself that one becomes truly eligible to do *Nam Simran* and ascend to 'Spirituality' with His grace.

Simran creates awareness that Akalpurkh is omnipotent, omniscient and omnipresent. "*Sarab nivasi sada elaipta tohi sang samai*". Thus making you God-conscious, carrying you towards spiritual exhilaration. His grace is then showered on you, virtues bloom and the door opens to let the sunshine in, the sunshine which was always there, but was barred by a closed door.

In essence, 'Spirituality' means to develop complete faith in and surrender to the will of Akalpurkh with '*Antar Pyar. Aap gawaiay ta soh paiay*'. '*Prabh ki aagia aatam hitawai... Jeevan mukt so kahawai*'. Naam Simran becomes a way of life. '*Mann tan antar simran Gopal*'. One has to shed off fruitless desires and cease pursuing illusory instant pleasures, to focus on oneself and adopt the life of 'Detached Attachment' moving on the path to salvation as shown by Naam (Gurbani). For spiritual evolution one does not need to renounce the materialistic world. One must continue to live truthfully a life of altruism, endeavour and enterprise. '*Udam karaidiya jeeo tu - kamawidya sukh bhunch*'. Wisdom lies in remaining conscious of the

illusions around. Then hopefully, with His grace, in this life or the next, one imbibes in oneself the transcendental & immanent traits of *Akalpurkh* sparkling in the credal pronouncement of '*Mool Mantra*', thus culminating in ecstasy of the self and merging with *Akalpurkh* 'the Celestial fount'.



ੴ

ਬਿਸਰਿ ਗਈ ਸਭ ਤਾਤਿ ਪਰਾਈ॥  
ਜਬ ਤੇ ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਮੋਹਿ ਪਾਈ॥

☆ ☆ ☆ ☆ ☆

ਜੋ ਪ੍ਰਭ ਕੀਨੋ ਸੋ ਭਲ ਮਾਨਿਓ  
ਏਹ ਸੁਮਤਿ ਸਾਧੂ ਤੇ ਪਾਈ॥੨॥

## *The Rosary and the Necklace*

The 'rosary' dwells in the mind. The 'necklace' adorns the body. Rosary is stringed with spiritual thoughts and the necklace with pearls formed from the dust embedded in the oysters! The rosary represents the Celestial and the necklace symbolises materialism. The necklace appears to give hope for happiness, which eludes us as obsessed with materialism we continue to chase the mirage with our insatiable hunger. The rosary not only gives hope for happiness but it also assures peace of mind and tranquillity.

*Rosary is the Truth and the necklace  
an illusion.*

*Rosary is Love and the necklace  
is lust.*

*Rosary is the abiding Soul and the necklace  
the perishable body.*

O', wise one, discover the rosary and recognize the necklace.

ਲਖ ਟਕਿਆ ਕੇ ਮੁੰਦੜੇ ਲਖ ਟਕਿਆ ਕੇ ਹਾਰ ॥  
ਜਿਤੁ ਤਨਿ ਪਾਈਅਹਿ ਨਾਨਕਾ ਸੇ ਤਨ ਹੋ ਵਹਿ ਛਾਰ ॥

*J*

## *Spiritual Rosary*

- ☆ 'GOD IS ONE'. He only is. The rest is all a mirage.
  - ☆ God can be experienced and felt only in the deepest of silence.
  - ☆ True Dharma is the essence of life.
  - ☆ 'Know thyself'. Introspect truthfully.
  - ☆ Recognize and Relinquish your sins. Repent.
  - ☆ 'Love' is sublime.
  - ☆ There is in-dwelling Divinity in everyone. Recognize the flame and protect it from the winds of illusions blowing around you.
  - ☆ Thou art our need; and in giving us more of thyself, thou givest us all.
  - ☆ Divinity reveals itself to those who are pure, still and silent.
  - ☆ Surrender thyself to Him. Have complete faith in the Doer.
  - ☆ Forgiving and forgetting is the first condition of 'Life'.
  - ☆ Be thy own healer.
- We come back to the first bead. 'GOD IS ONE'.

Rotate the Rosary. God be with you.

ਸਿਮਰਉ ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਸੁਖੁ ਪਾਵਉ  
ਕਲਿ ਕਲੇਸ ਤਨ ਮਾਹਿ ਮਿਟਾਵਉ ॥

*J*

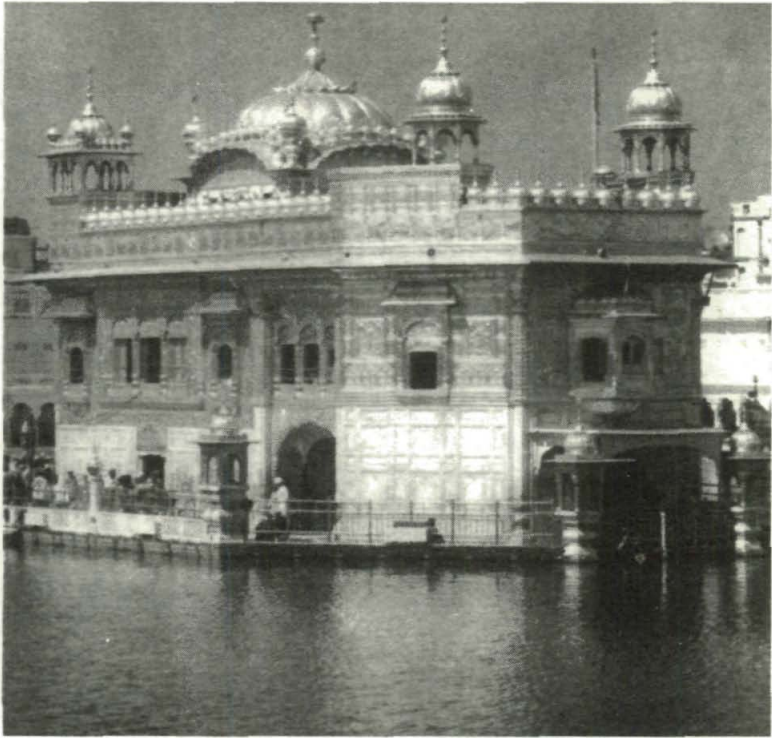


When saturated with spirituality, one arrives at the destination. You are liberated from the cycle of birth and rebirth. The soul within clamours to go back home and merge with the Beloved who got distanced when one is born in this world. One looks forward to the union with God, the celestial fount.

*The last aphonic desire*







*The Prime abode of the Guru  
Shri Harmandir Sahib  
Amritsar*

## ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ

ਮਨਿ ਸਾਚਾ ਮੁਖਿ ਸਾਚਾ ਸੋਇ ॥  
 ਅਵਰੁ ਨ ਪੇਖੈ ਏਕਸੁ ਬਿਨੁ ਕੋਇ ॥  
 ਨਾਨਕ ਇਹ ਲਛਣ ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਹੋਇ ॥ ੧ ॥

ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਸਦਾ ਨਿਰਲੇਪ ॥  
 ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਸਦਾ ਨਿਰਦੋਖ ॥  
 ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕੈ ਦ੍ਰਿਸਟਿ ਸਮਾਨਿ ॥  
 ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕੈ ਧੀਰਜੁ ਏਕ ॥  
 ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਨਿਰਮਲ ਤੇ ਨਿਰਮਲਾ ॥  
 ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕੈ ਮਨਿ ਹੋਇ ਪ੍ਰਗਾਸੁ ॥  
 ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕੈ ਮਿਤ੍ਰੁ ਸਤ੍ਰੁ ਸਮਾਨਿ ॥  
 ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕੈ ਨਾਹੀ ਅਭਿਮਾਨ ॥  
 ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਸਗਲ ਕੀ ਚੀਨਾ ॥  
 ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕੀ ਸਭ ਉਪਰਿ ਮਇਆ ॥  
 ਬ੍ਰਹਮਗਿਆਨੀ ਤੇ ਕਛੁ ਬੁਰਾ ਨ ਭਇਆ ॥  
 ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਸਦਾ ਸਮਦਰਸੀ ॥  
 ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਬੰਧਨ ਤੇ ਮੁਕਤਾ ॥  
 ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕੈ ਬਸੈ ਪ੍ਰਭੁ ਸੰਗ ॥

ਗੁਰਬਾਣੀ

# ਆਤਮਿਕ ਜੀਵਨ

ਜੁਗਿੰਦਰ ਸਿੰਘ

ਅਨੁਵਾਦਕ

ਡਾ: ਕੋਮਲ ਅਵਤਾਰ ਸਿੰਘ

☆ ☆ ☆ ☆ ☆

## ਆਤਮਿਕ ਜੀਵਨ

ਕੁਦਰਤਿ ਨੇਕੀਆ ਕੁਦਰਤਿ ਬਦੀਆ  
 ਕੁਦਰਤਿ ਮਾਨੁ ਅਭਿਮਾਨੁ ॥  
 ਸਭ ਤੇਰੀ ਕੁਦਰਤਿ ਤੂੰ ਕਾਦਿਰੁ ਕਰਤਾ  
 ਪਾਕੀ ਨਾਈ ਪਾਕੁ ॥

(ਪੰਨਾ ੪੬੪)

ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੁਆਰਾ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਉਪਦੇਸ਼ ਦੇਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮਹਾਨ ਪਵਿੱਤ੍ਰਤਾ ਤੋਂ ਪਵਿੱਤ੍ਰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਨੇ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਵਿਰੋਧੀ 'ਗੁਣ ਔਗਣ, ਸੱਚਾਈ ਤੇ ਕੂੜ, ਨੇਕੀ ਤੇ ਬਦੀ ਅਤੇ ਆਦਰ ਨਿਰਾਦਰ' ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਦੀ ਸਿਰਜਨਾ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਹੀ ਭਰ ਦਿੱਤੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਵਿਰੋਧਤਾ ਹੋਣੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਦਾ ਸੁਭਾਉ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿਸੇ ਸਿੱਕੇ ਦੇ ਦੋਹਾਂ ਪਾਸੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਲਿਖਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਿਵੇਂ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਮਨ ਅੰਦਰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੇ ਗੁਣ ਔਗਣ ਦੀ ਘੜਨਾ ਘੜੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਸਾਨੂੰ ਸੱਚ ਦੀ ਪਰਖ ਕਰਨੀ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਸੱਚ ਦੀ ਪਰਖ ਤਾਂ ਹੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜੇ ਸਾਨੂੰ 'ਬੁਠ' ਦੀ ਪਛਾਣ ਹੋਵੇ। ਨੇਕੀ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨ ਲਈ ਬਦੀਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ। ਨੇਕੀ ਬਦੀ ਦੋਹਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਵਿੱਥ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣੀ ਪਵੇਗੀ। ਜੇਕਰ ਆਪਣੇ ਹਿਰਦੇ ਅੰਦਰੋਂ ਕੁਸਤ ਅਤੇ ਬਦੀ ਨੂੰ ਜੜ੍ਹੋਂ ਪੁੱਟ ਸੁੱਟੀਏ ਤਾਂ ਸਚਿਆਈ ਅਤੇ ਨੇਕੀ ਵਰਗੇ ਗੁਣ ਆਪ ਮੁਹਾਰੇ ਉਤਪਨ ਹੋਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਸੱਚੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੀ ਮੂਰਤ (ਝਲਕ) ਸਾਡੇ ਮਨ ਅੰਦਰਲੇ ਪਰਦੇ ਉਪਰ ਉਤਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਆਤਮਿਕ ਜੀਵਨ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਦਾ ਉਤਨਾ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਿੱਸਾ ਹੈ, ਜਿਤਨੀ ਸਾਡੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਪਦਾਰਥਿਕ ਸਰਗਰਮੀ। ਆਤਮਿਕ ਜੀਵਨ ਜੀਵ ਨੂੰ ਸੱਤਵਾਦੀ ਕਰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਦਾ ਹੈ। ਜੀਵ-ਆਤਮਾ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਦਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਿਧਾਂਤ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਸਮਾਨਾਰਥਕ ਹੈ। ਪਵਿੱਤ੍ਰ ਆਤਮਾ ਵਾਂਗ। ਆਤਮਾ ਉਚੇਰੀ ਮਾਨਸਕ, ਸਦਾਚਾਰੀ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਮੂਰਤੀਮਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨੇਕੀ ਦੇ ਰੰਗਾਂ ਵਿਚ ਰੰਗ ਦੇਂਦੀ ਹੈ।

ਆਤਮਿਕ ਜੀਵਨ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ, ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਮਨ ਅੰਦਰਲੀ ਛੁਪੀਆਂ ਨੇਕੀਆਂ ਨੂੰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਮਨ ਅੰਦਰਲੀ ਬੁਰਿਆਈ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਸੁਘੜਤਾ ਨਾਲ ਦੂਰ ਕਰੀ ਜਾਣਾ। ਆਤਮਿਕ ਜੀਵਨ ਦੀ ਚਿੰਗਾਰੀ ਹਰ ਜੀਵ ਅੰਦਰ ਜਮਾਂਦਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਇਸ ਚਿੰਗਾਰੀ ਨੂੰ ਬਚਾਈ ਰਖਦੇ ਹੋਏ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਚਿੰਗਾਰੀ ਨੂੰ ਲਾਟ ਬਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਉਪਰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਜੀਵ ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਉਮਰ ਘਟਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅੱਖ ਖੋਲ੍ਹਦੇ ਹਨ। ਆਤਮਿਕ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁੱਝੀ ਸਫਲਤਾ ਮਨੁੱਖ ਦਾ 'ਸੰਕਲਪ' ਹੈ। ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਫੁਲਤ ਕਰਨ ਲਈ ਪਵਿੱਤ੍ਰ ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਦੇ ਉਪਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਕਰਨਾ, ਅੰਦਰੂਨੀ ਜਜ਼ਬੇ ਦੀ ਦਸ਼ਾ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਕਰਨਾ।

### ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਅਤੇ ਆਤਮਿਕ ਜੀਵਨ

ਆਤਮਾ ਦਾ ਅਸਲੀ ਟਿਕਾਣਾ (ਲਕਸ਼) ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ 'ਪਰਮ-ਆਤਮਾ' ਵਿਚ ਘੁਲ ਮਿਲ ਜਾਣਾ ਹੈ। ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਬਾਰੇ ਪੱਕੀ ਚੇਤੰਨਤਾ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਜੀਵ 'ਆਤਮਿਕ ਜੀਵਨ' ਦੇ ਖੰਭਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਸਹੀ ਉਡਾਰੀ ਮਾਰ ਸਕੇ। ਸੱਚੇ ਮਾਰਗ ਦਾ ਨਕਸ਼ਾ ਖਿੱਚਣਾ ਸੱਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਹੱਤਤਾ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਹਸਤੀ ਲਈ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਤੇ ਸ਼ੋਕ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕੇ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਆਪਣੇ ਸ਼ਬਦ:

ਜੋ ਤੁਧੁ ਭਾਵੈ ਸਾਈ ਭਲੀ ਕਾਰ ॥

ਭਾਵ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ 'ਹੁਕਮ ਤੇ ਰਜਾ ਵਿਚ ਅਤੁੱਟ ਵਿਸ਼ਵਾਸ। ਜਿਤਨੀ ਦੇਰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਲਈ ਸ਼ੌਕ ਪੈਦਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਉਹ ਸ਼ੌਕ ਪ੍ਰਫੁੱਲਤ ਨ ਹੋ ਸਕੇ ਮਨੁੱਖ ਐਵੇਂ ਹੀ ਸੁੱਕੀ ਲਕੜੀ ਵਾਂਗ ਜੀਵਨ ਦੇ ਦਰਿਆ ਵਿਚ ਉੱਤੇ ਉੱਤੇ ਤਰਦਾ ਰਹੇਗਾ। ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਜੀਵਨ ਦਾ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅੰਗ ਹੈ, ਕੇਵਲ ਇਸ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਿ ਜੀਵ ਦਾ ਜਦੋਂ ਮਨ ਚਾਹੇ ਆਤਮਿਕ ਜੀਵਨ ਲਈ ਉਡਾਰੀ ਮਾਰੇ, ਸਗੋਂ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਕਾਮਯਾਬੀ ਲਈ ਜਤਨ ਕਰਨ ਲਈ ਮੁੱਢਲਾ ਅੰਗ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਜਤਨ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ, ਪ੍ਰਭੂ ਹਰ ਕਦਮ ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਸ਼ੰਕਾ, ਉਲਝਣ, ਟਾਲ ਮਟੋਲ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਹਫੜਾ ਦਫੜੀ ਦੁਆਰਾ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਮਾਰਗ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਕੋਈ ਪਾਖੰਡ ਕਰਦਾ ਸ਼ਾਂਤ ਦਿਸਦਾ ਰਹੇ।

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸਰਬ ਵਿਆਪੀ ਅਤੇ ਪੂਰੇ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਵਿਚ ਰਚਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸਾਡੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਨੇੜੇ ਤੇੜੇ ਹੈ। ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਹਰ ਜਾਨਦਾਰ ਅਤੇ ਹਰ ਬੇਜਾਨ ਵਸਤੂ ਵਿਚ ਰਚਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਗਾਚਨੀ ਮਿੱਟੀ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਪਾਸੋਂ ਪੁਛੀਏ ਕਿ ਪਾਣੀ ਕਿੱਥੇ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਾ ਉੱਤਰ ਦੇਣਾ ਬਹੁਤ ਕਠਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਪਾਣੀ ਤਾਂ ਮਿੱਟੀ ਵਿਚ ਭਿੱਜ ਚੁੱਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗ੍ਰਹਸਤਣ ਆਟੇ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਮਿਲਾ ਕੇ ਤੌਣ (ਗੁੰਨਿਆ ਹੋਇਆ ਆਟਾ) ਤਿਆਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਗ੍ਰਹਸਤਣ ਨੂੰ ਪੁੱਛੀਏ ਕਿ ਤੌਣ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਕਿੱਥੇ ਹੈ ਦਾ ਇਸ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਾ ਉੱਤਰ ਦੇਣਾ ਉਸ ਲਈ ਬਹੁਤ ਕਠਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਪਾਣੀ ਆਟੇ ਵਿਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਾ ਚੁੱਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਕ ਮਿੱਕ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਪੂਰੇ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਵਿਚ ਰਚਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਸਰਬ ਵਿਆਪੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਪਾਣੀ ਬੁੱਤਕਾਰ ਦੀ ਮਿੱਟੀ ਵਿਚ ਭਿੱਜ ਚੁੱਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਆਟੇ ਦੀ ਤੌਣ ਵਿਚ ਸਮਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਪ੍ਰਗਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਕੇਵਲ ਉਸਦੇ ਦਰਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਚੇਤਨਤਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਦਿਨ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਅਸੀਂ ਸੰਸਾਰੀ ਰੁਝੇਵਿਆਂ ਵਿਚ ਇਤਨਾ ਉਲਝ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉਸਦੇ ਦਰਸ਼ਨਾਂ ਤੋਂ ਅਣਗਹਿਲੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਕੇਵਲ ਉਸ

ਸਮੇਂ ਜਦੋਂ ਸਾਡੀਆਂ ਖਾਹਿਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਅਰਦਾਸਾਂ ਦੀ ਇਕਸੁਰਤਾ ਕਾਰਨ ਕੋਈ ਅਸਧਾਰਨ ਘਟਨਾ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਅਚਾਨਕ ਕਿਸੇ ਗਹਿਰੀ ਨੀਂਦ ਤੋਂ ਜਾਗ ਕੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਪਰ ਯਕੀਨੀ ਤੌਰ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵੱਲ ਤੁਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਇਕ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਭਰੀ ਤਾਕਤ ਵੱਲ ਤੀਬਰ ਭਰੇ ਜੀਵਨ ਜਿਊਣ ਲਈ ਆਤਮਿਕ ਜੀਵਨ ਦਾ ਮਾਰਗ ਅਪਨਾ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ।

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਕੋਈ ਖਾਸ ਨਿਸਚਿਤ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਭੇਜਦਾ ਹੈ। ਯਕੀਨਨ ਸਾਨੂੰ ਇੱਧਰ ਉੱਧਰ ਭਟਕਣ ਜਾਂ ਘੁੰਮਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਭੇਜਦਾ। ਜੀਵਨ ਦੀ ਭਟਕਣਾ, ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਪੀੜਾਂ ਜੀਵਨ ਦੇ ਮਨੋਰਥ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕਰਦੇ ਸਾਫ ਸਾਫ ਸਾਡੇ ਵੱਲ ਆਉਂਦੀਆਂ ਦਿਸਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਕੰਮ ਆਪਣੇ ਬਚਿਆਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਅਤੇ ਖਿੜਾਉ ਲਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਿੱਜੀ ਦੁੱਖ ਤਕਲੀਫਾਂ ਸਹਾਰ ਕੇ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਕਿਸੇ ਪੁਰਸ਼ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਗਤ ਸਰਵਨ ਕੁਮਾਰ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉੱਤਰਦਾਈ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੀਵਨ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਜਾ ਕੇ ਬੁਰਾਈ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸੱਚਾਈ ਨੂੰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਰੂਪ ਵਿਚ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਕੰਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਕੀਤਾ। ਕੁਝ ਵੀ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੇ ਜੋ ਕੰਮ ਸੌਂਪਿਆ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ ਮਹੱਤਵ ਪੂਰਨ ਹੈ। ਇਹ ਤਾਂ ਹੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਕਰ ਅਸੀਂ ਅੰਤਰ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੁਆਰਾ ਬਹੁਤ ਡੂੰਘਾਈ ਤਕ ਜਾਈਏ। ਇਕ ਵਾਰੀ ਇਸ ਦੀ ਸਮਝ ਆ ਜਾਏ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰਲਾ ਤੂਫਾਨੀ ਸਾਗਰ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਐਸਾ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਆਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੁਹਾਡੀ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਪੁਰਸ਼ ਉਹ ਕੁਝ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜੋ ਉਸ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਪੁਰਸ਼ ਆਤਮਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੀਵਨ ਮੁਕਤ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਫਲ ਦੀ ਆਸ਼ਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਆਪਣੇ ਫਰਜ਼ ਨਿਭਾਉਂਦਾ

ਹੈ। ਉਹ ਦੂਜਿਆਂ ਪਾਸੋਂ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਲਈ ਨਹੀਂ ਦੇਖਦਾ।

ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਪਵਿੱਤ੍ਰ ਧਾਰਮਕ ਗ੍ਰੰਥ ਹੈ, ਹੋਰ ਧਰਮਾਂ ਦੇ ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਵਰਗਾ, ਸਰਬ ਵਿਆਪੀ (ਜਾਗੱਤਰੀ) ਗ੍ਰੰਥ, ਜੋ ਹਰ ਜਾਤ ਧਰਮ ਅਤੇ ਸਾਰੀ ਮਨੁੱਖਤਾ ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੈ। ਗੁਰਸਿੱਖਾਂ ਲਈ ਇਹ ਕੇਵਲ ਪਵਿੱਤ੍ਰ ਗ੍ਰੰਥ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਜਾਗਤ ਜੋਤਿ ਗੁਰੂ ਹੈ। ਇਸ ਗ੍ਰੰਥ ਵਿਚ ਵਿਵੇਕ ਬੁੱਧੀ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਧਰਮਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਭਗਤ ਕਬੀਰ, ਬਾਬਾ ਫਰੀਦ (ਸੂਫੀ ਮੁਸਲਮਾਨ), ਭਗਤ ਨਾਮਦੇਵ, ਭਗਤ ਰਵੀਦਾਸ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਈ ਭਗਤਾਂ ਸੰਤਾਂ ਦੀ ਬਾਣੀ ਦਰਜ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਇਕ ਅਨੋਖਾ ਪਵਿੱਤ੍ਰ ਗ੍ਰੰਥ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਆਧਾਰ ਅਸੰਪ੍ਰਦਾਇਕਤਾ, ਵਿਸ਼ਵਤਾ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖਤਾ ਹੈ। ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੁਆਰਾ ਆਸਾਨ ਕਵਿਤਾ ਵਿਚ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਇਹ ਗ੍ਰੰਥ ਹਰ ਇਕ ਨੂੰ ਇਕੋ ਜੇਹਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਅਣ-ਪੜ੍ਹਿਆ ਪੁਰਸ਼ ਵੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਸੁਣ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਭਾਗਾਂ ਵਾਲਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਮਹਾਨ ਕਵੀ ਆਪਣੇ ਸੁਨੇਹੇ ਨੂੰ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਕੇ ਉਸਦੇ ਅਰਥ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਉਚਾਰਨਾ ਰਾਹੀਂ ਪੜ੍ਹੇ ਲਿਖੇ ਪੁਰਸ਼ ਦੀ ਚੇਤਨਾ ਦੀ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਅਗਵਾਈ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸੰਤ ਮਹਾਤਮਾ ਵੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਉਚਾਰ ਕੇ ਸਵਰਗੀ ਮਾਰਗ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਆਤਮਿਕ ਚੇਤਨਾ ਦੀ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ 'ਧੁਰ ਕੀ ਬਾਣੀ' ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਦੁਆਰਾ ਉਚਾਰੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਹ ਆਸਾਨ ਪਰ ਰਹੱਸਵਾਦੀ ਆਤਮਿਕ, ਦੋਹਰੇ ਭਾਵ ਵਾਲੀ ਕਵਿਤਾ ਅਤੇ ਦੁਰਗਮ ਹੈ। ਹਰ ਸਵੇਰੇ, ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ, ਚੜ੍ਹਦਾ ਸੂਰਜ ਬਾਣੀ ਨੂੰ ਨਮਸਕਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਕੁਦਰਤ ਵੀ ਬਾਣੀ ਨੂੰ ਨਮਸਕਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਗੁਰਬਾਣੀ ਰਸਾਇਣ ਵਿਦਿਆ ਹੈ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਚਰਿੱਤਰਹੀਨ ਪੁਰਸ਼ ਦੀ ਕਾਇਆ ਪਲਟ ਕੇ ਉਸਨੂੰ ਇਕ ਉੱਤਮ ਆਤਮਾ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਆਤਮਿਕ ਸੁਚੇਤਨਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦੇਂਦਾ ਹੈ, ਸ਼ਰਧਾ ਨੂੰ ਬਣਾ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਚੈਨ ਅਤੇ ਖੇੜਾ ਦੀ ਦਾਤ ਬਖਸ਼ਦਾ ਹੈ।



## ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਸੂਝ

ਅਕਲੀ ਸਾਹਿਬ ਸੇਵੀਐ ਅਕਲੀ ਪਾਈਐ ਮਾਨੁ ॥

ਅਕਲੀ ਪੜ੍ਹ ਕੈ ਬੁਝੀਐ ਅਕਲੀ ਕੀਚੈ ਦਾਨੁ ॥

ਨਾਨਕ ਆਖੈ ਰਾਹੁ ਏਹੁ ਹੋਰਿ ਗਲਾਂ ਸੈਤਾਨੁ ॥

(ਪੰਨਾ ੧੨੪੫)

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਸੂਝ ਸਮਝ ਦੁਆਰਾ ਕਰੋ ? ਸੂਝ ਸਮਝ ਦੁਆਰਾ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਨਾਲ ਆਦਰ ਸਨਮਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੂਝ ਸਮਝ ਦੁਆਰਾ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਘਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੂਝ ਸਮਝ ਦੁਆਰਾ ਦਾਨ ਦਰੁਸਤ ਤੌਰ ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੇਵਲ ਇਹ ਹੀ ਉੱਤਮ ਮਾਰਗ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਤੋਂ ਛੁੱਟ ਹੋਰ ਦਿਖਾਵੇ ਕੇਵਲ ਸ਼ੈਤਾਨੀ ਸਿਖਿਆ ਹੈ।

ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਉਪਦੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਾਗਰ ਵਰਗੀ ਡੂੰਘੀ ਹੈ, ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸਮਝ ਦੁਆਰਾ ਧਾਰਨਾ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਕੇਵਲ ਰਸਮੀ ਤੌਰ ਤੇ ਪੜ੍ਹਦੇ ਅਤੇ ਸੁਣਦੇ ਹਾਂ, ਸ਼ਰਧਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਬੱਧਤਾ ਦੁਆਰਾ ਨਹੀਂ। ਰੋਜ਼ ਦੀ ਅਰਦਾਸ ਅਤੇ ਨਿਤਨੇਮ ਨਿਮ-ਕਰਮ ਨਾਲ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ ਬਿਨਾਂ ਅੰਤਰ ਧਿਆਨ ਹੋਏ ਕਿ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਕੀ ਉਪਦੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਅਰਾਧਨਾ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪਛਾਣ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤੀ ਸੱਚਾਈ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਦੇ ਆਪਣੀ ਆਦਤ (ਸੁਭਾ) ਨੂੰ ਪ੍ਰਫੁੱਲਤ ਕਰਦੇ ਬੁਰਾਈਆਂ ਨੂੰ ਮਨ ਅੰਦਰੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਕੇ ਉਸ ਥਾਂ ਨੂੰ ਨੇਕੀਆਂ ਨਾਲ ਭਰਦੇ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝ ਦੁਆਰਾ ਪਕੜਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਹੀ ਆਤਮਿਕ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਅਗਲਾ ਪੜਾਅ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੀ ਰਹਿਮਤ, ਸੂਝ

ਬੂਝ ਸਾਨੂੰ ਸਹੀ ਤੇ ਸੱਚਾਈ ਦਾ ਮਾਰਗ ਦਿਖਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਆਤਮਿਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਪ੍ਰਫੁਲਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

**ਆਇਓ ਸੁਨਨ ਪੜਨ ਕਉ ਬਾਣੀ॥**

**ਨਾਮੁ ਵਿਸਾਰਿ ਲਗਹਿ ਅਨ ਲਾਲਚ ਬਿਰਥਾ ਜਨਮੁ ਪਰਾਣੀ ॥**

(ਪੰਨਾ ੧੨੧੯)

ਹੇ ਜੀਵ ! ਤੂੰ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਦਾ ਸ਼ਬਦ ਪੜ੍ਹਨ ਤੇ ਸੁਣਨ ਲਈ ਆਇਆ ਹੈਂ। ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਨੂੰ ਵਿਸਾਰ ਕੇ ਤੂੰ ਲਾਲਚ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਜੋੜ ਕੇ ਜੀਵਨ ਜ਼ਾਇਆ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈਂ।

ਜੇਕਰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੇ ਕੰਮ ਵਿਚ ਸਫਲਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਸਵਰਗੀ ਸਿਖਿਆ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਅਵਸ਼ਕਤਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਤੋਂ ਭਾਵ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਬੱਧਤਾ ਸਮਝੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨੀ ਅਤੇ ਸੁਣਨੀ ਜਾਰੀ ਰਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਉੱਤਮ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚਲਾ ਮਾਰਗ ਅਪਨਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚਲੇ ਉਪਦੇਸ਼ ਦੁਆਰਾ ਢਾਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਦੱਸੀ ਅਗਵਾਈ (ਉਪਦੇਸ਼) ਯਾਦ ਰਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਅਸੀਂ ਕੁੱਝ ਕੁ ਆਪਣੇ ਚੰਚਲ ਮਨ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਆਤਮਿਕ ਮਾਰਗ ਦੇ ਰਾਹ ਵਿਚਲੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਹੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਬਾਣੀ ਸੁਣਨ ਲਈ ਜੀਵ ਨੂੰ ਕੁਝ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਉਚਾਰਣ ਲਗਿਆਂ ਜੀਵ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਉਪਦੇਸ਼ਾਂ ਤੇ ਅਮਲ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭੂ ਅਗੇ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਉਚਾਰਣਾ ਹੈ, ਸਵਰਗੀ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਮਿਰਤਕ ਜੀਵ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਵਿਚ ਰਚਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਆਤਮਿਕ ਮਾਰਗ ਵੱਲ ਪ੍ਰੇਰਦਾ ਹੈ।

### ਸਪੱਸ਼ਟ ਬਾਣੀ

ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਕੁਝ ਅਰਥ ਭਰਪੂਰ ਤੁੱਕਾਂ ਦਿਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਸਾਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੀ ਕਰਨੀ ਬਾਰੇ ਕੀ ਉਪਦੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ :

ਨਾਨਕ ਫਿਕੈ ਬੋਲਿਐ ਤਨੁ ਮਨੁ ਫਿਕਾ ਹੋਇ ॥

(ਪੰਨਾ ੪੨੩)

ਜੇ ਜੀਵ ਰੁਖੇ ਬਚਨ ਬੋਲਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਤਨ ਮਨ ਵੀ ਰੁੱਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਭਾਵ ਉਸ ਪਾਸ ਮਿਠਾਸ ਅਤੇ ਨਿੰਮ੍ਰਤਾ ਵਰਗੇ ਗੁਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

ਜਿਤੁ ਪੀਤੈ ਮਤਿ ਦੂਰਿ ਹੋਇ ਬਰਲੁ ਪਵੈ ਵਿਚਿ ਆਇ ॥

ਝੁਠਾ ਮਦੁ ਮੂਲਿ ਨ ਪੀਚਈ ਜਾ ਕੇ ਪਾਰਿ ਵਸਾਇ ॥

(ਪੰਨਾ ੫੫੪)

ਜਿਸ ਦੇ ਪੀਣ ਨਾਲ ਅਕਲ ਘਟਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੀਵ ਦੀ ਪਾਗਲਪੁਣੇ ਵਰਗੀ ਹਾਲਤ ਹੋ ਜਾਏ। ਇਸ ਮੱਧ ਦਾ ਪੀਣਾ ਪ੍ਰਭੂ ਮਿਲਾਪ ਵਿਚ ਰੁਕਾਵਟ ਹੈ। ਮੱਧ ਨਹੀਂ ਪੀਣੀ ਚਾਹੀਦੀ, ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਜੀਵ ਦਾ ਵੱਸ ਚਲੇ।

ਨਿੰਦਾ ਭਲੀ ਕਿਸੈ ਕੀ ਨਾਹੀ ਮਨਮੁਖ ਮੁਗਧ ਕਰੰਨਿ ॥

(ਪੰਨਾ ੭੫੫)

ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਉਪਦੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੀਵ ਲਈ ਇਹ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਨਿੰਦਿਆ ਕਰਦਾ ਰਹੇ। ਨਿੰਦਿਆ ਤਾਂ ਮਨਮੁਖ, ਆਪ ਹੁਦਰੇ ਜੀਵ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਕਾਮੁ ਕ੍ਰੋਧੁ ਕਾਇਆ ਕਉ ਗਾਲੈ ॥

ਜਿਉ ਕੰਚਨ ਸੋਹਾਗਾ ਢਾਲੈ ॥

(ਪੰਨਾ ੯੩੨)

ਜੀਵ ਜੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭੋਗ, ਕਾਮ ਕ੍ਰੋਧ ਦੁਆਰਾ ਕਰਦਾ ਰਹੇ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਗਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਖਾਰ (ਸੁਹਾਗਾ) ਸੋਨੇ ਨੂੰ ਪਿਘਲਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਾਮ, ਕ੍ਰੋਧ ਰੋਗ ਹਨ।

**ਬਿਨਾ ਸੰਤੋਖ ਨਹੀ ਕੇਉ ਰਾਜੈ ॥**

(ਪੰਨਾ ੨੭੯)

ਕੋਈ ਜੀਵ ਸੰਤੋਖ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਰਜਦਾ ਨਹੀਂ, ਭਾਵ ਤਨ ਮਨ ਦੀ ਤ੍ਰਿਪਤੀ ਲਈ ਸੰਤੋਖ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

**ਸਹਜੈ ਹੀ ਸੁਖ ਸਾਤਿ ਹੋਇ ਬਿਨੁ ਸਹਜੈ ਜੀਵਣੁ ਬਾਦਿ ॥**

(ਪੰਨਾ ੬੮)

ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਉਪਦੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਾਧਾਰਨ ਮਨੁੱਖ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਤਿੰਨ ਗੁਣ (ਰਜੋ, ਤਮੋ ਤੇ ਸਤੋ) ਭੋਗਦਾ ਹੈ। ਸਹਿਜ ਅਵਸਥਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਗੁਣਾਂ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨ ਵਾਲੀ ਅਵਸਥਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਆਤਮਾ ਸ਼ਾਂਤ ਤੇ ਅਡੋਲ ਹੋ ਕੇ ਆਪਣੇ ਅਸਲ ਰੂਪ ਵਿਚ ਟਿਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸੁੱਖ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਹਿਜ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਜੀਵਨ ਅੰਨ੍ਹੀ ਗਲੀ ਵਿਚ ਟੱਕਰਾਂ ਮਾਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

**ਰਹੱਸਵਾਦੀ ਬਾਣੀ**

**ਦੁਖੁ ਦਾਰੂ ਸੁਖੁ ਰੋਗੁ ਭਇਆ**

**ਜਾ ਸੁਖੁ ਤਾਮਿ ਨ ਹੋਈ ॥**

ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ

ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਕਿਤਨਾ ਹੈਰਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਕਥਨ ਹੈ।

ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਉਪਦੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਸੁੱਖ ਜੀਵ ਲਈ ਰੋਗ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਦੁੱਖ ਦਾਰੂ ਹੈ, ਦਵਾਈ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੀਵ ਦੀ ਆਤਮਾ

ਲਈ ਸੰਜੀਵਨੀ ਬੂਟੀ ਹੈ।

ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਖੁਸ਼ੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸੰਸਾਰੀ ਪਦਾਰਥ ਇਕੱਠੇ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਅੱਗੇ ਹੋਰ ਪਦਾਰਥਾਂ, ਮਕਾਨ, ਪੈਸਾ, ਗਹਿਣੇ ਅਤੇ ਅੱਛੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਅਰਦਾਸਾਂ ਕਰੀ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਜਦੋਂ ਇਹ ਕਮਾਈ ਅਤੇ ਪਦਾਰਥ ਗੁੰਮ ਹੋ ਜਾਣ ਜਾਂ ਚੋਰੀ ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਦੁੱਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨਤੀਜਾ 'ਸੁਖੁ ਰੋਗੁ ਭਇਆ'। ਜਦੋਂ ਮਨ ਅੰਦਰ ਪੀੜਾ ਤੇ ਦੁੱਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਦੁੱਖੀ ਆਤਮਾ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਅੱਗੇ ਮਦਦ ਲਈ ਅਰਦਾਸ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਵਰਗੀ ਆਤਮਾ (ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ) ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਸਤਾਇਆ ਹੋਇਆ ਮਨ ਸੁੱਖ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੀਵ ਖੁਸ਼ ਤੇ ਸਾਂਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ 'ਦੁਖੁ ਦਾਰੂ ਭਇਆ'।

ਅਸੀਂ ਦੁੱਖ ਵੇਲੇ ਤਾਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਕਿਉਂ ਨਾ ਅਸੀਂ ਸੁੱਖ ਵੇਲੇ ਜਦੋਂ ਦਾਤਾਂ ਦੇ ਸੁੱਖ ਮਾਣ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਉਸ ਵੇਲੇ ਵੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਯਾਦ ਮੰਨ ਵਿਚ ਵਸਾਈ ਰੱਖੀਏ !

ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹੰਝੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ :

- \* ਦੁੱਖ ਦੇ ਅੱਥਰੂ
- \* ਆਨੰਦਮਈ ਅੱਥਰੂ
- \* ਮਿਲਾਪ ਦੇ ਅੱਥਰੂ

ਦੁੱਖ ਦੇ ਅੱਥਰੂ :

ਜੇ ਇਛਾਵਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਨਾ ਹੋ ਸਕਣ, ਸੰਘਰਸ਼, ਝਗੜੇ, ਈਰਖਾ, ਨਿੰਦਾ, ਲੜਾਈਆਂ, ਦਰਦ, ਸੰਤਾਪ, ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਅਸਫਲਤਾਵਾਂ, ਕਾਮ, ਕ੍ਰੋਧ, ਲੋਭ, ਮੋਹ, ਹੰਕਾਰ, ਇਹ ਸਭ ਦੁੱਖ ਦੇ ਅੱਥਰੂ ਹਨ, ਜੋ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ

ਵਿਚ ਸਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਤੋਂ ਵਗਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਪ੍ਰਵਚਨ ਹਨ :

ਸਿਮਰਤ ਸਾਂਤਿ ਮਹਾ ਸੁਖੁ ਪਾਈਐ  
ਮਿਟਿ ਜਾਹਿ ਸਗਲ ਬਿਖਾਦ॥

(ਪੰਨਾ ੧੨੧੯)

(ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਨਾਲ ਮਹਾਨ ਸੁੱਖ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਸਭ ਕਲੇਸ਼ ਮਿੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।)

ਜੀਵ ਨੂੰ ਉਪਰਲੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਬਹੁਮੁੱਲੇ ਉਪਦੇਸ਼ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਸੰਜੀਵਨੀ ਰਸਾਇਣ ਦਵਾਈ ਹੈ। ਜਿਸ ਨਾਸ਼ਵਾਨ ਪੁਰਸ਼ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿਚੋਂ ਦਰਦ ਭਰੇ ਅੱਥਰੂ ਵਗਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਗੁਰੂ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਰੱਬੀ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਦਵਾਈ ਹੈ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੀ ਵਿਧੀ ਹੈ - 'ਸਿਮਰਤ-ਸਾਂਤਿ' ਜੇਕਰ ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਗੁਣ ਸਾਡੇ ਮਨ ਅੰਦਰ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਜੀਵ ਇਹ ਕੁਝ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲਵੇ ਅਤੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਯਕੀਨ ਦਵਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੀਵ ਉੱਚੀ ਪੱਧਰ ਦਾ ਆਤਮਿਕ ਸੁੱਖ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲਵੇਗਾ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਸੰਘਰਸ਼ ਮਿੱਟ ਜਾਵੇਗਾ, ਮਨ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਏਗਾ।

ਸਤਿਗੁਰੂ ਦਾ ਅਗਲਾ ਪ੍ਰਵਚਨ ਹੈ :

ਮਨ ਅੰਤਰਿ ਬੋਲੈ ਸਭੁ ਕੋਈ ॥  
ਮਨ ਮਾਰੇ ਬਿਨੁ ਭਗਤਿ ਨ ਹੋਈ ॥

(ਪੰਨਾ ੩੨੯)

(ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਹਰ ਕੋਈ ਬੋਲਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਦੀ ਬਦੀ ਮਾਰੇ ਬਗੈਰ ਸੁਆਮੀ ਦੀ ਭਗਤੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ।)

ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਅੰਦਰਲੀਆਂ ਅਤਰਿਪਤ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦਾ ਨਿਰੰਤਰ ਪਿੱਛਾ

ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਹਰ ਦਿਨ ਅਸੀਂ ਨਾਸ਼ਵਾਨ ਕਰਮਾਂ ਵਿਚ ਇਤਨਾ ਉਲਝ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡਾ ਮਨ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੀਆਂ ਆਤਮਿਕ ਨਸੀਹਤਾਂ ਦਾ ਨਿਸਚੇ ਨਾਲ ਵਿਕਾਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਸਾਡੇ ਮਨ ਅੰਦਰ ਧਰਿਆ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਤਮਿਕ ਜੀਵਨ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਇਹ ਵੱਡੀ ਰੁਕਾਵਟ ਹੈ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਸਾਨੂੰ ਉਪਦੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਚੰਚਲ ਮਨ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕ੍ਰਿਪਾਲੂ ਪ੍ਰਭੂ ਉਪਦੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ :

ਕੁੰਭੇ ਬਧਾ ਜਲੁ ਰਹੈ ਜਲ ਬਿਨੁ ਕੁੰਭੁ ਨ ਹੋਇ ॥

ਗਿਆਨ ਕਾ ਬਧਾ ਮਨੁ ਰਹੈ ਗੁਰ ਬਿਨੁ ਗਿਆਨੁ ਨ ਹੋਇ ॥

(ਪੰਨਾ ੪੬੯)

(ਜਿਵੇਂ ਪਾਣੀ ਘੜੇ ਵਿਚ ਬੱਝਾ ਟਿਕਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਿਵੇਂ ਗੁਰੂ ਦੇ ਉਪਦੇਸ਼ਾਂ ਰਾਹੀਂ ਮਨ ਟਿਕਾਉ ਵਿਚ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਘੜਾ ਨਹੀਂ ਬਣ ਸਕਦਾ, ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੇ ਉਪਦੇਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ।)

ਜਦੋਂ ਜੀਵ ਮਨ ਕਾਬੂ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਦਵੈਤ ਭਾਵ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਿਨਾਸ਼ੀ ਜੀਵ 'ਸਿਮਰਤ ਤੇ ਸ਼ਾਂਤਿ' ਦੀ ਦਵਾਈ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੁੱਖ ਦੇ ਅੱਥਰੂ ਸੁੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਸਾਡੇ ਮਨ ਅੰਦਰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਪ੍ਰਬਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

**ਅਨੰਦਮਈ ਅੱਥਰੂ :**

ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਦਾ ਅਗਲਾ ਪੜਾਉ 'ਆਪਣੇ ਹਿਰਦੇ ਅੰਦਰਲੀ ਪੂਰਨ ਖਾਮੋਸ਼ੀ'। ਇਸ ਪੜਾਅ ਤੇ ਪੁੱਜ ਕੇ ਵਿਨਾਸ਼ੀ ਜੀਵ ਆਪਣਾ ਮਨ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੂੰ ਅਰਪਣ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਬੁੱਧੀ ਆਪਣੀ ਹੋਂਦ ਦੁਆਲੇ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਹੋਂਦ ਨੂੰ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਹ ਆਪਣੇ ਲਕਸ਼ 'ਆਤਮਿਕ ਜੀਵਨ' ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਮਨ ਨੂੰ ਇਕਾਗਰ ਅਤੇ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੀਵ ਬਾਹਰਲੀਆਂ ਸੰਸਾਰੀ ਵਸਤੂਆਂ ਵਿਚ ਨਿਰਲੇਪ ਰਹਿਕੇ ਖੁਸ਼ ਰਹਿੰਦਾ ਸਾਧਾਰਨ

ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹੰਕਾਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪਦਾਰਥਵਾਦੀ ਰੰਗ-ਰਲੀਆਂ ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਦੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਨਹੀਂ ਬਣਦੀਆਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ ਜੀਵ ਨੂੰ ਭਾਵਾਤਮਕ ਤੌਰ ਤੇ ਕੋਈ ਵਿਘਨ ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਦੀਆਂ। ਜੀਵ ਕਰਮ-ਫਲ ਦੀ ਫਿਕਰ ਚਿੰਤਾ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।

**ਕਾਹੂ ਫਲ ਕੀ ਇਛਾ ਨਹੀਂ ਬਾਛੈ ॥**

**ਕੇਵਲ ਭਗਤਿ ਕੀਰਤਨ ਸੰਗਿ ਰਾਚੈ ॥**

(ਜੀਵ ਕਿਸੇ ਵੀ ਫਲ ਦੀ ਇੱਛਾ ਲਈ ਨਹੀਂ ਲੋਚਦਾ। ਜੀਵ ਕੇਵਲ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ, ਭਗਤੀ ਤੇ ਕੀਰਤਨ ਵਿਚ ਰਚਿਆ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।)

ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਦੇ ਖਿਆਲਾਂ ਵਿਚੋਂ ਪਿਛਲੀ ਫਿਕਰ ਚਿੰਤਾ ਅਲੋਪ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਵਰਤਮਾਨ ਦੀ ਉਤੇਜਨਾ ਤੋਂ ਆਜ਼ਾਦ ਵਿਚਰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਮੋਹ ਮਾਇਆ ਤੋਂ ਸੁਤੰਤਰ ਜੀਵਨ ਜੀਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ।

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਬੰਧਨ ਤੇ ਮੁਕਤਾ ॥**

**ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕੀ ਨਿਰਮਲ ਜੁਗਤਾ ॥**

(ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਸੰਸਾਰੀ ਬੰਧਨਾਂ ਤੋਂ ਆਜ਼ਾਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੀ ਜੀਵਨ ਜੁਗਤੀ ਸਦਾ ਨਿਰਮਲ ਸਵੱਛ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।)

ਜੀਵ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਰੂਹਾਨੀ (ਰੱਬੀ) ਆਦੇਸ਼ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੀਵ ਸੰਸਾਰੀ ਵਸਤੂਆਂ ਤੋਂ ਸੁਤੰਤਰ ਰਹਿ ਕੇ ਵੀ ਅਤੇ ਮੋਹ ਮਾਇਆ ਦੇ ਲਗਾਉ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦਾ ਵੀ ਖੁਸ਼ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੀਵਨ ਦੀ ਹੋਂਦ ਦੀ ਧੁਨ ਹੋਰ ਮਧੁਰ ਤੇ ਸੁਰੀਲੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜੇ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਨਿੱਜੀ ਸੁਭਾ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰਮ ਕਰੇ, ਪਰ ਸਵਰਗੀ ਆਤਮਾ (ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ) ਨਾਲ ਇਕ ਸੁਰ ਰਹੇ। ਮਨ ਤੁਹਾਡਾ ਮਿੱਤ੍ਰ ਵੀ ਹੈ ਤੇ ਵੈਰੀ ਵੀ। ਮਨ ਕਰਕੇ ਮਨੁੱਖ ਬਹੁਤ ਉੱਚੀ ਅਵਸਥਾ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਨ ਕਰਕੇ ਡੂੰਘੀ ਖਾਈ ਵਿਚ ਡਿੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੇ ਉੱਤਮ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਉ। ਆਪਣੀਆਂ ਇੰਦਰੀਆਂ



ਨੂੰ ਦੱਬ ਕੇ ਰੱਖ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਿੱਜੀ ਹੋਂਦ ਤੋਂ ਉੱਚਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਹੋਂਦ ਕਾਰਨ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨੀਵਾਂ ਨਾ ਕਰੋ।

ਨਾਰਾਇਣ ਹਰਿ ਰੰਗ ਰੰਗੇ ॥  
 ਜਪਿ ਜਿਹਵਾ ਹਰਿ ਏਕ ਮੰਗੇ ॥  
 ਜੋ ਦੀਸੈ ਸੋ ਸੰਗਿ ਨ ਗਇਓ ॥  
 ਜਪਿ ਜਿਹਵਾ ਹਰਿ ਏਕ ਮੰਗੇ ॥  
 (ਪੰਨਾ ੨੪੧)

(ਹੇ ਜੀਵ ! ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਪਿਆਰ ਵਿਚ ਰੰਗੋ। ਕੇਵਲ ਇਕ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ, ਰਸਨਾ ਦੁਆਰਾ ਕੇਵਲ ਉਸੇ ਦੀ ਹੀ ਯਾਚਨਾ ਕਰ। ਕਿਉਂ ਕਿ ਸੰਸਾਰੀ ਵਸਤੂਆਂ ਜੋ ਦਿਸਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਅੰਤ ਸਮੇਂ ਸਾਥ ਨਹੀਂ ਦੇਂਦੀਆਂ। ਰਸਨਾ ਦੁਆਰਾ ਇਕ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਮੰਗ ਮੰਗੋ।)

ਅਸੀਂ ਹਰ ਸਮੇਂ ਅਸਥਾਈ ਸੁੱਖ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਲਈ ਪ੍ਰਭੂ ਅੱਗੇ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਪਦਾਰਥਕ ਸੰਪਤੀ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਧਨ ਆਦਿ ਵਸਤੂਆਂ ਲਈ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਅੱਗੇ ਨਿਵੇਦਨ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਸੋਚ ਸਾਨੂੰ ਗਲਤ ਦਿਸ਼ਾ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦਿਸਦੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਕੇਵਲ ਇਕ ਮਾਇਆ ਜਾਲ ਹੈ ਜੋ ਅੰਤ ਸਮੇਂ ਇਕ ਦਿਨ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਹੀ ਛੱਡ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ।

ਜੋ ਦੀਸੈ ਸੋ ਸੰਗਿ ਨ ਗਇਓ ॥

ਜੀਵ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਇਹ ਦਿਸ਼ਾ ਬਦਲ ਕੇ ਆਪਣੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਝਾਤੀ ਮਾਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕੇਵਲ ਇਹ ਹੀ ਇਕ ਮਾਰਗ ਹੈ, ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਅਸੀਂ ਆਤਮਿਕ ਜੀਵਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਜੀਵ ਨੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨਾਲ ਇੱਕ ਮਿੱਕ ਹੋਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਪ੍ਰਭੂ ਅੱਗੇ ਅਰਦਾਸ ਹੀ ਕਰਨੀ ਹੈ।

## ਜਪਿ ਜਿਹਵਾ ਹਰਿ ਏਕ ਮੰਗੋ ॥

ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਵਸਤੂ ਜਾਂ ਵਿਚਾਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਤਮਿਕ ਜੀਵਨ ਦੇ ਮਾਰਗ ਵਿਚਕਾਰ ਨਾ ਆਉਣ ਦਿਉ। ਜਦੋਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਤੁਹਾਡਾ ਮਿੱਤਰ ਬਣ ਜਾਏਗਾ, ਜੇ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਇੱਛਾ ਜਾਂ ਮੰਗ ਹੋਵੇਗੀ, ਉਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਏਗੀ। ਇਹ ਜੀਵਨ ਦਾ ਤੱਤ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਜੀਵ ਮਨ ਦੀ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਤੱਕ ਪੁੱਜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਵਿਨਾਸ਼ੀ ਜੀਵ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਹਸਤੀ ਦੇ ਭੇਦਾਂ ਆਦਿ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਉਹ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਨਵੀਂ ਸੇਧ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਇਕ ਛਿੱਨ ਭਰ ਵਿਚ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਜੀਵ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਆਦੇਸ਼ ਦੀ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਨਾਲ ਅਰਦਾਸ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਇਕ ਤਾਰ ਹੋ ਜਾਏ। ਜਦੋਂ ਜੀਵ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਸਵਰਗੀ ਕੀਰਤਨ ਸੁਣਦਿਆਂ ਆਪਣੀ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਛਲਕਦੇ ਅੱਥਰੂਆਂ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੀਵ ਕੇਵਲ ਸੱਚੇ ਤੇ ਸੁਚੇ ਛਿੱਨ ਵਿਚ ਹੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨਾਲ ਸਾਂਝ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਇਕ ਦੋ ਛਿਨ ਲਈ ਹੀ ਹੋਵੇ। ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਉਚਾਈਆਂ ਤੱਕ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਸਮੇਂ ਉਸ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿਚੋਂ ਲਗਾਤਾਰ ਨਿਰੰਤਰ ਅੱਥਰੂ ਛਲਕ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਅੱਥਰੂ ਅਨੰਦ-ਮਈ ਅੱਥਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

### ਮਿਲਾਪ ਦੇ ਅੱਥਰੂ :

ਅਨੰਦ-ਮਈ ਅੱਥਰੂ ਜਦੋਂ ਬਾਹਰੋਂ ਛਲਕਣੇ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਸ ਜੀਵ ਦੇ ਮਨ ਅੰਦਰ ਮਿਲਾਪ ਦੇ ਅੱਥਰੂ ਵਗਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਮਨ ਅੰਦਰ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਦੀ ਬਰਖਾ ਹੋ ਰਹੀ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਵਿਨਾਸ਼ੀ ਆਤਮਾ ਉੱਚੀ ਪਦਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।

## ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਬਰਸੀ ॥

(ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿਚੋਂ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਦੀ ਬਰਖਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।)

ਬਾਹਰਲੀ ਚੇਤਨਤਾ ਦੇਖਣਾ, ਸੁਣਨਾ, ਚਖਣਾ, ਸੁੰਘਣਾ, ਸਪਰਸ਼ ਕਰਨਾ, ਨੇਕੀਆਂ-ਬਦੀਆਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਵਿਨਾਸ਼ੀ ਜੀਵਨ ਆਪਣੇ ਮਨ ਅੰਦਰ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਵਸਥਾ ਉਸ ਸਮੇਂ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤ ਨਦੀ ਵਿਚੋਂ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦਾ ਰਸ ਪੀ ਕੇ ਆਪਣੀ ਨਿੱਜੀ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ (ਪਛਾਣ) ਕਰਦੇ ਹੋ। ਸਾਰੀਆਂ ਪਦਾਰਥਿਕ ਇਛਾਵਾਂ ਇੱਕ ਇੱਕ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ ਪੂਰਨ ਆਤਮ ਨਿਰਭਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਨਿੱਜੀ ਅਨੁਭਵ ਦੁਆਰਾ ਜੀਵ ਜੀਵਨ ਮੁਕਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉੱਤਮ ਆਤਮਿਕ ਜੀਵਨ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਨਾਲ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਅੰਦਰ ਸਮਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਆਤਮਾਵਾਂ ਕਈ ਸਦੀਆਂ ਪਿੱਛੋਂ ਇਸ ਧਰਤੀ ਤੇ ਜਨਮ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਤੇ ਅਵਤਾਰ।

### ਸੇਵਾ ਤੇ ਕੁਰਬਾਨੀ :

ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੁਆਰਾ ਆਤਮਿਕ ਜੀਵਨ ਦੇ ਮਾਰਗ ਨੂੰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਮਾਨ ਕਰਦੇ ਜੀਵ ਨੂੰ 'ਸੇਵਾ ਤੇ ਕੁਰਬਾਨੀ' ਦੇ ਦੋ ਹੋਰ ਪੜਾਉ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਸੁਭਾਗਸ਼ਾਲੀ ਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਜੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨਾਂ ਨੇ 'ਸੇਵਾ' ਉਪਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਦਾਨ ਵਜੋਂ ਲੋੜਵੰਦਾਂ ਨੂੰ ਧਨ ਦੇਣਾ ਉਤਮ ਸੇਵਾ ਹੈ, ਪਰ ਮਨ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਆਤਮਿਕ ਜੀਵਨ ਦੇ ਗਿਆਨ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਵਰਗੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਵੰਡਣਾਹ ਅਤਿ ਉੱਤਮ ਸੇਵਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਆਪਣੇ ਸੇਵਕਾਂ ਗੁਰਸਿੱਖਾਂ ਨੂੰ ਧਨ ਸੰਪਤੀ ਨਹੀਂ ਦੇ ਗਏ। ਪ੍ਰਭੂ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਤੱਖ ਗਿਆਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਹਾਨ ਦਾਤ ਹੈ। ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਆਤਮਿਕ ਜੀਵਨ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਸੇਵਾ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਵਿਸਤਾਰ ਤੇ ਵਿਆਖਿਆ

ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਚੀ ਸੇਵਾ ਹੈ।

ਕੁਰਬਾਨੀ ਲਈ ਹਿੰਮਤ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਅਵੱਸ਼ਕ ਗੁਣ ਹੈ। ਇਸ ਉੱਤਮ ਭਾਵਨਾ ਲਈ ਕਿਸੀ ਹੋਰ ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸ਼ੇਰ ਅੱਗੇ ਪ੍ਰਸਤਾਵ ਰੱਖੀਏ ਕਿ ਉਹ ਨਿਹੱਥੇ ਅਨਜਾਣ ਜੀਵ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਨਾ ਕਰੇ, ਉਹ ਸ਼ਿਕਾਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਕਦੀ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਸ਼ਿਕਾਰ ਕਰਨਾ ਉਸਦੀ ਆਦਤ (ਸੁਭਾਅ) ਹੈ। ਇਸੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਬਾਜ਼ ਸ਼ਿਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਉਸ ਦਾ ਸੁਭਾਵ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਕੁਰਬਾਨੀ ਵਰਗੇ ਗੁਣਾਂ ਉਪਰ ਆਤਮ-ਸਮਾਨ (ਫ਼ਖ਼ਰ) ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਦੁਆਰਾ ਅਸੀਂ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੀ ਬਹੁਤ ਸੇਵਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਡੇ ਪੂਰਵਕ ਵਡੇਰੇ ਭਾਈ ਮਨੀ ਸਿੰਘ, ਬਾਬਾ ਦੀਪ ਸਿੰਘ, ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ, ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ, ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ, ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਾ ਅਜੀਤ ਸਿੰਘ, ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਾ ਜੁਝਾਰ ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਕਈ ਹੋਰਾਂ ਦੀਆਂ ਕੁਰਬਾਨੀਆਂ ਵਰਗੀਆਂ ਸੱਚਾਈਆਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤੇਜਿਤ ਤੇ ਜੋਸ਼ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੀ ਸੇਵਾ ਅਤੇ ਕੁਰਬਾਨੀ ਸਾਨੂੰ ਆਤਮਿਕ ਜੀਵਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਦੂਰ ਤੱਕ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

**ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ :**

‘ਸੇਵਾ ਤੇ ਕੁਰਬਾਨੀ’ ਦੇ ਪੜਾਉ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਕੇ ਜੀਵਨ ‘ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ’ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਇਕਾਂਤ ਸ਼ਿਰੋਮਣੀ ਵਿਸਮਾਦ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਹਉਮੈ ਮਿੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਵੇਰੇ ‘ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ’, ਜਦੋਂ ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰੀ ਬੰਧਨ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਮਨ ਸਦੀਵੀ ਸੱਚਾਈ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਇਕਾਗਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੀਵ ਦਾ ਅੰਦਰਲਾ ਮਨ

ਆਪਣੇ ਬਾਹਰਲੇ ਮਨ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਵਿਆਕੁਲ ਹੋ ਉਠਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਆਤਮਾ ਗੁਪਤ ਅਨਜਾਨ ਰਾਹਾਂ ਨੂੰ ਖੋਜਦੀ ਪਰਮ-ਆਤਮਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਬਾਹਾਂ ਪਸਾਰਦੀ ਹੈ।

ਸਿਮਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਮਨ ਇਕਾਗਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ? ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਬਾਣੀ ਵਿਚ ਸਪੱਸ਼ਟ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਫੁਰਮਾਨ ਕੀਤਾ ਹੈ :

**ਆਦਿ ਸਚੁ ਜੁਗਾਦਿ ਸੱਚ ॥  
ਹੈ ਭੀ ਸਚੁ ਨਾਨਕ ਹੋਸੀ ਭੀ ਸਚੁ ॥**  
(ਪੰਨਾ ੧)

(ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਰਚਨਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੱਚ ਸੀ, ਜੁਗਾਂ ਦੇ ਅਰੰਭ ਵਿਚ ਸੱਚ ਸੀ। ਅੱਜ ਵੀ ਸੱਚ ਹੈ, ਅੱਗੇ ਵੀ ਸੱਚ ਹੋਵੇਗਾ।)

ਇਹ ਸਲੋਕ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ 'ਮੂਲ ਮੰਤਰ' ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਅੰਕਤ ਹੈ, ਜੋ 'ੴ ਸਤਿਨਾਮੁ' (ਆਰੰਭਕ ਸ਼ਬਦਾਂ) ਦਾ ਪ੍ਰਤੱਖ ਰੂਪ ਵਿਚ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬ ਹੈ। ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸੱਚ ਹੈ, ਸੱਚ ਹੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ 'ਸਵਰਗੀ ਆਦੇਸ਼' ਦੇ ਰੰਗ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਮਨ ਰੰਗ ਕੇ ਇਕਾਂਤ ਵਿਚ 'ਸਤਿਨਾਮੁ' ਦਾ ਜਾਪ ਕਰੀਏ, ਜਿਵੇਂ ਮਾਲਾ ਫੇਰਦੇ 'ਸਤਿਨਾਮੁ, ਸਤਿਨਾਮੁ, ਸਤਿਨਾਮੁ, ਸਤਿਨਾਮੁ, ਸਤਿਨਾਮੁ'..... 'ਸਿਮਰੋ ਸਿਮਰ ਸਿਮਰ ਸੁਖਿ ਪਾਵੇ॥'

ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਬਾਰ ਬਾਰ ਦੁਹਰਾਉਂਦੇ ਹਨ :

**ਜਪਿ ਮਨ ਸਤਿਨਾਮੁ ਸਦਾ ਸਤਿਨਾਮੁ ॥**  
(ਪੰਨਾ ੬੬੬)

(ਹੇ ਮਨ ਸਦਾ 'ਸਤਿਨਾਮੁ' ਸਿਮਰਿਆ ਕਰ।)

ਕੀਰਤਨ ਨਾਮ ਕਥੇ ਤੇਰੇ ਜਿਹਬਾ ॥

ਸਤਿਨਾਮੁ ਤੇਰਾ ਪਰਾ ਪੁਰਖਲਾ ॥

(ਪੰਨਾ ੧੦੮੩)

(ਹੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ! ਮੇਰੀ ਰਸਨਾ ਨੇ ਤੇਰੇ ਨਾਮ ਜਪੇ ਹਨ, ਜੋ ਤੇਰੇ ਕੰਮਾਂ ਕਾਰਨ ਪਏ ਹਨ, ਪਰ 'ਸਤਿਨਾਮੁ' ਤੇਰਾ ਮੁੱਖਲਾ ਨਾਮ ਹੈ।)

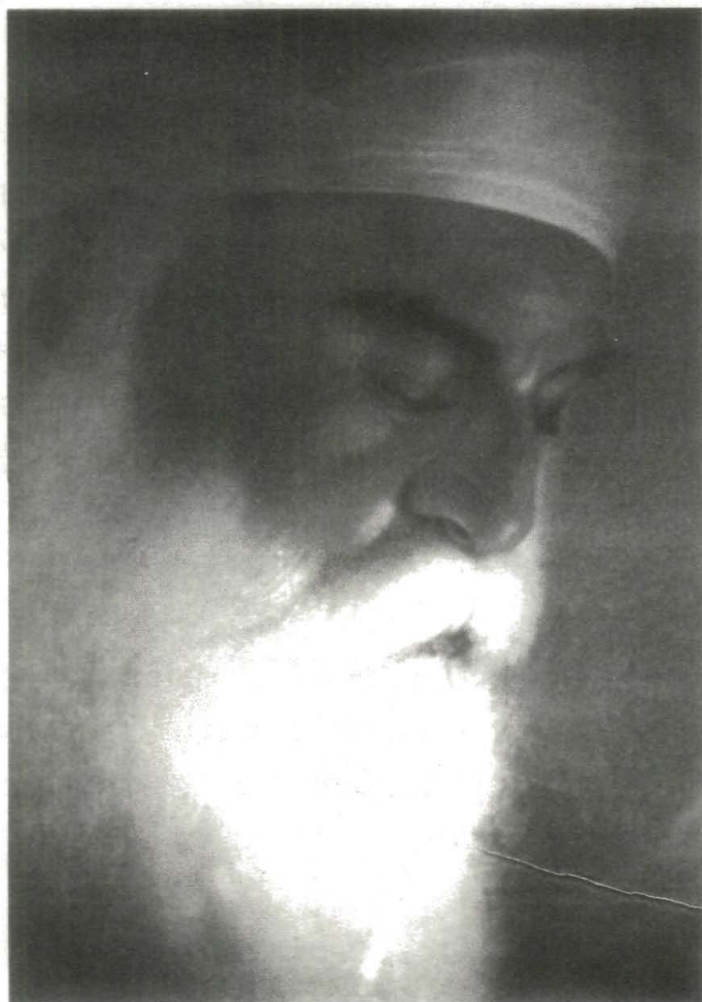
ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਇਕ ਹੋਰ ਪੱਖ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਰਣਨ ਕਰ ਚੁੱਕਾ ਹਾਂ ਕਿ ਆਤਮਿਕ ਜੀਵਨ ਸਾਡੇ ਲਈ ਉਤਨਾ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਜਿਤਨਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਦੇ ਪਦਾਰਥਵਾਦੀ ਰੁਝੇਵੇਂ। ਸਿਮਰਨ ਆਪਣੇ ਚੰਚਲ ਮਨ ਨੂੰ ਪਵਿੱਤਰ ਸੋਚਾਂ ਤੋਂ ਉਭਾਰ ਕੇ ਤੇ ਚੰਚਲ ਮਨ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਕੇ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਕਿਸੇ ਘੜੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। 'ਧੰਨੁ ਸੁ ਵੇਲਾ ਘੜੀ ਧੰਨੁ ਮੂਰਤੁ ਪਲੁ ਸਾਰੁ ॥ ਧੰਨੁ ਸੁ ਦਿਨਸੁ ਸੰਜੋਗੜਾ ਜਿਤੁ ਡਿਠਾ ਗੁਰ ਦਰਸਾਰੁ ॥' ਨਿਰੰਤਰ ਸੁਚੇਤ ਰਹਿੰਦੇ ਪੰਜ ਬੁਰਾਈਆਂ ਕਾਮ, ਕ੍ਰੋਧ, ਲੋਭ, ਮੋਹ, ਅਹੰਕਾਰ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ ਵੀ ਇਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਹੈ। ਸਤਿਗੁਰ ਦੇ ਆਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਤੇ ਪ੍ਰਚਾਰਨਾ ਵੀ ਇਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਹੈ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨਾ ਸੁਣਨਾ ਸਿਮਰਨ ਹੈ। ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀਆਂ ਬਖਸ਼ੀਆਂ ਦਾਤਾਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨਾ ਵੀ ਸਿਮਰਨ ਹੈ। ਸੱਚਾ, ਪਰਉਪਕਾਰੀ ਅਤੇ ਉੱਤਮ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੱਖ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਸੁਮੇਲ ਵਿਚ ਰੱਖਣਾ ਵੀ ਸਿਮਰਨ ਹੈ। ਮਨ ਦੇ ਟਿਕਾਉ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਕ ਸੁਰ ਰੱਖਣਾ ਵੀ ਸਿਮਰਨ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਸਿਮਰਨ ਲਈ ਆਪਣਾ ਨਜ਼ਰੀਆ ਬਣਾ ਲਏ ਅਤੇ ਅੰਦਰਲੇ ਮਨ ਦੀ ਦੁਬਿਦਾ ਖਤਮ ਕਰ ਲਏ, ਫਿਰ ਉਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਦਾ ਪਾਤਰ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਆਤਮਿਕ ਜੀਵਨ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਦੁਆਰਾ। ਸਿਮਰਨ ਦੁਆਰਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਸਰਬ ਸ਼ਕਤੀਮਾਨ, ਸਰਬ ਗਿਆਤਾ ਅਤੇ ਸਰਬ ਵਿਆਪੀ ਹੈ :

ਸਰਬ ਨਿਵਾਸੀ ਸਦਾ ਅਲੇਪਾ ਤੇਹੀ ਸੰਗਿ ਸਮਾਈ ॥

ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਪ੍ਰਭੂ ਆਤਮਿਕ ਖੇੜੇ ਦੀ ਸੋਝੀ ਤੱਕ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਉਪਰ ਛਿੜਕੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਨੇਕੀਆਂ ਖਿੜਦੀਆਂ ਹਨ, ਸੂਰਜ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਲਈ ਉਸ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਮੋਹਰ ਦਾ ਦਰ ਖੁਲ੍ਹਦਾ ਹੈ। ਸੂਰਜ ਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸਦਾ ਮੌਜੂਦ ਸੀ ਪਰ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਬੰਦ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਸੂਰਜ ਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਅੰਦਰ ਨਹੀਂ ਸੀ ਆ ਸਕਦਾ।

ਆਤਮਿਕ ਜੀਵਨ ਦਾ ਨਿਚੋੜ ਹੈ, ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੇ ਹੁਕਮ ਅੱਗੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਮਰਪਣ ਕਰਨਾ, ਪੂਰਨ ਸ਼ਰਧਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ, 'ਪ੍ਰਭ ਕੀ ਆਗਿਆ ਆਤਮ ਹਿਤਾਵੈ ॥ ਜੀਵਨ ਮੁਕਤਿ ਸੋਊ ਕਹਾਵੈ ॥' ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਇਕ ਜੀਵਨ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। 'ਮਨ ਤਨ ਅੰਤਰਿ ਸਿਮਰਨ ਗੋਪਾਲ ॥' ਸਾਨੂੰ ਫਜ਼ੂਲ ਇਛਾਵਾਂ ਤਿਆਗ ਕੇ ਭਰਮਾਂ ਪਿੱਛੇ ਨਹੀਂ ਦੌੜਨਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਸੰਸਾਰੀ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਤਿਆਗ ਕਰਕੇ ਮੁਕਤੀ ਦਾ ਮਾਰਗ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਆਦੇਸ਼ ਅਨੁਸਾਰ ਪਕੜਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਤਮਿਕ ਜੀਵਨ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਸੰਸਾਰੀ ਵਸਤੂਆਂ ਦਾ ਤਿਆਗ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ। ਸਾਨੂੰ ਸੱਚਾ ਤੇ ਸੁੱਚਾ ਜੀਵਨ ਜੀਉਣਾ ਹੈ, ਉੱਤਮ ਤੇ ਹਿੰਮਤ ਭਰਿਆ ਜੀਵਨ। 'ਉਦਮੁ ਕਰੇਦਿਆ ਜੀਉ ਤੂੰ ਕਮਾਵਦਿਆ ਸੁਖ ਭੁੰਚੁ ॥'

ਆਉ ! ਸੰਸਾਰੀ ਭਰਮਾਂ ਬਾਰੇ ਗਿਆਨ ਦੁਆਰਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਨਾਲ ਇਸ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਜਾਂ ਅੱਗੇ ਲਈ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੇ ਸਦੀਵੀ ਚਮਕਦੇ ਮੂਲ ਮੰਤਰ ਦੁਆਰਾ ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਤੇ ਪ੍ਰਸੰਨ ਰੱਖ ਕੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੇ ਸਵਰਗੀ ਝਰਨੇ ਅੰਦਰ ਸਮਾ ਜਾਈਏ।



Guru Nanak Dev Ji





## ਮੂਲ ਸਿਧਾਂਤ

THE ULTIMATE STRATUM

*Spiritual Union of Body, Mind & Soul*



## RESPECTFUL REGARDS

Foremost, my obeisance to Akalpurkh for his benevolence and inspiring me to pen down this lore on 'Spirituality'.

I am grateful to Chief Justice R.S. Narula who is indeed a Gurmukh, for writing a 'Foreword' to this book. His words eloquently bring out a synthesis of all religions and supremacy of humanity as envisioned in Gurbani.

I thankfully acknowledge the sewa of Dr. Komal Avtar Singh, a Gurmat scholar and former Diplomat who has translated my thoughts on 'Spiritualism' into chaste Gurmukhi, which will facilitate the readers.

Last but not the least, I am obliged to Hemkunt Publishers for nicely bringing out this publication. May Satguru continue to bless them.

**Joginder Singh**

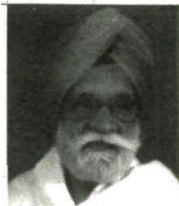
I.R.S. (Retd.)

N-59, Panchshila Park,

New Delhi-110017, INDIA

Tel: +91-11-26496881, 26497272

ੴ



Sewak

S. Joginder Singh, born at Lahore on Dec. 4<sup>th</sup>, 1922 is a Law graduate (Hon'ble mention) and a former senior officer of the Indian Revenue Service. He is a recipient of 'Saropa' from Govt. of India for his outstanding contribution to the Revenue Service. After his retirement, he has been instinctively writing on spiritual subjects with His grace. Couched in simple language, his compositions have a deep impact on the readers as the words seem to come from the core of his heart. Some learned persons have termed his writings as 'mystical', 'soul stirring', 'evocative', 'very absorbing', 'mellifluous', 'a gift of God', 'Golden contemplations', and so on. His latest opus 'Kesri Pustak-Guru Gyan' has been compared to Tagore's Gitanjali by a laureate! The literary achievements of the author have been spotlighted in a recent publication 'Asia/Pacific-Who's Who' compiled by Rifacimento International.

#### Other books by the author

- Popular Sports
- Khalsa
- Musings of a Seeker
- The Divine & the Mortal
- Towards the Beads of Rosary
- Kesri Pustak - Guru Gyan

