

ਨਾਮ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਸਹਜੇ ਸਹਜੇ ਅਡੋਲ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਆ ਕੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (ਨਾਮ, ਭਾਗ ੬)

Naam of Akal Purkh is obtained slowly and steadily in a stabilized state of mind with the help of Gurbani (Naam, Part 6)

ਬੱਚਾ ਜਦੋਂ ਇਸ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਨਾ ਤਾਂ ਚਲਣਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਬੋਲਣਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਾ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਤੇ ਆਸੇ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਸਿਖਣਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੀਵਨ ਜਾਚ ਨਾ ਤਾਂ ਇਕ ਚੁਟਕੀ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਜਾਦੂ ਨਾਲ ਪਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਮਾਇਆ ਨਾਲ ਖਰੀਦੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਤਕ ਗੁਰਮਤਿ ਅਨੁਸਾਰ ਘਾਲਣਾ ਘਾਲਣ ਨਾਲ ਹੀ ਜੀਵਨ ਜਾਚ ਸਿੱਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੇ ਨਾਮ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦਾ ਨਾਮੁ ਕੋਈ ਇਕ ਅੱਖਰ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੇ ਵਾਰ ਵਾਰ ਰਟਨ ਨਾਲ ਨਾਮੁ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪੂਰੀ ਲਗਨ ਨਿਸ਼ਟਾ, ਘਾਲਣਾ ਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੁਆਰਾ ਜੀਵਨ ਜਾਚ ਸਿਖਣ ਨਾਲ ਹੀ ਨਾਮੁ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੁਸਾਰ ਨਾਮੁ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਸਹਜੇ ਸਹਜੇ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਮ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਸਹਜ ਦਾ ਅਰਥ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਪ੍ਰੋ: ਸਾਹਿਬ ਸਿੰਘ ਨੇ ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਲਿਆ ਹੈ। ਨਾਮੁ ਦਾ ਸਬੰਧ ਪਹਿਲਾਂ ਮਨ ਜਾਂ ਆਤਮਾ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਮਨ ਦਾ ਅਸਰ ਸਰੀਰ ਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਰੀਰ ਹਰੇਕ ਕਾਰਜ ਮਨ ਦੀ ਮਰਜ਼ੀ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕਰ ਮਨ ਟਿਕਾਓ ਵਿਚ ਆ ਗਿਆ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਟਿਕਾਓ ਵਿਚ ਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਜੇ ਕਰ ਮਨ ਦੇ ਰੋਗ ਜਾਂ ਵਿਕਾਰ ਦੂਰ ਕਰ ਲਏ ਜਾਣ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਰੋਗ ਆਪਣੇ ਆਪ ਘਟਨੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਮਨ ਸਹਜ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਟਿਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮਨੁੱਖ ਤਾਂ ਹੀ ਖਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਕਰ ਭੁੱਖ ਹੋਵੇ। ਅਜੇਹਾ ਮਨੁੱਖ ਸਰੀਰ ਦੀ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਖਾਂਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਫਾਲਤੂ ਖਾਣਾਂ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪਿਆਸ ਲੱਗੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੀ ਪਾਣੀ ਪੀਂਦਾ ਹੈ, ਜਬਾਨ ਦੇ ਚਸਕੇ ਲਈ ਜਾਂ ਨਸ਼ੇ ਲਈ ਕੁਝ ਵੀ ਖਾਂਦਾ ਜਾਂ ਪੀਂਦਾ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਕਰ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਭੁਖ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਬਿਨਾ ਲੋੜ ਦੇ ਖਾਂਦੇ ਜਾਣਾਂ ਵੀ ਸਹਿਜ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਕਰ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਪਿਆਸ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਕੁਝ ਵੀ ਸਵਾਦ ਲਈ ਪੀਂਦੇ ਜਾਣਾਂ ਵੀ ਸਹਿਜ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਨਹੀਂ।

ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਉਤੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੀ ਦਇਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਕਿਰਪਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਅਜੇਹਾ ਆਤਮਕ ਬਲ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਿ ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਦਾ ਸ਼ਬਦ ਵਸਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਪੰਜ ਵਿਕਾਰਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਸਾਥ ਹਟਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਦਸਾਂ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਦੀ ਆਤਮਾ ਅੰਦਰ ਚਾਨਣ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਦੀ ਸੋਝੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਮਿੱਤਰ ਤੇ ਵੈਰੀ ਇਕੋ ਜਿਹੇ ਲਗਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਜਿਤਨਾ ਕੁਝ ਵੀ ਬੋਲਦਾ ਹੈ, ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਦੀ ਸੂਝ ਬਾਰੇ ਬੋਲਦਾ ਹੈ, ਜਿਤਨਾ ਕੁਝ ਵੀ ਸੁਣਦਾ ਹੈ, ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੀ ਸਿਫਤਿ-ਸਾਲਾਹ ਬਾਰੇ ਹੀ ਸੁਣਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਜਿਤਨਾ ਕੁਝ ਵੀ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਵੇਖਦਾ ਹੈ, ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਸੁਰਤਿ ਜੋੜਨ ਨਾਲ ਹੀ ਵੇਖਦਾ ਹੈ। ਅਜੇਹਾ ਮਨੁੱਖ ਭਾਵੇਂ ਜਾਗਦਾ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਭਾਵੇਂ ਸੁੱਤਾ ਹੋਵੇ, ਉਹ ਸਦਾ ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਵਿਚ ਟਿਕਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੇ ਹੁਕਮੁ ਤੇ ਰਜਾ ਵਿਚ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਪਰਵਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਉਹ ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਵਿਚ ਲੀਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਕੋਈ ਗ਼ਮੀ ਦੀ ਘਟਨਾ ਹੋ ਜਾਏ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਮੌਕਾ ਹੋਵੇ, ਉਹ ਦੋਹਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਵਿਚ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਉਹ ਚੁਪ ਬੈਠਾ ਹੈ ਤਾਂ ਵੀ ਅਡੋਲਤਾ ਵਿਚ ਹੈ ਤੇ ਜੇ ਬੋਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਵੀ ਅਡੋਲਤਾ ਵਿਚ ਹੈ। ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਵਿਚ ਟਿਕਿਆ ਹੋਇਆ ਹੀ ਉਹ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦਾ ਵਿਹਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਵਿਚ ਹੀ ਉਹ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰੇਮ ਦਾ ਸਲੂਕ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਵਿਚ ਟਿਕੇ ਰਹਿਣ ਕਰਕੇ ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰੋਂ ਕਪਟ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਮਿਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਵਿਚ ਹੀ ਉਸ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਦਾ ਮਿਲਾਪ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਪਰਤੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੇ ਦੀਦਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਉਹ ਘਰ ਵਿਚ ਹੈ ਤਾਂ ਵੀ ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਵਿਚ, ਜੇ ਉਹ ਦੁਨੀਆਂ ਤੋਂ ਉਪਰਾਮ ਫਿਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਵੀ ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਵਿਚ ਟਿਕੇ ਰਹਿਣ ਕਰਕੇ ਉਸ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚੋਂ ਦਵੈਤ ਭਾਵਨਾ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਕਰਕੇ ਆਨੰਦ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਉਹ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਮਿਲ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਚੇ ਆਤਮਕ ਆਨੰਦ ਦਾ ਮਾਲਕ ਹੈ। ਅਜੇਹਾ ਮਨੁੱਖ ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਵਿਚ ਟਿਕ ਕੇ ਨਾਮੁ ਰੂਪੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਪੀਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਦੀ ਬਰਕਤ ਨਾਲ ਉਹ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਦੀ ਦਾਤ ਦਿੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੀ ਸਿਫਤਿ ਸਾਲਾਹ ਦੀਆਂ ਕਥਾ ਕਹਾਣੀਆਂ ਉਸ ਦੀ ਜਿੰਦ ਜਾਨ ਵਿਚ ਰਚੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਅਭਿਨਾਸੀ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਵੱਸਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਉਸ ਦਾ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੇ ਚਰਨਾਂ ਵਿਚ ਸਥਿਰ ਟਿਕਾਣਾ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਅਜੇਹਾ ਟਿਕਾਣਾ ਚੰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਵਿਚ ਟਿਕ ਕੇ ਹੀ ਉਹ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੀ ਸਿਫਤਿ ਸਾਲਾਹ ਦੀ ਬਾਣੀ ਦਾ ਸਬਦ ਗਾਇਨ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੀ ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਤਮਕ ਆਨੰਦ ਦੀ ਸੁਹਾਵਣੀ ਰੁਤ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਸਦਾ ਪਰਗਟ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਉਤੇ

ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਵਿਚ ਟਿਕਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਦੀ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਸਦਾ ਥਿਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦਾ ਨਾਮ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਮਨੁੱਖ ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੋਇਆ, ਉਸ ਸੱਚ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਧਰਮ ਬਣਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਪਰੰਤੂ ਇਹ ਸਹਜ ਅਵਸਥਾ ਬਿਆਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ। ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇਹ ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹੀ ਮਨੁੱਖ ਇਸ ਨੂੰ ਸਮਝ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਬੇਨਤੀ ਕਰਕੇ ਸਮਝਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਦਾਸ ਨਾਨਕ ਅਜੇਹੇ ਵਡਭਾਗੀ ਮਨੁੱਖ ਤੋਂ ਕੁਰਬਾਨ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਬਦ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਕਾਇਮ ਕਰ ਲਈ ਹੈ।

ਗਉੜੀ ਮਹਲਾ ੫ ॥ ਗੁਰ ਕਾ ਸਬਦੁ ਰਿਦ ਅੰਤਰਿ ਧਾਰੈ ॥ ਪੰਚ ਜਨਾ ਸਿਉ ਸੰਗੁ ਨਿਵਾਰੈ ॥ ਦਸ ਇੰਦ੍ਰੀ ਕਰਿ ਰਾਖੈ ਵਾਸਿ ॥ ਤਾ ਕੈ ਆਤਮੈ ਹੋਇ ਪਰਗਾਸੁ ॥੧॥ ਐਸੀ ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਤਾ ਕੈ ਹੋਇ ॥ ਜਾ ਕਉ ਦਇਆ ਮਇਆ ਪ੍ਰਭ ਸੋਇ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥ ਸਾਜਨੁ ਦੁਸਟੁ ਜਾ ਕੈ ਏਕ ਸਮਾਨੈ ॥ ਜੇਤਾ ਬੋਲਣੁ ਤੇਤਾ ਗਿਆਨੈ ॥ ਜੇਤਾ ਸੁਨਣਾ ਤੇਤਾ ਨਾਮੁ ॥ ਜੇਤਾ ਪੇਖਨੁ ਤੇਤਾ ਧਿਆਨੁ ॥੨॥ ਸਹਜੇ ਜਾਗਣੁ ਸਹਜੇ ਸੋਇ ॥ ਸਹਜੇ ਹੋਤਾ ਜਾਇ ਸੁ ਹੋਇ ॥ ਸਹਜਿ ਬੈਰਾਗੁ ਸਹਜੇ ਹੀ ਹਸਨਾ ॥ ਸਹਜੇ ਚੂਪ ਸਹਜੇ ਹੀ ਜਪਨਾ ॥੩॥ ਸਹਜੇ ਭੋਜਨੁ ਸਹਜੇ ਭਾਉ ॥ ਸਹਜੇ ਮਿਟਿਓ ਸਗਲ ਦੁਰਾਉ ॥ ਸਹਜੇ ਹੋਆ ਸਾਧੂ ਸੰਗੁ ॥ ਸਹਜਿ ਮਿਲਿਓ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ਨਿਸੰਗੁ ॥੪॥ ਸਹਜੇ ਗ੍ਰਿਹ ਮਹਿ ਸਹਜਿ ਉਦਾਸੀ ॥ ਸਹਜੇ ਦੁਬਿਧਾ ਤਨ ਕੀ ਨਾਸੀ ॥ ਜਾ ਕੈ ਸਹਜਿ ਮਨਿ ਭਇਆ ਅਨੰਦੁ ॥ ਤਾ ਕਉ ਭੋਟਿਆ ਪਰਮਾਨੰਦੁ ॥੫॥ ਸਹਜੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਪੀਓ ਨਾਮੁ ॥ ਸਹਜੇ ਕੀਨੋ ਜੀਅ ਕੋ ਦਾਨੁ ॥ ਸਹਜ ਕਥਾ ਮਹਿ ਆਤਮੁ ਰਸਿਆ ॥ ਤਾ ਕੈ ਸੰਗਿ ਅਬਿਨਾਸੀ ਵਸਿਆ ॥੬॥ ਸਹਜੇ ਆਸਣੁ ਅਸਥਿਰੁ ਭਾਇਆ ॥ ਸਹਜੇ ਅਨਹਤ ਸਬਦੁ ਵਜਾਇਆ ॥ ਸਹਜੇ ਰੁਣ ਝੁਣਕਾਰੁ ਸੁਹਾਇਆ ॥ ਤਾ ਕੈ ਘਰਿ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ਸਮਾਇਆ ॥੭॥ ਸਹਜੇ ਜਾ ਕਉ ਪਰਿਓ ਕਰਮਾ ॥ ਸਹਜੇ ਗੁਰੁ ਭੋਟਿਓ ਸਚੁ ਧਰਮਾ ॥ ਜਾ ਕੈ ਸਹਜੁ ਭਇਆ ਸੋ ਜਾਣੈ ॥ ਨਾਨਕ ਦਾਸ ਤਾ ਕੈ ਕੁਰਬਾਣੈ ॥੮॥੩॥

(੨੩੬-੨੩੭)

ਜਿਹੜੇ ਮਨੁੱਖ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੇ ਪ੍ਰੇਮ ਵਿਚ ਰੰਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਉਸ ਦਾ ਨਾਮ ਯਾਦ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਸ ਇੱਕ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਨੂੰ ਧਿਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਸਦਾ ਕਾਇਮ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਤੇ ਹਰ ਥਾਂ ਵਿਆਪਕ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਮਨੁੱਖ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦਾ ਨਾਮ ਚੇਤੇ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਡਰ ਦੂਰ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਪਰੰਤੂ ਉਹੀ ਗੁਰਮੁਖ ਆਪਣੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦਾ ਨਾਮ ਵਸਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਆਪ ਗੁਰੂ ਦੀ ਮਤਿ ਦੁਆਰਾ ਇਹ ਦਾਤ ਬਖਸ਼ਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੇ ਸਨਮੁਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਵਿਚ ਹੀ ਜਾਗਦਾ ਹੈ ਤੇ ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਵਿਚ ਹੀ ਸੌਂਦਾ ਹੈ, ਭਾਵ, ਜਾਗਦਿਆਂ ਤੇ ਸੁੱਤਿਆਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਵਿਚ ਲੀਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਹਰ ਵੇਲੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੀ ਉਸਤਤ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਮਨਮੁਖ ਭਰਮਾਂ ਵਿਚ ਭਟਕਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੰਕਾ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਵਿਚ ਚਿੰਤਾ ਹੋਣ ਕਰ ਕੇ ਉਹ ਕਦੇ ਵੀ ਸੁਖ ਦੀ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਸੌਂ ਸਕਦਾ। ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਨਾਲ ਡੂੰਘੀ ਸਾਂਝ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਬੰਦੇ ਉਸ ਦੇ ਪਿਆਰ ਵਿਚ ਹੀ ਜਾਗਦੇ ਤੇ ਪਿਆਰ ਵਿਚ ਹੀ ਸੌਂਦੇ ਹਨ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਸਮਝਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮੈਂ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੇ ਨਾਮ ਵਿਚ ਰੰਗੇ ਹੋਏ ਗੁਰਮੁਖਾਂ ਤੋਂ ਸਦਕੇ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ, ਜਿਹੜੇ ਭਾਂਵੇ ਜਾਗਦੇ ਹੋਣ ਜਾਂ ਸੁੱਤੇ, ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਇਕ ਰਸ ਹੋ ਕੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੇ ਨਾਮ ਵਿਚ ਲੀਨ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਮਃ ੩ ॥ ਸਹਜੇ ਜਾਗੈ ਸਹਜੇ ਸੋਵੈ ॥ ਗੁਰਮੁਖਿ ਅਨਦਿਨੁ ਉਸਤਤਿ ਹੋਵੈ ॥ ਮਨਮੁਖਾ ਭਰਮੈ ਸਹਸਾ ਹੋਵੈ ॥ ਅੰਤਰਿ ਚਿੰਤਾ ਨੀਦ ਨ ਸੋਵੈ ॥ ਗਿਆਨੀ ਜਾਗਹਿ ਸਵਹਿ ਸੁਭਾਇ ॥ ਨਾਨਕ ਨਾਮਿ ਰਤਿਆ ਬਲਿ ਜਾਉ ॥੨॥ (੬੪੬)

ਇਸ ਜਗਤ ਵਿਚ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਸਭ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੇ ਹੁਕਮ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਸਾਨੂੰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਉਹੀ ਕੁਝ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਆਪ ਸੁਝ ਬਖਸ਼ਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਜੀਵਨ ਦਾ ਸਹੀ ਰਸਤਾ ਸਮਝ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਅਜੇਹਾ ਮਨੁੱਖ ਸਦਾ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੇ ਗੁਣ ਗਾਇਨ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਉਚਾਰ ਕੇ ਸੁਣਾਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕੀਤੀ, ਭਾਵ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸਬਦ ਦੁਆਰਾ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੇ ਨਾਮ ਨੂੰ ਵੀਚਾਰਿਆ ਹੈ, ਉਸ ਨੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਸੁਖ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲਿਆ। ਫਿਰ ਅਜੇਹਾ ਮਨੁੱਖ ਸਦਾ ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਵਿਚ ਟਿਕਿਆ ਰਹਿ ਕੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੇ ਨਾਮ ਵਿਚ ਲੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜਿਸ ਨੇ ਤੂ ਜਾਣਾਇਹਿ ਸੋਈ ਜਨੁ ਜਾਣੈ ॥ ਹਰਿ ਗੁਣ ਸਦ ਹੀ ਆਖਿ ਵਖਾਣੈ ॥ ਜਿਨਿ ਹਰਿ ਸੇਵਿਆ ਤਿਨਿ ਸੁਖੁ ਪਾਇਆ ॥ ਸਹਜੇ ਹੀ ਹਰਿ ਨਾਮਿ ਸਮਾਇਆ ॥੩॥ (੧੧-੧੨)

ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦਾ ਨਾਮ ਸੁਖਾਂ ਦਾ ਸਮੁੰਦਰ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਨਾਮ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸਰਨ ਵਿਚ ਆਉਣ ਨਾਲ ਹੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦਾ ਨਾਮ ਹਰ ਵੇਲੇ ਚੇਤੇ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦਾ ਨਾਮ ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਵਿਚ ਟਿਕੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਹੀ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਸਮਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੀਭ ਨਾਲ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੇ ਗੁਣ ਗਾਇਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹਿਰਦਾ, ਸਦਾ ਥਿਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਨਾਲ ਇਕ ਮਿਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਜਗਤ ਦੇ ਲੋਕ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਨੂੰ ਭੁਲਾ ਕੇ, ਮਾਇਆ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਪਾਉਣ ਕਰਕੇ ਦੁਖੀ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਸਮਝਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਐ ਮਨੁੱਖ ਜੇਕਰ ਤੂੰ ਸੁਖ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਬਦ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸਰਨ ਵਿਚ ਆ ਕੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦਾ ਨਾਮ ਚੇਤੇ ਕਰਿਆ ਕਰ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਦਾ ਥਿਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਨੂੰ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਮੈਲ ਨਹੀਂ ਲੱਗ ਸਕਦੀ,

ਜਿਸ ਸਦਕਾ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦਾ ਨਾਮੁ ਚੇਤੇ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਮਨ ਵੀ ਪਵਿਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਸਬਦ ਗੁਰੂ ਦੁਆਰਾ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਨਾਲ ਸਾਂਝ ਪਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰੋਂ ਗੁਰੂ ਦੇ ਗਿਆਨ ਨਾਲ ਅਗਿਆਨਤਾ ਦਾ ਹਨੇਰਾ ਦੂਰ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

*ਸਿਰੀਰਾਗੁ ਮਹਲਾ ੩ ॥ ਸੁਖ ਸਾਗਰੁ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਹੈ ਗੁਰਮੁਖਿ ਪਾਇਆ ਜਾਇ ॥ ਅਨਦਿਨੁ ਨਾਮੁ ਧਿਆਈਐ ਸਹਜੇ ਨਾਮਿ ਸਮਾਇ ॥
ਅੰਦਰੁ ਰਚੈ ਹਰਿ ਸਚ ਸਿਉ ਰਸਨਾ ਹਰਿ ਗੁਣ ਗਾਇ ॥੧॥ ਭਾਈ ਰੇ ਜਗੁ ਦੁਖੀਆ ਦੂਜੈ ਭਾਇ ॥ ਗੁਰ ਸਰਣਾਈ ਸੁਖੁ ਲਹਹਿ ਅਨਦਿਨੁ
ਨਾਮੁ ਧਿਆਇ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥ (੨੯)*

ਸਾਰੀ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੇ ਲੋਕ ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਲਈ ਤਰਸਦੇ ਹਨ, ਪਰੰਤੂ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸਰਨ ਵਿਚ ਆਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਇਹ ਸਹਜ ਅਵਸਥਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਪੰਡਿਤ ਤੇ ਜੋਤਸ਼ੀ ਸਾਸ਼ਤ੍ਰ ਆਦਿਕ ਧਰਮਿਕ ਪੁਸਤਕਾਂ ਪੜ੍ਹ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਥੱਕ ਗਏ, ਪਰੰਤੂ ਸਹਜ ਅਵਸਥਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਾ ਕਰ ਸਕੇ, ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭੇਖ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਧੂ ਵੀ ਭਟਕਦੇ ਤੇ ਕੁਰਾਹੇ ਪਏ ਰਹੇ, ਪਰੰਤੂ ਉਹ ਵੀ ਸਹਜ ਅਵਸਥਾ ਨਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕੇ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਉੱਤੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਆਪਣੀ ਰਜਾ ਅਨੁਸਾਰ ਕਿਰਪਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਗੁਰੂ ਨੂੰ ਮਿਲ ਕੇ ਸਹਜ ਅਵਸਥਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰੱਖਣਾ ਹੈ ਕਿ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸਰਨ ਵਿਚ ਆਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਵਿਚ ਜੁੜਨ ਨਾਲ ਹੀ ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤੇ ਸਦਾ ਬਿਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦਾ ਮਿਲਾਪ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਕੀਰਤਨ ਕਰਨਾ ਤਾਂ ਹੀ ਪਰਵਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਵਿਚ ਟਿਕ ਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾਏ। ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਧਾਰਮਿਕ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਵਿਅਰਥ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਵਿਚ ਟਿਕਿਆਂ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੀ ਭਗਤੀ ਦਾ ਜਜ਼ਬਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਦੁਆਰਾ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੇ ਪਿਆਰ ਵਿਚ ਟਿਕਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਦੁਨੀਆਂ ਵਲੋਂ ਨਿਰਲੇਪ ਹੋ ਕੇ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਨਾਲ ਹੀ ਆਤਮਕ ਆਨੰਦ ਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸਾਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਅਰਥ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਵਿਚ ਟਿਕ ਕੇ ਤੇ ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਵਿਚ ਲਿਵ ਲਾ ਕੇ ਹੀ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੀ ਸਿਫਤਿ ਸਾਲਾਹ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਵਿਚ ਟਿਕ ਕੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੇ ਗੁਣ ਗਾਇਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੇ ਚਰਨਾਂ ਵਿਚ ਸੁਰਤਿ ਜੋੜ ਕੇ ਭਗਤੀ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਬਰਕਤ ਨਾਲ ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਆ ਵੱਸਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਉਸ ਦੀ ਜੀਭ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੇ ਨਾਮੁ ਦਾ ਸੁਆਦ ਚੱਖਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਸਦਾ ਬਿਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੀ ਸਰਨ ਵਿਚ ਆ ਕੇ, ਤੇ ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਵਿਚ ਟਿਕ ਕੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮੌਤ ਦੇ ਡਰ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰ ਲਿਆ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦਾ ਨਾਮੁ ਵੱਸ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਦਾ ਨਾਲ ਨਿਭਣ ਵਾਲੀ ਕਾਰ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦਾ ਨਾਮੁ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲਿਆ, ਉਹ ਬੰਦੇ ਵੱਡੇ ਭਾਗਾਂ ਵਾਲੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤੇ ਸਦਾ ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਵਿਚ ਲੀਨ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਮਾਇਆ ਦੇ ਮੋਹ ਵਿਚ ਫਸੇ ਹੋਏ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਮਾਇਆ ਤਾਂ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਪਿਆਰ ਵਿਚ ਫਸਾਂਦੀ ਹੈ। ਮਨਮੁਖਾਂ ਵਾਲੇ ਅਜੇਹੇ ਕਰਮਾਂ ਕਰਕੇ, ਮਨੁੱਖ ਹਉਮੈ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਾੜਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸਾੜਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦਾ ਜਨਮ ਮਰਨ ਦਾ ਗੇੜ ਕਦੇ ਮੁੱਕਦਾ ਨਹੀਂ, ਤੇ ਉਹ ਮੁੜ ਮੁੜ ਵਿਕਾਰਾਂ ਕਰਕੇ ਜੰਮਦਾ ਮਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਮਾਇਆ ਦੇ ਮੋਹ ਵਿਚ ਫਸੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਤੇ ਮਾਇਆ ਦੇ ਤਿੰਨ ਗੁਣਾਂ ਕਰਕੇ ਜੀਵ ਭਰਮਾਂ ਵਿਚ ਫਸਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਭਟਕਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਕੁਰਾਹੇ ਪਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਅਜੇਹੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਧਾਰਮਿਕ ਪੁਸਤਕਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ, ਵਿਚਾਰਨ ਜਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਾਣ ਨਾਲ ਕੋਈ ਲਾਭ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਜੀਵ ਆਪਣੇ ਮੂਲ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਤੋਂ ਵਿਛੜ ਕੇ ਗ਼ਲਤ ਰਾਹ ਤੇ ਤੁਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਮਾਇਆ ਦੇ ਤਿੰਨ ਗੁਣਾਂ ਤੋਂ ਲੰਘ ਕੇ ਚੌਥੀ ਆਤਮਕ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚਣ ਨਾਲ ਹੀ ਮਨ ਵਿਚ ਸ਼ਾਂਤੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤੇ ਇਹ ਆਤਮਕ ਅਵਸਥਾ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸਰਨ ਪਿਆਂ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤਿੰਨ ਗੁਣਾਂ ਤੋਂ ਨਿਰਲੇਪ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦਾ ਨਾਮੁ ਸਭ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਖ਼ਜ਼ਾਨਾ ਹੈ, ਤੇ ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚਿਆਂ ਹੀ ਇਸ ਦੀ ਸਮਝ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਗੁਣਾਂ ਵਾਲੇ ਗੁਰਮੁਖ ਹੀ ਉਸ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੀ ਸਿਫਤਿ ਸਾਲਾਹ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤੇ ਜਿਹੜੇ ਮਨੁੱਖ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੀ ਸਿਫਤਿ ਸਾਲਾਹ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਸਦਾ ਬਿਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦਾ ਰੂਪ ਹੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਇਤਨਾ ਦਇਆਲ ਹੈ, ਕਿ ਜੇਕਰ ਕੁਰਾਹੇ ਪਇਆ ਹੋਇਆ ਬੰਦਾ ਉਸ ਦੀ ਸਰਨ ਵਿਚ ਆ ਜਾਏ, ਤਾਂ ਕੁਰਾਹੇ ਪਏ ਹੋਏ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਵੀ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਵਿਚ ਜੋੜ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਬਰਕਤ ਨਾਲ ਉਸ ਦਾ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਨਾਲ ਮਿਲਾਪ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਸਾਰਾ ਜਗਤ ਮਾਇਆ ਦੇ ਮੋਹ ਵਿਚ ਅੰਨ੍ਹਾ ਹੋਇਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਗਤ ਉੱਤੇ ਮਾਇਆ ਦੇ ਮੋਹ ਦਾ ਘੁੱਪ ਹਨੇਰਾ ਛਾਇਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਵਿਚ ਜੁੜ ਕੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੀ ਸਿਫਤਿ ਸਾਲਾਹ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਦੁਆਰਾ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਝੀ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਉਸ ਅਪਾਰ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਸੁਰਤਿ ਜੋੜੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਅਜੇਹੇ ਭਾਗਾਂ ਵਾਲੇ ਬੰਦਿਆਂ ਨੂੰ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਆਪਣੀ ਮਿਹਰ ਕਰਕੇ ਪੂਰੇ ਗੁਰੂ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ ਚਰਨਾਂ ਵਿਚ ਮਿਲਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਮਨੁੱਖ ਉਸ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੁਨਿਆਵੀ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਵਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦਾ ਡਰ ਨਹੀਂ, ਜੋ ਨਿਰਾ ਚਾਨਣ ਹੀ ਚਾਨਣ ਹੈ ਤੇ ਜਿਸ ਦਾ ਕੋਈ ਖ਼ਾਸ ਸਰੂਪ ਦੱਸਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਉਹੀ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਸਾਰੇ ਜੀਵਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਦਾਤਾਂ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਤੇ ਸਭ

ਦੀ ਜੋਤਿ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜੋਤਿ ਵਿਚ ਮਿਲਾਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਪੂਰੇ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸਬਦ ਦੁਆਰਾ ਉਸ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੀ ਸਿਫਤਿ ਸਾਲਾਹ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਅੰਤ ਨਹੀਂ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਜਿਸ ਦਾ ਉਰਲਾ ਤੇ ਪਰਲਾ ਬੰਨਾ ਨਹੀਂ ਲੱਭਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਜਿਹੜੇ ਮਨੁੱਖ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਨਾਲ ਡੂੰਘੀ ਸਾਂਝ ਪਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦਾ ਨਾਮ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਸਲ ਧਨ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਵਿਚ ਟਿਕ ਕੇ ਇਸ ਨਾਮ ਰੂਪੀ ਧਨ ਦਾ ਵਪਾਰ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਹਰ ਵੇਲੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦਾ ਨਾਮ ਸਿਮਰ ਕੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੇ ਨਾਮ ਦਾ ਲਾਭ ਖੱਟਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੇ ਨਾਮ ਧਨ ਨਾਲ ਭਰੇ ਹੋਏ ਖਜ਼ਾਨੇ ਕਦੇ ਵੀ ਮੁੱਕਦੇ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਇਹ ਨਾਮ ਧਨ ਦੇ ਖਜ਼ਾਨੇ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਨੇ ਜਿਹੜੇ ਖਜ਼ਾਨੇ ਆਪ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗੁਰਮੁਖਾਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਖਜ਼ਾਨਿਆਂ ਵਿਚ ਕਦੇ ਵੀ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਤੋਟ ਨਹੀਂ ਅਉਂਦੀ।

ਸਿਰੀਰਾਗੁ ਮਹਲਾ ੩ ॥ ਸਹਜੈ ਨੋ ਸਭ ਲੋਚਦੀ ਬਿਨੁ ਗੁਰ ਪਾਇਆ ਨ ਜਾਇ ॥ ਪੜਿ ਪੜਿ ਪੰਡਿਤ ਜੋਤਕੀ ਥਕੇ ਭੇਖੀ ਭਰਮਿ ਭੁਲਾਏ ॥ ਗੁਰ ਭੋਟੇ ਸਹਜੁ ਪਾਇਆ ਆਪਣੀ ਕਿਰਪਾ ਕਰੇ ਰਜਾਇ ॥੧॥ ਭਾਈ ਰੇ ਗੁਰ ਬਿਨੁ ਸਹਜੁ ਨ ਹੋਇ ॥ ਸਬਦੈ ਹੀ ਤੇ ਸਹਜੁ ਉਪਜੈ ਹਰਿ ਪਾਇਆ ਸਚੁ ਸੋਇ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥ ਸਹਜੇ ਗਾਵਿਆ ਥਾਇ ਪਵੈ ਬਿਨੁ ਸਹਜੈ ਕਥਨੀ ਬਾਦਿ ॥ ਸਹਜੇ ਹੀ ਭਗਤਿ ਉਪਜੈ ਸਹਜਿ ਪਿਆਰਿ ਬੈਰਾਗਿ ॥ ਸਹਜੈ ਹੀ ਤੇ ਸੁਖ ਸਾਤਿ ਹੋਇ ਬਿਨੁ ਸਹਜੈ ਜੀਵਣੁ ਬਾਦਿ ॥੨॥ ਸਹਜਿ ਸਾਲਾਹੀ ਸਦਾ ਸਦਾ ਸਹਜਿ ਸਮਾਧਿ ਲਗਾਇ ॥ ਸਹਜੇ ਹੀ ਗੁਣ ਉਚਰੈ ਭਗਤਿ ਕਰੇ ਲਿਵ ਲਾਇ ॥ ਸਬਦੇ ਹੀ ਹਰਿ ਮਨਿ ਵਸੈ ਰਸਨਾ ਹਰਿ ਰਸੁ ਖਾਇ ॥੩॥ ਸਹਜੇ ਕਾਲੁ ਵਿਡਾਰਿਆ ਸਚ ਸਰਣਾਈ ਪਾਇ ॥ ਸਹਜੇ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਮਨਿ ਵਸਿਆ ਸਚੀ ਕਾਰ ਕਮਾਇ ॥ ਸੇ ਵਡਭਾਗੀ ਜਿਨੀ ਪਾਇਆ ਸਹਜੇ ਰਹੇ ਸਮਾਇ ॥੪॥ ਮਾਇਆ ਵਿਚਿ ਸਹਜੁ ਨ ਉਪਜੈ ਮਾਇਆ ਦੂਜੈ ਭਾਇ ॥ ਮਨਮੁਖ ਕਰਮ ਕਮਾਵਣੇ ਹਉਮੈ ਜਲੈ ਜਲਾਇ ॥ ਜੰਮਣੁ ਮਰਣੁ ਨ ਚੁਕਈ ਫਿਰਿ ਫਿਰਿ ਆਵੈ ਜਾਇ ॥ ੫॥ ਤ੍ਰਿਹੁ ਗੁਣਾ ਵਿਚਿ ਸਹਜੁ ਨ ਪਾਈਐ ਤ੍ਰੈ ਗੁਣ ਭਰਮਿ ਭੁਲਾਇ ॥ ਪੜੀਐ ਗੁਣੀਐ ਕਿਆ ਕਥੀਐ ਜਾ ਮੁੰਢਹੁ ਘੁਥਾ ਜਾਇ ॥ ਚਉਥੇ ਪਦ ਮਹਿ ਸਹਜੁ ਹੈ ਗੁਰਮੁਖਿ ਪਲੈ ਪਾਇ ॥੬॥ ਨਿਰਗੁਣ ਨਾਮੁ ਨਿਧਾਨੁ ਹੈ ਸਹਜੇ ਸੋਝੀ ਹੋਇ ॥ ਗੁਣਵੰਤੀ ਸਾਲਾਹਿਆ ਸਚੇ ਸਚੀ ਸੋਇ ॥ ਭੁਲਿਆ ਸਹਜਿ ਮਿਲਾਇਸੀ ਸਬਦਿ ਮਿਲਾਵਾ ਹੋਇ ॥੭॥ ਬਿਨੁ ਸਹਜੈ ਸਭੁ ਅੰਧੁ ਹੈ ਮਾਇਆ ਮੋਹੁ ਗੁਬਾਰੁ ॥ ਸਹਜੇ ਹੀ ਸੋਝੀ ਪਈ ਸਚੈ ਸਬਦਿ ਅਪਾਰਿ ॥ ਆਪੇ ਬਖਸਿ ਮਿਲਾਇਅਨੁ ਪੂਰੇ ਗੁਰ ਕਰਤਾਰਿ ॥੮॥ ਸਹਜੇ ਅਦਿਸਟੁ ਪਛਾਣੀਐ ਨਿਰਭਉ ਜੋਤਿ ਨਿਰੰਕਾਰੁ ॥ ਸਭਨਾ ਜੀਆ ਕਾ ਇਕੁ ਦਾਤਾ ਜੋਤੀ ਜੋਤਿ ਮਿਲਾਵਣਹਾਰੁ ॥ ਪੂਰੈ ਸਬਦਿ ਸਲਾਹੀਐ ਜਿਸ ਦਾ ਅੰਤੁ ਨ ਪਾਰਾਵਾਰੁ ॥੯॥ ਗਿਆਨੀਆ ਕਾ ਧਨੁ ਨਾਮੁ ਹੈ ਸਹਜਿ ਕਰਹਿ ਵਾਪਾਰੁ ॥ ਅਨਦਿਨੁ ਲਾਹਾ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਲੈਨਿ ਅਖੁਟ ਭਰੇ ਭੰਡਾਰ ॥ ਨਾਨਕ ਤੋਟਿ ਨ ਆਵਈ ਦੀਏ ਦੇਵਣਹਾਰਿ ॥੧੦॥੬॥੨੩॥ (੬੮-੬੯)

ਸਤਿਗੁਰੂ ਮਨ ਦੀਆਂ ਇੱਛਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਤੀਰਥ ਹੈ, ਪਰੰਤੂ ਇਹ ਸਮਝ ਉਸ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਆਪ ਸਮਝਾਏ। ਫਿਰ ਮਨੁੱਖ ਜੋ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਗੁਰੂ ਪਾਸੋਂ ਫਲ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰੰਤੂ ਇਹ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰੱਖਣਾਂ ਹੈ, ਕਿ ਗੁਰੂ ਪਾਸੋਂ ਨਾਮੁ ਦੀ ਦਾਤ ਹੀ ਮੰਗਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਨਾਮੁ ਵਿਚ ਜੁੜਿਆ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਵਿਚ ਟਿਕ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਕਾਗਰ ਚਿੱਤ ਹੋ ਕੇ ਪ੍ਰੇਮ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੀ ਸਰਨ ਵਿਚ ਆਉਣਾ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੀ ਸਰਨ ਲੈ ਲਈ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੇ ਨਾਮੁ ਦਾ ਰਸ ਸਮਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਨ ਅੰਦਰੋਂ ਹੰਕਾਰ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰੰਤੂ ਜਗਤ ਵਿਚ ਅਜੇਹੇ ਬੰਦੇ ਵਿਰਲੇ ਹੀ ਹਨ, ਜਿਹੜੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੀ ਸਰਨ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਤੇ ਹਉਮੈ ਨੂੰ ਮਾਰ ਕੇ ਆਪਣੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੇ ਨਾਮੁ ਨੂੰ ਟਿਕਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸਮਝਾਣਾ ਹੈ, ਕਿ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੇ ਨਾਮੁ ਦਾ ਸੁਆਦ ਚੱਖ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੇਰੀ ਮਾਇਆ ਲਈ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬੰਦਿਆਂ ਨੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸਰਨ ਵਿਚ ਆ ਕੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੇ ਨਾਮੁ ਦਾ ਰਸ ਚਖਿਆ, ਉਹ ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਵਿਚ ਟਿਕੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਮਨ ਮੇਰੇ ਹਰਿ ਰਸੁ ਚਾਖੁ ਤਿਖ ਜਾਇ ॥ ਜਿਨੀ ਗੁਰਮੁਖਿ ਚਾਖਿਆ ਸਹਜੇ ਰਹੇ ਸਮਾਇ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥ (੨੬)

ਜਗਤ ਵਿਚ ਮਾਇਆ ਦਾ ਮੋਹ ਪਸਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸਨਮੁਖ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਅਜੇਹੀ ਉੱਚੀ ਆਤਮਕ ਅਵਸਥਾ ਹਾਸਲ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਮਾਇਆ ਦੇ ਤਿੰਨ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਜ਼ੋਰ ਨਹੀਂ ਚਲ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਲਈ ਗੁਰੂ ਦੀ ਮਤਿ ਲੈ ਕੇ ਸਦਾ ਬਿਰ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੇ ਨਾਮੁ ਵਿਚ ਟਿਕੇ ਰਹਿਣਾਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਦਾ ਬਿਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੇ ਨਾਮੁ ਦੀ ਹੀ ਕਮਾਈ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਤੇ ਸਬਦ ਗੁਰੂ ਦੁਆਰਾ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੀ ਸਿਫਤਿ ਸਾਲਾਹ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਸਮਝਾਂਦੇ ਹਨ, ਕਿ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗੁਰਮੁਖਾਂ ਤੋਂ ਸਦਕੇ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੇ ਨਾਮੁ ਦੀ ਕਦਰ ਸਮਝੀ। ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਆਪ ਤਿਆਗ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗੁਰਮੁਖਾਂ ਦੀ ਚਰਨੀਂ ਲਗਦਾ ਹਾਂ, ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਿਆਰ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋ ਕੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਵਿਚਰਦਾ ਹਾਂ। ਅਜੇਹਾ ਮਨੁੱਖ ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਦੁਆਰਾ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੇ ਨਾਮੁ ਵਿਚ ਲੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦਾ ਨਾਮੁ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਭਾਈ ਰੇ ਗੁਰਮਤਿ ਸਾਚਿ ਰਹਾਉ ॥ ਸਾਚੇ ਸਾਚੁ ਕਮਾਵਣਾ ਸਾਚੈ ਸਬਦਿ ਮਿਲਾਉ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥ ਜਿਨੀ ਨਾਮੁ ਪਛਾਣਿਆ ਤਿਨ ਵਿਟਹੁ ਬਲਿ ਜਾਉ ॥ ਆਪੁ ਛੋਡਿ ਚਰਣੀ ਲਗਾ ਚਲਾ ਤਿਨ ਕੈ ਭਾਇ ॥ ਲਾਹਾ ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਮਿਲੈ ਸਹਜੇ ਨਾਮਿ ਸਮਾਇ ॥੨॥ (੩੦-੩੧)

ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਤੁਰਨ ਵਾਲੇ ਬੰਦੇ ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਨਾਮੁ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਮਾਇਆ ਵਿਚ ਮਸਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਤੇ ਮਾਇਆ ਦੀ ਖਾਤਰ ਹੋਰਨਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਤੇ ਖੁਸ਼ਾਮਦ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਹ ਆਪਣੇ ਮਨੁੱਖਾ ਜੀਵਨ ਦਾ ਮੰਤਵ ਭੁਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸਮਝ ਆਉਂਦੀ ਕਿ ਅਜੇਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜੀਵਨ ਦੁਖਾਂ ਵਿਚ ਬਤੀਤ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਮਾਇਆ ਦੇ ਮੋਹ ਵਿਚ ਅੰਨ੍ਹੇ ਹੋਏ ਮਨੁੱਖ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਨੂੰ ਚੇਤੇ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤੇ ਬਿਨਾਂ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਹੀ ਡੁੱਬ ਮਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਵਿਕਾਰਾਂ ਵਿਚ ਫਸ ਕੇ ਆਪਣੇ ਲਈ ਆਤਮਕ ਮੌਤ ਸਹੇੜ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਕੁਝ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੀ ਬਾਣੀ ਅਨੁਸਾਰ ਦੱਸੀ ਗਈ ਸੇਵਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਮਨ ਚਾਹੇ ਫਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਸਰੀਰ ਪਵਿਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਉਹ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੇ ਨਾਮੁ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿਚ ਵਸਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸਮਝਾਣਾ ਹੈ ਕਿ ਸਦਾ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੀ ਸਰਨ ਵਿਚ ਰਹਿ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਹੈ। ਪਰੰਤੂ ਇਹ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰੱਖਣਾ ਹੈ ਕਿ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੀ ਸਰਨ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਦੁਆਰਾ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤੇ ਜਦੋਂ ਗੁਰੂ ਦਾ ਸ਼ਬਦ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਵੱਸ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਫਿਰ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚੋਂ ਕਦੇ ਵੀ ਵਿਸਰਦਾ ਨਹੀਂ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਸਮਝਾਂਦੇ ਹਨ, ਕਿ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਨੁੱਖਾਂ ਤੋਂ ਕੁਰਬਾਨ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ, ਜਿਹੜੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੀ ਸਰਨ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਜੇਹੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਸਦਾ ਥਿਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੇ ਦਰ ਤੇ ਸਦਾ ਲਈ ਇੱਜ਼ਤ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਕਰਕੇ ਉਹ ਸਦਾ ਥਿਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਵਿਚ ਸਮਾਏ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੀ ਮਿਹਰ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਨਾਲ ਹੀ ਅਜੇਹੇ ਗੁਰਮੁਖਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਨਾਲ ਮਿਲਾਪ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮਨ ਰੇ ਸਦਾ ਭਜਹੁ ਹਰਿ ਸਰਣਾਈ ॥ ਗੁਰ ਕਾ ਸਬਦੁ ਅੰਤਰਿ ਵਸੈ ਤਾ ਹਰਿ ਵਿਸਰਿ ਨ ਜਾਈ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

ਜੋ ਸਤਗੁਰ ਕੀ ਸਰਣਾਗਤੀ ਹਉ ਤਿਨ ਕੈ ਬਲਿ ਜਾਉ ॥ ਦਰਿ ਸਚੈ ਸਚੀ ਵਡਿਆਈ ਸਹਜੇ ਸਚਿ ਸਮਾਉ ॥ ਨਾਨਕ ਨਦਰੀ ਪਾਈਐ

ਗੁਰਮੁਖਿ ਮੋਲਿ ਮਿਲਾਉ ॥੪॥੧੨॥੪੫॥ (੩੧)

ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਤੁਰਨ ਵਾਲੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੇ ਧਾਰਮਿਕ ਕੰਮ ਵਿਅਰਥ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਵਿਖਾਵੇ ਵਾਲੇ ਧਾਰਮਿਕ ਕੰਮਾਂ ਨਾਲ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦਾ ਨਾ ਤਾਂ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਵਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਆਪ ਵਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਬਦ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸਿਖਿਆ ਅਨੁਸਾਰ ਚਲਣ ਵਾਲੇ ਮਨੁੱਖ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਵਸਾਈ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਸਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਮਿੱਠੇ ਬੋਲ ਬੋਲਦੇ ਹਨ, ਤੇ ਗਰੀਬੀ ਸੁਭਾਵ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਗੁਰੂ ਦੇ ਮਿਲਣ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚੋਂ ਦੁਖ ਕੱਟਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਭਟਕਣਾ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤੇ ਆਤਮਕ ਸੁਖ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਦੀ ਰਜ਼ਾ ਵਿਚ ਨਾਮੁ ਰੂਪੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਹੈ, ਤੇ ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੀ ਰਜ਼ਾ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਵਿਚ ਟਿਕ ਕੇ ਇਹ ਨਾਮੁ ਰੂਪੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਪੀਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਅਜੇਹਾ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਮਿਲ ਗਿਆ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰੋਂ ਹਉਮੈ ਦੂਰ ਕਰ ਲਿਆ। ਇਸ ਲਈ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸਰਨ ਵਿਚ ਆ ਕੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦਾ ਨਾਮੁ ਚੇਤੇ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦਾ ਨਾਮੁ ਮਨ ਵਿਚ ਵਸਾਣ ਨਾਲ ਹੀ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਨਾਲ ਮਿਲਾਪ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਕਾਗਰ ਚਿਤ ਹੋ ਕੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦਾ ਨਾਮੁ ਚੇਤੇ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਸ਼ਬਦ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਵਿਚ ਟਿਕਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦਾ ਨਾਮੁ ਚੇਤੇ ਕਰਕੇ ਸੁਖ ਮਾਣਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਗੁਰ ਕੇ ਭਾਣੇ ਵਿਚਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਹੈ ਸਹਜੇ ਪਾਵੈ ਕੋਇ ॥ ਜਿਨਾ ਪਰਾਪਤਿ ਤਿਨ ਪੀਆ ਹਉਮੈ ਵਿਚਹੁ ਖੋਇ ॥ ਨਾਨਕ ਗੁਰਮੁਖਿ ਨਾਮੁ

ਧਿਆਈਐ ਸਚਿ ਮਿਲਾਵਾ ਹੋਇ ॥੪॥੧੩॥੪੬॥ (੩੧)

ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਜੀਵ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਸਮਝਾਂਦੇ ਹਨ, ਕਿ ਤੂੰ ਗੁਰੂ ਦੇ ਪ੍ਰੇਮ ਵਿਚ ਰਹਿ ਕੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਸਫ਼ਰ ਕਰਿਆ ਕਰ। ਜਿਹੜੀਆਂ ਜੀਵ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਗੁਰੂ ਦੇ ਪ੍ਰੇਮ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਦੁਆਰਾ ਸਦਾ ਥਿਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਵਿਚ ਲੀਨ ਹੋ ਕੇ ਹਰ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਪਤੀ ਨੂੰ ਮਿਲੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਵਿਚ ਰੰਗੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੀ ਸਿਫਤਿ ਸਾਲਾਹ ਦੀ ਬਾਣੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸਫਲ ਕਰ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮੁੰਧੇ ਤੁ ਚਲੁ ਗੁਰ ਕੈ ਭਾਇ ॥ ਅਨਦਿਨੁ ਰਾਵਹਿ ਪਿਰੁ ਆਪਣਾ ਸਹਜੇ ਸਚਿ ਸਮਾਇ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥ (੩੮)

ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰਾਂ ਵਿਚ ਵਿਆਪਕ ਹੋ ਕੇ ਆਪ ਹੀ ਜਗਤ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪਦਾਰਥ ਭੋਗ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਪਰੰਤੂ ਉਹ ਫਿਰ ਵੀ ਅਦ੍ਰਿਸ਼ਟ ਰੂਪ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਹੈ, ਅਪਹੁੰਚ ਹੈ, ਤੇ ਬੇਅੰਤ ਹੈ। ਉਸ ਪਿਆਰੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਵਿਚ ਜੁੜ ਕੇ ਧਿਆਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਜਿਹੜੇ ਮਨੁੱਖ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਨੂੰ ਚੇਤੇ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਵਿਚ ਟਿਕ ਕੇ ਸਦਾ ਥਿਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਵਿਚ ਸਮਾਏ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਸਮਝਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮੈਂ ਸਦਾ ਉਸ ਮਨੁੱਖ ਤੋਂ ਸਦਕੇ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ, ਤੇ ਕੁਰਬਾਨ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ, ਜਿਹੜਾ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿਚ ਵਸਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਗੁਰੂ ਦਾ ਸ਼ਬਦ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਅੰਤਰ ਆਤਮਾ ਵਿਚ ਟਿਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨਾਲ ਟਾਕਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੀਆਂ ਕਾਮਨਾ ਨੂੰ ਮਾਰ ਕੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੇ ਚਰਨਾਂ ਵਿਚ ਲੀਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰੱਖਣਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਹਲੇ ਬੈਠੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਨਾਮੁ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਦੁਆਰਾ ਹੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੰਜਾਂ ਵਿਕਾਰਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮਾਝ ਮਹਲਾ ੩ ॥ ਸਭ ਘਟ ਆਪੇ ਭੋਗਣਹਾਰਾ ॥ ਅਲਖੁ ਵਰਤੈ ਅਗਮ ਅਪਾਰਾ ॥ ਗੁਰ ਕੈ ਸਬਦਿ ਮੇਰਾ ਹਰਿ ਪ੍ਰਭੁ ਧਿਆਇਐ ਸਹਜੇ
ਸਚਿ ਸਮਾਵਣਿਆ ॥੧॥ ਹਉ ਵਾਰੀ ਜੀਉ ਵਾਰੀ ਗੁਰ ਸਬਦੁ ਮੰਨਿ ਵਸਾਵਣਿਆ ॥ ਸਬਦੁ ਸੁਝੈ ਤਾ ਮਨ ਸਿਉ ਲੁਝੈ ਮਨਸਾ ਮਾਰਿ
ਸਮਾਵਣਿਆ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥ (੧੧੩)

ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਆਪ ਹੀ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਵਿਚ ਟਿਕਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰ ਦੇ ਰੰਗ ਵਿਚ ਰੰਗਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਨਾਲ ਜੋੜ ਕੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਆਪ ਹੀ ਇਹ ਰੰਗ ਚਾੜ੍ਹਦਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦਾ ਮਨ ਰੰਗਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸਰੀਰ ਰੰਗਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਜੀਭ ਵੀ ਨਾਮੁ ਦੇ ਰੰਗ ਵਿਚ ਗੂੜ੍ਹੀ ਲਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਭਾਵ ਉਹ ਆਪਣੀ ਜੀਭ ਨਾਲ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਦੁਆਰਾ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੇ ਗੁਣ ਗਾਇਨ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਗੁਰੂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੇ ਡਰ ਤੇ ਪ੍ਰੇਮ ਵਿਚ ਰੱਖ ਕੇ, ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੇ ਨਾਮੁ ਦਾ ਰੰਗ ਚਾੜ੍ਹਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਸਮਝਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮੈਂ ਸਦਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਨੁੱਖਾਂ ਤੋਂ ਸਦਕੇ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ, ਕੁਰਬਾਨ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ, ਜੋ ਉਸ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿਚ ਵਸਾਂਦੇ ਹਨ, ਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਦਾ ਕੋਈ ਡਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ ਨਿਰਭਉ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦਾ ਧਿਆਨ ਆਪਣੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਟਿਕਾ ਲਿਆ, ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਨਾਲ ਜੋੜ ਕੇ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਰੂਪੀ ਸਮੁੰਦਰ ਤੋਂ ਪਾਰ ਲੰਘਾਂ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਮੋਹ ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਵਾਸਤੇ ਇਕ ਜ਼ਹਿਰ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਵੇਲੇ ਆਪਣੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਦੁਆਰਾ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੀ ਸਿਫਤਿ ਸਾਲਾਹ ਸੁਣਾਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਸਦਾ ਥਿਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੇ ਨਾਮੁ ਵਿਚ ਰੰਗੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਜੀਭ ਪੂਰੀ ਲਗਨ ਲਾ ਕੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੇ ਨਾਮੁ ਰਸ ਵਿਚ ਰੰਗੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਮਨ ਤੇ ਤਨ ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਵਿਚ ਟਿਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੇ ਪ੍ਰੇਮ ਵਿਚ ਮਗਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਵਿਚ ਟਿਕ ਕੇ ਮਨੁੱਖ ਪਿਆਰੇ ਪ੍ਰੀਤਮ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਨੂੰ ਪਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਸਦਾ ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਵਿਚ ਲੀਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਲਗਨ ਹੈ, ਉਹ ਸਦਾ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੀ ਸਿਫਤਿ ਸਾਲਾਹ ਦੇ ਗੀਤ ਗਾਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਵਿਚ ਜੁੜ ਕੇ ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਵਿਚ ਟਿਕਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਸਮਝਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮੈਂ ਸਦਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੰਦਿਆਂ ਤੋਂ ਸਦਕੇ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਦੱਸੀ ਕਾਰ ਵਿਚ ਆਪਣਾ ਚਿੱਤ ਲਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਮਾਝ ਮਹਲਾ ੩ ॥ ਆਪੇ ਰੰਗੇ ਸਹਜਿ ਸੁਭਾਏ ॥ ਗੁਰ ਕੈ ਸਬਦਿ ਹਰਿ ਰੰਗੁ ਚੜਾਏ ॥ ਮਨੁ ਤਨੁ ਰਤਾ ਰਸਨਾ ਰੰਗਿ ਚਲੁਲੀ ਭੈ ਭਾਇ ਰੰਗੁ
ਚੜਾਵਣਿਆ ॥੧॥ ਹਉ ਵਾਰੀ ਜੀਉ ਵਾਰੀ ਨਿਰਭਉ ਮੰਨਿ ਵਸਾਵਣਿਆ ॥ ਗੁਰ ਕਿਰਪਾ ਤੇ ਹਰਿ ਨਿਰਭਉ ਧਿਆਇਆ ਬਿਖੁ ਭਉਜਲੁ
ਸਬਦਿ ਤਰਾਵਣਿਆ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

ਰਸਨਾ ਹਰਿ ਰਸਿ ਰਾਤੀ ਰੰਗੁ ਲਾਏ ॥ ਮਨੁ ਤਨੁ ਮੋਹਿਆ ਸਹਜਿ ਸੁਭਾਏ ॥ ਸਹਜੇ ਪ੍ਰੀਤਮੁ ਪਿਆਰਾ ਪਾਇਆ ਸਹਜੇ ਸਹਜਿ ਮਿਲਾਵਣਿਆ
॥੫॥ ਜਿਸ ਅੰਦਰਿ ਰੰਗੁ ਸੋਈ ਗੁਣ ਗਾਵੈ ॥ ਗੁਰ ਕੈ ਸਬਦਿ ਸਹਜੇ ਸੁਖਿ ਸਮਾਵੈ ॥ ਹਉ ਬਲਿਹਾਰੀ ਸਦਾ ਤਿਨ ਵਿਟਹੁ ਗੁਰ ਸੇਵਾ ਚਿਤੁ
ਲਾਵਣਿਆ ॥੬॥ (੧੧੪)

ਜਦੋਂ ਮਨੁੱਖ ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਵਿਚ ਟਿਕਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਪ੍ਰੇਮ ਵਿਚ ਜੁੜਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਨਾਮੁ ਰੂਪੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਦੀ ਵਰਖਾ ਹੋਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਰੰਤੂ ਇਹ ਦਾਤ ਕੋਈ ਵਿਰਲਾ ਮਨੁੱਖ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਗੁਰੂ ਦੇ ਦੱਸੇ ਰਸਤੇ ਅਨੁਸਾਰ ਚਲਦਾ ਹੈ। ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਨਾਮੁ ਰੂਪੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਪੀ ਕੇ ਮਨੁੱਖ ਸਦਾ ਲਈ ਮਾਇਆ ਵਲੋਂ ਰੱਜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੀ ਮਿਹਰ ਸਦਕਾ ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਮਿਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਸਮਝਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮੈਂ ਸਦਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗੁਰਮੁਖਾਂ ਤੋਂ ਸਦਕੇ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ, ਕੁਰਬਾਨ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ, ਜਿਹੜੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸਰਨ ਵਿਚ ਆ ਕੇ ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਨਾਮੁ ਰੂਪੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਪੀਂਦੇ ਹਨ। ਅਜੇਹੇ ਗੁਰਮੁਖਾਂ ਦੀ ਜੀਭ ਨਾਮੁ ਰੂਪੀ ਰਸ ਚਖ ਕੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੇ ਪ੍ਰੇਮ ਵਿਚ ਸਦਾ ਰੰਗੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਵਿਚ ਟਿਕ ਕੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੇ ਗੁਣ ਗਾਇਨ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਮਾਝ ਮਹਲਾ ੩ ॥ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਵਰਸੈ ਸਹਜਿ ਸੁਭਾਏ ॥ ਗੁਰਮੁਖਿ ਵਿਰਲਾ ਕੋਈ ਜਨੁ ਪਾਏ ॥ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਪੀ ਸਦਾ ਤ੍ਰਿਪਤਾਸੇ ਕਰਿ ਕਿਰਪਾ
ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਬੁਝਾਵਣਿਆ ॥੧॥ ਹਉ ਵਾਰੀ ਜੀਉ ਵਾਰੀ ਗੁਰਮੁਖਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਪੀਆਵਣਿਆ ॥ ਰਸਨਾ ਰਸੁ ਚਾਖਿ ਸਦਾ ਰਹੈ ਰੰਗਿ ਰਾਤੀ ਸਹਜੇ
ਹਰਿ ਗੁਣ ਗਾਵਣਿਆ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥ (੧੧੯)

ਜਦੋਂ ਮਨੁੱਖ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦਾ ਓਟ ਆਸਰਾ ਲੈ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ, ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਅਜੇਹੇ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਮਨ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਉਹ ਸੱਚੇ ਤੇ ਸੁੱਚੇ ਜੀਵਨ ਵਾਲਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦਾ ਨਾਮੁ ਜਪ ਜਪ ਕੇ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਮਨ ਧੀਰਜ ਵਾਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਅਜੇਹਾ ਗੁਰਮੁਖ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਸੁਖਾਂ ਜਾਂ ਦੁਖਾਂ ਕਰਕੇ ਡੋਲਦਾ ਨਹੀਂ।

ਮਾਝ ਮਹਲਾ ੫ ਘਰੁ ੩ ॥ ਹਰਿ ਜਪਿ ਜਪੇ ਮਨੁ ਧੀਰੇ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥ (੧੩੨)

ਗੁਰੂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦਾ ਹਰ ਥਾਂ ਵਿਆਪਕ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਰੂਪ ਵਿਖਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਮਾਇਆ ਦਾ ਮੋਹ ਦੂਰ ਕਰ ਦਿਤਾ ਹੈ, ਤੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੇ ਨਾਮੁ ਦਾ ਪੁਜਾਰੀ ਬਣਾ ਦਿਤਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਦਾ ਬਖਸ਼ੇ ਗਿਆਨ ਨਾਲ ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੀ ਹੋਂਦ ਦਾ ਚਾਨਣ ਹੋ

ਗਿਆ ਹੈ, ਤੇ ਹੁਣ ਮੇਰੇ ਮਨ ਅੰਦਰੋਂ ਮਾਇਆ ਲਈ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਦੂਰ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੀ ਮਿਹਰ ਨਾਲ ਮੇਰੇ ਉਤੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਦਇਆਲ ਹੋਣ ਸਦਕਾ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤੇ ਮੈਂ ਹੁਣ ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਵਿਚ ਲੀਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹਾਂ।

ਗਉੜੀ ਮਹਲਾ ੫ ॥ ਸਹਜਿ ਸਮਾਇਓ ਦੇਵ ॥ ਮੋ ਕਉ ਸਤਿਗੁਰ ਭਏ ਦਇਆਲ ਦੇਵ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥ (੨੦੯)

ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਭਰਥਰਿ ਜੋਗੀ ਨੂੰ ਸਮਝਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ, ਨਸ਼ੇ ਵਾਲੀ ਸ਼ਰਾਬ ਬਨਾਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੇ ਨਾਮੁ ਰੂਪੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਦਾ ਪਿਆਲਾ ਤਿਆਰ ਕਰ। ਅਜੇਹੀ ਨਾਮੁ ਰੂਪੀ ਸ਼ਰਾਬ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਨਾਲ ਡੂੰਘੀ ਸਾਂਝ ਨੂੰ ਗੁੜ ਦੀ ਥਾਂ ਵਰਤ, ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੇ ਚਰਨਾਂ ਵਿਚ ਜੁੜੀ ਸੁਰਤਿ ਨੂੰ ਫੁੱਲਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਵਰਤ, ਉੱਚੇ ਆਚਰਨ ਨੂੰ ਕਿੱਕਰਾਂ ਦੇ ਸੱਕ ਬਣਾ ਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਰਲਾ ਕੇ ਆਪਣੀ ਜੀਵਨ ਜਾਚ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰ। ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਅਰਕ ਕੱਢਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਰੀਰਕ ਮੋਹ ਨੂੰ ਸਾੜਨ ਵਾਲੀ ਭੱਠੀ ਤਿਆਰ ਕਰ, ਅਰਕ ਵਾਲੀ ਨਾਲੀ ਉਤੇ ਜੋ ਤੂੰ ਠੰਡਾ ਕਰਨ ਲਈ ਪੋਚਾ ਫੇਰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੀ ਥਾਂ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੇ ਚਰਨਾਂ ਵਿਚ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਲਿਵ ਨੂੰ ਜੋੜ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਦੇ ਮਿਲਣ ਨਾਲ ਜੋ ਜੀਵਨ ਦਾ ਆਨੰਦ ਭਰਿਆ ਰਸ ਨਿਕਲੇਗਾ, ਉਹ ਅਟੱਲ ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਵਾਲਾ ਨਾਮੁ ਰੂਪੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਹੋਵੇਗਾ। ਅੱਜਕਲ ਦੇ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਅਕਸਰ ਇਹੀ ਬਹਾਨਾ ਲਗਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ, ਉਹ ਸੁਰਤ ਨੂੰ ਟਿਕਾਣ ਲਈ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਦੁਖ ਭੁਲਾਣ ਲਈ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹਨ। ਪਰੰਤੂ ਅਸਲੀਅਤ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸੁਰਤ ਨਹੀਂ ਟਿਕਦੀ, ਬਲਕਿ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਜਾਣ ਨਾਲ ਕੋਈ ਹੋਸ਼ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਕਈ ਸ਼ਰਾਬੀ ਆਪਸ ਵਿਚ ਹੀ ਲੜ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਕਈ ਵਾਰੀ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦਾ ਕਤਲ ਵੀ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਨਸ਼ਾ ਤਾਂ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਉਤਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸ਼ਰਾਬੀ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਹੋਸ਼ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਕਈ ਵਾਰੀ ਅਜੇਹੇ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਕੀਤੇ ਤੇ ਪਛੁਤਾਂਦੇ ਵੀ ਹਨ। ਅਸਲ ਮਸਤਾਨਾ ਉਹ ਮਨ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੇ ਨਾਮੁ ਦਾ ਰਸ ਪੀਂਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਆਤਮਕ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦਾ ਹੈ। ਅਜੇਹਾ ਗੁਰਮੁਖ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਹੋਸ਼ ਵਿਚ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੇ ਨਾਮੁ ਦੀ ਬਰਕਤ ਨਾਲ ਅਡੋਲਤਾ ਵਿਚ ਟਿਕਿਆ ਵੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਗੁਰਮੁਖ ਨੂੰ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੇ ਚਰਨਾਂ ਵਿਚ ਪ੍ਰੇਮ ਦੀ ਇਤਨੀ ਲਿਵ ਲਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਲਿਵ ਦਿਨ ਰਾਤ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਤੇ ਉਹ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਸਦਾ ਆਪਣੇ ਹਿਰਦੇ ਅੰਦਰ ਟਿਕਾਈ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਸਮਝਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹੇ ਜੋਗੀ! ਇਹੀ ਹੈ ਉਹ ਨਾਮੁ ਦਾ ਪਿਆਲਾ, ਜਿਸ ਦੀ ਮਸਤੀ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਸਦਾ ਟਿਕੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਉਤੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਆਪ ਮੇਹਰ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਅਡੋਲਤਾ ਵਿਚ ਰੱਖ ਕੇ ਇਹ ਨਾਮੁ ਰੂਪੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਦਾ ਪਿਆਲਾ ਪਿਲਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਅਟੱਲ ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਇਸ ਨਾਮੁ ਰੂਪੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਦਾ ਵਾਪਾਰੀ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਉਹ ਆਮ ਦੁਨਿਆਵੀ ਲੋਕਾਂ ਵਾਂਗੂੰ ਬਜਾਰ ਵਿਚ ਵਿਕਣ ਵਾਲੀ ਅਜੇਹੀ ਹੋਛੀ ਸ਼ਰਾਬ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਕਰਕੇ ਆਪਣਾ ਮਨੁੱਖਾਂ ਜੀਵਨ ਬਰਬਾਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।

ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੧ ॥ ਗੁੜੁ ਕਰਿ ਗਿਆਨੁ ਧਿਆਨੁ ਕਰਿ ਧਾਵੈ ਕਰਿ ਕਰਣੀ ਕਸੁ ਪਾਈਐ ॥ ਭਾਠੀ ਭਵਨੁ ਪ੍ਰੇਮ ਕਾ ਪੋਚਾ ਇਤੁ ਰਸਿ ਅਮਿਉ ਚੁਆਈਐ ॥੧॥ ਬਾਬਾ ਮਨੁ ਮਤਵਾਰੇ ਨਾਮ ਰਸੁ ਪੀਵੈ ਸਹਜ ਰੰਗ ਰਚਿ ਰਹਿਆ ॥ ਅਹਿਨਿਸਿ ਬਨੀ ਪ੍ਰੇਮ ਲਿਵ ਲਾਗੀ ਸਬਦੁ ਅਨਾਹਦੁ ਗਹਿਆ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥ ਪੂਰਾ ਸਾਚੁ ਪਿਆਲਾ ਸਹਜੇ ਤਿਸਹਿ ਪੀਆਏ ਜਾ ਕਉ ਨਦਰਿ ਕਰੇ ॥ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਕਾ ਵਾਪਾਰੀ ਹੋਵੈ ਕਿਆ ਮਦਿ ਫੁਛੈ ਭਾਉ ਧਰੇ ॥੨॥ (੩੬੦)

ਵਡਭਾਗੀ ਮਨੁੱਖ ਹੀ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਵੀਚਾਰ ਕੇ, ਮਿਠਾ ਅਤੇ ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਨਾਮੁ ਰੂਪੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਉਹ ਦਿਨ ਰਾਤ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰੋਂ ਹਉਮੈ ਦੂਰ ਕਰ ਕੇ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਬਦ ਗੁਰੂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ ਉਸ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਅੰਦਰ ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਸਦਕਾ ਆਨੰਦ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੇ ਨਾਮੁ ਰੂਪੀ ਰੰਗ ਵਿਚ ਰੰਗੇ ਹੋਏ ਮਨੁੱਖ ਸਦਾ ਕਾਇਮ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੇ ਪਿਆਰ ਤੇ ਨਾਮੁ ਵਿਚ ਲੀਨ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਭਾਵ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੜ੍ਹ ਕੇ, ਸਮਝ ਕੇ ਤੇ ਵੀਚਾਰ ਕੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੇ ਨਾਮੁ ਦਾ ਜਾਪ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰੋਂ ਹਉਮੈ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰ ਕੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੇ ਨਾਮੁ ਦਾ ਜਾਪ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੇ ਡਰ ਅਦਬ ਵਿਚ ਰਹਿ ਕੇ, ਤੇ ਸਦਾ ਥਿਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੇ ਪ੍ਰੇਮ ਵਿਚ ਲੀਨ ਹੋ ਕੇ, ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦਾ ਨਾਮੁ ਜਪਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਸਮਝਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸ਼ਬਦ ਗੁਰੂ ਦੀ ਮਤਿ ਦੁਆਰਾ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੇ ਨਾਮੁ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਟਿਕਾਈ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਮੀਠਾ ਸਬਦੁ ਵੀਚਾਰਿ ॥ ਅਨਦਿਨੁ ਭੋਗੇ ਹਉਮੈ ਮਾਰਿ ॥ ਸਹਜਿ ਅਨੰਦਿ ਕਿਰਪਾ ਧਾਰਿ ॥ ਨਾਮਿ ਰਤੇ ਸਦਾ ਸਚਿ ਪਿਆਰਿ ॥੨॥ ਹਰਿ ਜਪਿ ਪੜੀਐ ਗੁਰ ਸਬਦੁ ਵੀਚਾਰਿ ॥ ਹਰਿ ਜਪਿ ਪੜੀਐ ਹਉਮੈ ਮਾਰਿ ॥ ਹਰਿ ਜਪੀਐ ਭਇ ਸਚਿ ਪਿਆਰਿ ॥ ਨਾਨਕ ਨਾਮੁ ਗੁਰਮਤਿ ਉਰਧਾਰਿ ॥੮॥੩॥੨੫॥ (੪੨੪)

ਮੱਖਣ ਕੱਢਣ ਲਈ ਦੁਧ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਰਿੜਕਣਾਂ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਮੁ ਜਪਣ ਲਈ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਪਾਠ ਕਰਨਾ ਹੈ ਤੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਪਿਆਨ ਨਾਲ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਅਰਥ ਅਤੇ ਭਾਵ ਅਰਥ ਸਮਝਣੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਦੁਧ ਰਿੜਕਣ ਵਾਲੀ ਚਾਟੀ ਬਣਾਓ, ਤੇ ਇਸ ਸਰੀਰ ਰੂਪੀ ਚਾਟੀ ਵਿਚ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਜਾਗ ਲਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਮੱਖਣ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰੋਂ ਹੀ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੇ ਨਾਮੁ ਦੀ ਜੋਤ ਲੱਭ ਸਕੀਏ, ਤੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਭਟਕਣ ਤੋਂ ਬਚਾ ਸਕੀਏ। **ਇਸ ਲਈ ਨਾਮੁ ਜਪਣ ਦਾ ਕੰਮ ਸਹਜੇ ਸਹਜੇ ਅਡੋਲ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਟਿਕ ਕੇ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਿਆ ਤੇ ਵੀਚਾਰਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।** ਅਜੇਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਦੁਆਰਾ

ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦਾ ਨਾਮੁ ਮੁੜ ਮੁੜ ਚੇਤੇ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਸਹਿਜ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਟਿਕ ਕੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਹਰੇਕ ਉੱਦਮ ਦਾ ਤੱਤ ਵਿਅਰਥ ਨਾ ਜਾਵੇ, ਤੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਬਣ ਸਕੇ।

ਹਰਿ ਕਾ ਬਿਲੋਵਨਾ ਬਿਲੋਵਹੁ ਮੇਰੇ ਭਾਈ ॥ ਸਹਜਿ ਬਿਲੋਵਹੁ ਜੈਸੇ ਤਤੁ ਨ ਜਾਈ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥ (੪੭੮)

ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਸਬਦ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸੰਗਤਿ ਵਿਚ ਟਿਕ ਕੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦਾ ਨਾਮੁ ਯਾਦ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤੇ ਉਸ ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਸਦਕਾ ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦਿਨ ਰਾਤ ਹਰ ਵੇਲੇ ਆਨੰਦ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਦੀ ਬਰਕਤ ਨਾਲ ਜਿਸ ਸੇਵਕ ਦਾ ਪਿਛਲੇ ਬੀਜੇ ਹੋਏ ਭਲੇ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਅੰਕੁਰ ਫੁੱਟ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਗੁਰੂ ਮਿਲ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਫਿਰ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਆਪਣੇ ਉਸ ਸੇਵਕ ਦਾ ਹੱਥ ਫੜ ਕੇ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਰੂਪੀ ਸਮੁੰਦਰ ਵਿਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

ਟੋਡੀ ਮਹਲਾ ੫ ॥ ਸਾਧਸੰਗਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਚਿਤਾਰਾ ॥ ਸਹਜਿ ਅਨੰਦੁ ਹੋਵੈ ਦਿਨੁ ਰਾਤੀ ਅੰਕੁਰੁ ਭਲੇ ਹਮਾਰਾ ॥ ਰਹਾਉ ॥ (੨੧੨)

ਜਿਸ ਜੀਵ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਦਾ ਪਿਆਰੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰੋਂ ਪਾਪ ਤੇ ਵਿਕਾਰ ਦੂਰ ਕਰ ਲੈਂਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਹਉਮੈ ਦਾ ਰੋਗ ਮੁੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਹਰੇਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਡਰ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਉਹ ਸਦਾ ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਵਿਚ ਟਿਕੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਬਰਕਤ ਨਾਲ ਉਸ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਸੁਖਾਂ ਦੀ ਸੇਜ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੇ ਨਾਮੁ ਵਿਚ ਜੁੜ ਕੇ ਉਹ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੇ ਮਿਲਾਪ ਦਾ ਸੁਖ ਮਾਣਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਦੇ ਭਾਗਾਂ ਵਿਚ ਧੁਰ ਦਰਗਾਹ ਤੋਂ ਸੰਜੋਗ ਲਿਖਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਜੀਵ ਇਸਤ੍ਰੀ ਹਰ ਵੇਲੇ ਆਨੰਦ ਵਿਚ ਟਿਕੀ ਰਹਿ ਕੇ ਸਦਾ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੇ ਮਿਲਾਪ ਦਾ ਸੁਖ ਮਾਣਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਦ ਮੀਠੀ ਲਾਗੀ ਪਾਪ ਵਿਕਾਰ ਗਵਾਇਆ ॥ ਹਉਮੈ ਰੋਗੁ ਗਇਆ ਭਉ ਭਾਗਾ ਸਹਜੇ ਸਹਜਿ ਮਿਲਾਇਆ ॥ ਕਾਇਆ ਸੇਜ

ਗੁਰ ਸਬਦਿ ਸੁਖਾਲੀ ਗਿਆਨ ਤਤਿ ਕਰਿ ਭੋਗੋ ॥ ਅਨਦਿਨੁ ਸੁਖਿ ਮਾਣੈ ਨਿਤ ਰਲੀਆ ਨਾਨਕ ਧੁਰਿ ਸੰਜੋਗੋ ॥੧॥ (੨੨੩)

ਗੁਰੂ ਦੇ ਬਚਨਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਵਿਚਰ ਕੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਨ ਅਡੋਲਤਾ ਵਿਚ ਟਿਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਨ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੀ ਯਾਦ ਵਿਚ ਲੀਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੇ ਪ੍ਰੇਮ ਵਿਚ ਰੰਗਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਪਰੰਤੂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਤੁਰਨ ਵਾਲੇ ਮਨਮੁਖ ਭਰਮਾਂ ਭੁਲੇਖਿਆਂ ਵਿਚ ਭਟਕਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਝੱਲਿਆਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੁਰਾਹੇ ਪਏ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਮਨੁੱਖ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਦੁਆਰਾ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਨੂੰ ਪਹਿਚਾਣ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਨਾਲ ਸਾਂਝ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤੇ ਫਿਰ ਉਹ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੀ ਯਾਦ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ।

ਬਿਲਾਵਲੁ ਮਹਲਾ ੧ ॥ ਗੁਰ ਬਚਨੀ ਮਨੁ ਸਹਜ ਧਿਆਨੇ ॥ ਹਰਿ ਕੈ ਰੰਗਿ ਰਤਾ ਮਨੁ ਮਾਨੇ ॥ ਮਨਮੁਖ ਭਰਮਿ ਭੁਲੇ ਬਉਰਾਨੇ ॥ ਹਰਿ ਬਿਨੁ

ਕਿਉ ਰਹੀਐ ਗੁਰ ਸਬਦਿ ਪਛਾਨੇ ॥੧॥ (੨੯੬)

ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਆਪ ਹੀ ਗੁਰੂ ਹੈ, ਆਪ ਹੀ ਸਿੱਖ ਹੈ, ਆਪ ਹੀ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਖਜ਼ਾਨਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਜੀਵ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦੇ ਰਾਹ ਤੇ ਤੋਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਗੁਰੂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦਾ ਨਾਮੁ ਜਪਣ ਵਾਲਾ ਸੁਭਾ ਬਣਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੇ ਨਾਮੁ ਵਿਚ ਸਦਾ ਲੀਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਪਰੰਤੂ ਗੁਰੂ ਵੀ ਉਸੇ ਨੂੰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਉਤੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਫਿਰ ਹਰ ਵੇਲੇ ਉਸ ਦੀ ਸੁਰਤਿ ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਵਿਚ ਟਿਕ ਕੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਸਤਿਗੁਰਿ ਪਰਚੈ ਹਰਿ ਨਾਮਿ ਸਮਾਨਾ ॥ ਜਿਸੁ ਕਰਮੁ ਹੋਵੈ ਸੋ ਸਤਿਗੁਰੁ ਪਾਏ ਅਨਦਿਨੁ ਲਾਗੈ ਸਹਜ ਧਿਆਨਾ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥ (੨੯੭)

ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਵਿਚ ਟਿਕ ਕੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦਾ ਨਾਮੁ ਯਾਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚੋਂ ਹਰੇਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਡਰ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਭਟਕਣਾ ਮਿਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਸਰੀਰ ਸੋਹਣਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੀਆਂ ਗਿਆਨ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਨੇਕ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਬਣ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਸ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਮਨੋਰਥ ਮਨੁੱਖਾ ਜਨਮ ਸਫਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਸਿਰੇ ਚੜ੍ਹ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਗੁਰਮੁਖਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤਿ ਵਿਚ ਟਿਕੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਦਾ ਆਨੰਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਉਹੀ ਘੜੀ ਭਾਗਾਂ ਵਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਮਨੁੱਖ ਗੁਰਮੁਖਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤਿ ਵਿਚ ਰਹਿ ਕੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦਾ ਨਾਮੁ ਯਾਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸਾਧ ਜਨਾ ਕੈ ਸੰਗਿ ਬਸਤ ਸੁਖ ਸਹਜ ਬਿਸੁਮਾ ॥ ਸਾਈ ਘੜੀ ਸੁਲਖਣੀ ਸਿਮਰਤ ਹਰਿ ਨਾਮ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥ (੮੧੯)

ਮਾਇਆ ਦੇ ਮੋਹ ਵਿਚ ਫਸੇ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਸਦਾ ਚਿੰਤਾ ਲੱਗੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਤੇ ਇਹ ਚਿੰਤਾ ਆਤਮਕ ਆਨੰਦ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਕਰਮ ਕਾਂਡਾਂ ਜਾਂ ਬਾਹਰੀ ਧਾਰਮਿਕ ਕਰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਆਤਮਕ ਆਨੰਦ ਨਹੀਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਅਨੇਕਾਂ ਬੰਦੇ ਅਜੇਹੇ ਕਰਮ ਕਾਂਡ ਕਰ ਕੇ ਹਾਰ ਗਏ, ਪਰੰਤੂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਨ ਦੇ ਤੌਖਲੇ ਜਾਂ ਸਹਿਮ ਅਜੇਹੇ ਕਿਸੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵੀ ਨਹੀਂ ਖਤਮ ਹੋਏ। ਜਿਤਨਾ ਚਿਰ ਮਨ ਸਹਿਮ ਵਿਚ ਹੈ, ਉਤਨਾ ਚਿਰ ਮਨ ਮੈਲਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਮਨ ਦੀ ਇਹ ਮੈਲ ਕਿਸੇ ਬਾਹਰਲੀ ਜੁਗਤੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਧੁਪ ਸਕਦੀ। ਇਸ ਲਈ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਨਾਲ ਜੁੜੋ, ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੇ ਚਰਨਾਂ ਵਿਚ ਸਦਾ ਆਪਣਾ ਚਿੱਤ ਜੋੜੀ ਰੱਖੋ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਮਨ ਨੂੰ ਧੋਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਨਾਲ ਧੋਵੋ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਸਮਝਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਗੁਰੂ ਦੀ

ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਤਮਕ ਆਨੰਦ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੀ ਯਾਦ ਵਿਚ ਵਿਚ ਜੋੜੀ ਰੱਖੋ।

ਰਾਮਕਲੀ ਮਹਲਾ ੩ ਅਨੰਦ ॥ ਕਰਮੀ ਸਹਜੁ ਨ ਉਪਜੈ ਵਿਣੁ ਸਹਜੈ ਸਹਸਾ ਨ ਜਾਇ ॥ ਨਹ ਜਾਇ ਸਹਸਾ ਕਿਤੈ ਸੰਜਮਿ ਰਹੇ ਕਰਮ ਕਮਾਏ ॥ ਸਹਸੈ ਜੀਉ ਮਲੀਣੁ ਹੈ ਕਿਤੁ ਸੰਜਮਿ ਧੋਤਾ ਜਾਏ ॥ ਮੰਨੁ ਧੋਵਹੁ ਸਬਦਿ ਲਾਗਹੁ ਹਰਿ ਸਿਉ ਰਹਹੁ ਚਿਤੁ ਲਾਇ ॥ ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਸਹਜੁ ਉਪਜੈ ਇਹੁ ਸਹਸਾ ਇਵ ਜਾਇ ॥੧੮॥ (੯੧੯)

ਗੁਰੂ ਸਭ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਮਾਲਕ ਹੈ, ਤੇ ਪੂਰੀ ਸਮਰਥਾ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਦੀ ਸਰਨ ਵਿਚ ਆ ਕੇ, ਤੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦਾ ਨਾਮੁ ਜਪ ਕੇ, ਮਨੁੱਖ ਸਦਾ ਸੁਖੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਮਾਇਆ ਦੇ ਮੋਹ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਰੋਗ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਸਮਝਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਬਦ ਗੁਰੂ ਦੁਆਰਾ ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਵਿਚ ਟਿਕ ਕੇ ਆਤਮਕ ਆਨੰਦ ਤੇ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਪੂਰਾ ਗੁਰੂ ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਮਿਟਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਾਰੇ ਦੁੱਖਾਂ ਦਾ ਨਾਸ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਸਹਜਿ ਅਨੰਦ ਕਰਹੁ ਮੇਰੇ ਭਾਈ ॥ ਗੁਰਿ ਪੂਰੈ ਸਭ ਚਿੰਤ ਮਿਟਾਈ ॥੩॥ (੯੦੧)

ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਅਡੋਲ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਟਿਕ ਕੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੇ ਦਰਸਾਏ ਹੋਏ ਮਾਰਗ ਅਤੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੇ ਹੁਕਮ ਅਨੁਸਾਰ ਨਹੀਂ ਚਲਦਾ, ਉਹ ਹਉਮੈ ਵਿਚ ਰਹਿ ਕੇ ਆਪਣਾ ਮਨੁੱਖਾ ਜਨਮ ਵਿਅਰਥ ਗਵਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਆਪਣੀ ਜੀਭ ਨਾਲ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਦੁਆਰਾ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੇ ਨਾਮੁ ਦਾ ਆਨੰਦ ਨਹੀਂ ਮਾਣਿਆ ਉਸ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਅੰਦਰ ਕਮਲ ਰੂਪੀ ਫੁੱਲ ਨਹੀਂ ਖਿੜਦਾ। ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਤੁਰਨ ਵਾਲਾ ਮਨੁੱਖ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦਾ ਜਹਿਰ ਖਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਤਮਿਕ ਜੀਵਨ ਵੱਲੋਂ ਮਰਿਆ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਮਾਇਆ ਦੇ ਮੋਹ ਕਰਕੇ ਉਸ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤਬਾਹ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਕ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੇ ਨਾਮੁ ਨੂੰ ਚੇਤੇ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਜਗਤ ਵਿਚ ਜੀਊਣਾ ਤੇ ਵੱਸਣਾ ਫਿਟਕਾਰਨ ਜੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੀ ਸਿਖਿਆ ਅਨੁਸਾਰ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੇ ਹੁਕਮ ਤੇ ਭਾਂਣੇ ਅੰਦਰ ਚਲਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਗ੍ਰਿਹਸਤ ਦੇ ਮਾਰਗ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੋਇਆ ਵੀ ਇਥੋਂ ਨਿਰਲੇਪ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਉੱਗਿਆ ਹੋਇਆ ਕਮਲ ਦਾ ਫੁੱਲ, ਆਸੇ ਪਾਸੇ ਦੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਗਿੱਲਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮਃ ੩ ॥ ਸਹਜੇ ਸਤਿਗੁਰੁ ਨ ਸੇਵਿਓ ਵਿਚਿ ਹਉਮੈ ਜਨਮਿ ਬਿਨਾਸੁ ॥ ਰਸਨਾ ਹਰਿ ਰਸੁ ਨ ਚਖਿਓ ਕਮਲੁ ਨ ਹੋਇਓ ਪਰਗਾਸੁ ॥ ਬਿਖੁ ਖਾਧੀ ਮਨਮੁਖੁ ਮੁਆ ਮਾਇਆ ਮੋਹਿ ਵਿਣਾਸੁ ॥ ਇਕਸੁ ਹਰਿ ਕੇ ਨਾਮ ਵਿਣੁ ਪ੍ਰਿਗੁ ਜੀਵਣੁ ਪ੍ਰਿਗੁ ਵਾਸੁ ॥ (੯੪੯)

ਸਦਾ ਥਿਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਸਭ ਜੀਵਾਂ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਵੱਸਦਾ ਹੈ, ਪਰੰਤੂ ਗੁਰੂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ ਹੀ ਜੀਵ ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਵਿਚ ਟਿਕ ਕੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਵਿਚ ਲੀਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਗੁਰੂ ਨੂੰ ਹਰ ਵੇਲੇ ਯਾਦ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਸਦਾ ਆਤਮਕ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਗੁਰੂ ਦੇ ਚਰਨਾਂ ਵਿਚ ਆਪਣਾ ਚਿੱਤ ਜੋੜੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਹੀ ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਦੀ ਸੋਝੀ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਤੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਹੀ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੀ ਪੂਜਾ ਕਰਨੀ ਸਿਖਾਣ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਤਾਂ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੀ ਸਰਨ ਵਿਚ ਟਿਕਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹਾਂ, ਤੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਲਿਆਉਂਦਾ। ਮੈਂ ਸਤਿਗੁਰੂ ਕੋਲੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਉਤਮ ਨਾਮੁ ਰੂਪੀ ਧਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ, ਤੇ ਹੁਣ ਮੈਨੂੰ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੀ ਦੱਸੀ ਸੇਵਾ ਪਿਆਰੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ।

ਸਭਨਾ ਸਚੁ ਵਸੈ ਮਨ ਮਾਹੀ ॥ ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਸਹਜਿ ਸਮਾਹੀ ॥ ਗੁਰੁ ਗੁਰੁ ਕਰਤ ਸਦਾ ਸੁਖੁ ਪਾਇਆ ਗੁਰ ਚਰਣੀ ਚਿਤੁ ਲਾਈ ਹੇ ॥੨॥ ਸਤਿਗੁਰੁ ਹੈ ਗਿਆਨੁ ਸਤਿਗੁਰੁ ਹੈ ਪੂਜਾ ॥ ਸਤਿਗੁਰੁ ਸੇਵੀ ਅਵਰੁ ਨ ਦੂਜਾ ॥ ਸਤਿਗੁਰੁ ਤੇ ਨਾਮੁ ਰਤਨ ਧਨੁ ਪਾਇਆ ਸਤਿਗੁਰੁ ਕੀ ਸੇਵਾ ਭਾਈ ਹੇ ॥੩॥ (੧੦੬੯)

ਜਿਸ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਨੇ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਉਹ ਇਸ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਵੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਆਸਰਾ ਬਣਾਓ, ਤਾਂ ਜੋ ਮਨ ਵਿਚ ਸਦਾ ਸੰਤੋਖ ਬਣਿਆ ਰਹੇ। ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਵਿਚ ਰਹਿ ਕੇ ਖੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦਾ ਨਾਮੁ ਰੂਪੀ ਧਨ ਕਦੇ ਘਟਦਾ ਨਹੀਂ। ਮਨੁੱਖਾ ਸਰੀਰ ਲਈ ਗੁਰੂ ਦਾ ਸ਼ਬਦ ਮਾਨੋ ਇਕ ਅਜੇਹਾ ਗਹਿਣਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੀ ਬਰਕਤ ਨਾਲ ਸਦਾ ਆਤਮਿਕ ਸੁਖ ਮਿਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਹੀ ਮਨੁੱਖ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਦੁਆਰਾ ਇਸ ਜੀਵਨ ਦਾ ਭੇਤ ਸਮਝਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਗੁਰਮੁਖਿ ਨੂੰ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਆਪ ਸੋਝੀ ਬਖਸ਼ਦਾ ਹੈ।

ਸਹਜੇ ਸਚੁ ਧਨੁ ਖਟਿਆ ਥੋੜਾ ਕਦੇ ਨ ਹੋਇ ॥ ਦੇਹੀ ਨੋ ਸਬਦੁ ਸੀਗਾਰੁ ਹੈ ਜਿਤੁ ਸਦਾ ਸਦਾ ਸੁਖੁ ਹੋਇ ॥ ਨਾਨਕੁ ਗੁਰਮੁਖਿ ਬੁਝੀਐ ਜਿਸ ਨੋ ਆਪਿ ਵਿਖਾਲੇ ਸੋਇ ॥੨॥ (੧੦੯੨)

ਜਿਹੜੇ ਮਨੁੱਖ ਪੂਰੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸਰਨ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਸਭ ਦਾ ਕਲਿਆਣ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦਾ ਨਾਮੁ ਰੂਪੀ ਮੰਤ੍ਰ ਜਪ ਕੇ ਆਪਣੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਵਾਲੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਅਜੇਹੇ ਗੁਰਮੁਖਾਂ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਸਦਾ ਕਾਇਮ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਖੇੜਾ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਸਾਂਤਿ ਸਹਜ ਗ੍ਰਿਹਿ ਸਦ ਬਸੰਤੁ ॥ ਗੁਰ ਪੂਰੇ ਕੀ ਸਰਣੀ ਆਏ ਕਲਿਆਣ ਰੂਪੁ ਜਪਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਮੰਤ੍ਰੁ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥ (੧੧੮੪)

ਜਿਹੜੀ ਜੀਵ ਇਸਤ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਵਿਚ ਲੀਨ ਹੋ ਕੇ ਆਤਮਕ ਅਡੋਲ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਟਿਕੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਆਪ ਹੀ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਵਿਚ ਪ੍ਰੇਮ ਨਾਲ ਟਿਕੇ ਰਹਿਣ ਕਰਕੇ ਉਸ ਦੀ ਦਵੈਤ ਭਾਵਨਾ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਅੰਦਰ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦਾ ਨਾਮੁ ਵੱਸ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਜੀਵ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਦਵੈਤ ਭਾਵਨਾ ਵਾਲੇ ਸੁਭਾਉ ਨਾਲੋਂ ਤੋੜ ਕੇ ਨਵੇਂ ਸਿਰਿਉ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਅਨੁਸਾਰ ਚਲਾ ਕੇ ਸੋਹਣਾ ਬਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਉਨ੍ਹਾਂ ਜੀਵਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਗਲੇ ਨਾਲ ਲਗਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਮਨੁੱਖ ਧੁਰੋਂ ਹੀ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਨਾਲ ਮਿਲੇ ਚਲੇ ਆ ਰਹੇ ਹਨ, ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਜਨਮ ਵਿਚ ਲਿਆ ਕੇ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਮਿਲਾਈ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

ਸਲੋਕ ਮਃ ੩ ॥ ਸਹਜੇ ਸੁਖਿ ਸੁਤੀ ਸਬਦਿ ਸਮਾਇ ॥ ਆਪੇ ਪ੍ਰਭਿ ਮੇਲਿ ਲਈ ਗਲਿ ਲਾਇ ॥ ਦੁਬਿਧਾ ਚੁਕੀ ਸਹਜਿ ਸੁਭਾਇ ॥ ਅੰਤਰਿ ਨਾਮੁ ਵਸਿਆ ਮਨਿ ਆਇ ॥ ਸੇ ਕੰਠਿ ਲਾਏ ਜਿ ਭੰਨਿ ਘੜਾਇ ॥ ਨਾਨਕ ਜੋ ਧੁਰਿ ਮਿਲੇ ਸੇ ਗੁਣਿ ਆਣਿ ਮਿਲਾਇ ॥੧॥ (੧੨੪੭)

ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਵਿਚ ਜੁੜ ਕੇ ਮਨ ਨੂੰ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੇ ਨਾਮੁ ਨਾਲ ਰੰਗਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦਾ ਨਾਮੁ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਅਸਲੀ ਸਾਥੀ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਿਚਾਰ ਨਾਲ ਹੀ ਮਾਇਆ ਦਾ ਮੋਹ ਤਿਆਗ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਤੇ ਆਪਣੇ ਉਪਰ ਇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਦੁਆਰਾ ਇਹ ਸਮਝ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ, ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਨੇ ਇਹ ਸਾਰਾ ਜਗਤ ਰੂਪੀ ਤਮਾਸ਼ਾ ਬਣਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤੇ ਫਿਰ ਜਿਧਰ ਵੀ ਵੇਖੋ, ਉਧਰ ਹੀ ਜੀਵ ਨੂੰ ਉਸ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦਾ ਰੂਪ ਹੀ ਵਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਸਮਝਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮੈਂ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੀ ਭਗਤੀ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਵਿਸਾਰਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜਗਤ ਵਿਚ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਹ ਸਭ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੀ ਰਜਾ ਵਿਚ ਹੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਆਦਿ ਪੁਰਖਿ ਇਕੁ ਚਲਤੁ ਦਿਖਾਇਆ ਜਹ ਦੇਖਾ ਤਹ ਸੋਈ ॥ ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਕੀ ਭਗਤਿ ਨ ਛੋਡਉ ਸਹਜੇ ਹੋਇ ਸੁ ਹੋਈ ॥੨॥ (੪੩੭)

ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਸਮਝਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ ਪੂਰਨ ਖਿੜਾਉ ਪੈਦਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਨੂੰ ਸਤਿਗੁਰੂ ਮਿਲ ਪਿਆ ਹੈ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੇ ਮਿਲਣ ਨਾਲ ਹੀ ਮੈਨੂੰ ਅਡੋਲ ਅਵਸਥਾ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਗਈ ਹੈ, ਤੇ ਮੇਰਾ ਮਨ ਡੋਲਣੋਂ ਹਟ ਗਿਆ ਹੈ। ਮੇਰੇ ਮਨ ਵਿਚ ਮਾਨੋ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਅਜੇਹੇ ਵਾਜੇ ਵੱਜ ਪਏ ਹਨ, ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਅਸਲੀ ਵਾਧਾਈ ਤੇ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ ਵੇਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸੋਹਣੇ ਰਾਗ ਆਪਣੇ ਪਰਵਾਰ ਤੇ ਰਾਣੀਆਂ ਸਮੇਤ ਮੇਰੇ ਮਨ ਵਿਚ, ਮਾਨੋ, ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੀ ਸਿਫਤਿ ਸਾਲਾਹ ਦੇ ਗੀਤ ਗਾਵਣ ਲਈ ਆ ਗਏ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੀ ਸਿਫਤਿ ਸਾਲਾਹ ਦੇ ਗੀਤ ਗਾਵੋ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੀ ਸਿਫਤਿ ਸਾਲਾਹ ਦਾ ਸ਼ਬਦ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿਚ ਵਸਾ ਲਿਆ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਨ ਅੰਦਰ ਪੂਰਨ ਖਿੜਾਉ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ ਤੇ ਸਮਝਾਂਦੇ ਹਨ, ਕਿ ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ ਵੀ ਆਨੰਦ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਨੂੰ ਸਤਿਗੁਰੂ ਮਿਲ ਪਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰੱਖਣਾ ਹੈ ਕਿ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੀ ਸਿਫਤਿ ਸਾਲਾਹ ਦੀ ਦਾਤ ਸ਼ਬਦ ਗੁਰੂ ਕੋਲੋਂ ਹੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਤੇ, ਇਸ ਸਿਫਤਿ ਸਾਲਾਹ ਦੀ ਬਰਕਤ ਨਾਲ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਪੂਰਨ ਖਿੜਾਉ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਰਾਮਕਲੀ ਮਹਲਾ ੩ ਅਨੰਦੁ ॥ ੧੯ ॥ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥ ਅਨੰਦੁ ਭਇਆ ਮੇਰੀ ਮਾਏ ਸਤਿਗੁਰੁ ਮੈ ਪਾਇਆ ॥ ਸਤਿਗੁਰੁ ਤ ਪਾਇਆ ਸਹਜ ਸੇਤੀ ਮਨਿ ਵਜੀਆ ਵਾਧਾਈਆ ॥ ਰਾਗ ਰਤਨ ਪਰਵਾਰ ਪਰੀਆ ਸਬਦ ਗਾਵਣ ਆਈਆ ॥ ਸਬਦੋ ਤ ਗਾਵਹੁ ਹਰੀ ਕੇਰਾ ਮਨਿ ਜਿਨੀ ਵਸਾਇਆ ॥ ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਅਨੰਦੁ ਹੋਆ ਸਤਿਗੁਰੁ ਮੈ ਪਾਇਆ ॥੧॥ (੯੧੭)

ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੁਸਾਰ ਗੁਰੂ, ਸਤਿਗੁਰੂ, ਸੰਤ, ਮਹਾਤਮਾਂ, ਮਹਾਂਪੁਰਸ਼, ਸਭ ਸ਼ਬਦ ਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸ਼ਬਦ ਦੁਆਰਾ ਹੀ ਅਸੀਂ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਅਗਿਆਨਤਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਜਗਤ ਵਿਚ ਭੁਲੇ ਭਟਕਦੇ ਫਿਰਦੇ ਰਹਾਂਗੇ। ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਬਰਕਤ ਨਾਲ ਮਨ ਅੰਦਰ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਤੋਂ ਵਿਛੋੜੇ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਬੈਰਾਗੀ ਮਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੀ ਜੋਤਿ ਜਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਮਨ ਸਿਫਤਿ ਸਾਲਾਹ ਦੀ ਬਾਣੀ ਵਿਚ ਮਸਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਅਡੋਲ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਟਿਕਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੇ ਨਾਮੁ ਦਾ ਰਸ ਚੱਖਿਆ ਹੈ, ਉਹੀ ਮਨੁੱਖ ਨਾਮੁ ਦਾ ਸੁਆਦ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰੰਤੂ ਦੱਸ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਕ ਗੁੰਗਾ ਮਨੁੱਖ ਮਿਠਿਆਈ ਖਾ ਕੇ ਉਸ ਦਾ ਸੁਆਦ ਆਪ ਤਾਂ ਮਾਣ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰੰਤੂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਦੱਸ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਗੁਰੂ ਪੀਰ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਵਸਾਣ ਵਾਲਾ ਮਨੁੱਖ ਡੂੰਘੇ ਜਿਗਰੇ ਵਾਲਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰੰਤੂ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਤੋਂ ਖੁੰਝਿਆ ਹੋਇਆ ਮਨੁੱਖ ਕੇ ਜਗਤ ਵਿਚ ਮਾਇਆ ਦੇ ਮੋਹ ਕਰਕੇ ਕਮਲਾ ਹੋਇਆ ਫਿਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿਚ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੇ ਵਿਛੋੜੇ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਰੱਖਣ ਵਾਲਾ ਪੂਰਨ ਤਿਆਗੀ ਮਨੁੱਖ ਅਡੋਲ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਟਿਕ ਕੇ ਚੰਗੇ ਭਾਗਾਂ ਵਾਲਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਉਸ ਦਾ ਮਨ ਸਦਾ ਥਿਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੀ ਯਾਦ ਨੂੰ ਹੀ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਮੰਤਵ ਸਮਝਦਾ ਹੈ।

ਸਬਦੁ ਗੁਰ ਪੀਰਾ ਗਹਿਰ ਗੰਭੀਰਾ ਬਿਨੁ ਸਬਦੈ ਜਗੁ ਬਉਰਾਨੰ ॥ ਪੁਰਾ ਬੈਰਾਗੀ ਸਹਜਿ ਸੁਭਾਗੀ ਸਚੁ ਨਾਨਕ ਮਨੁ ਮਾਨੰ ॥੮॥੧॥ (੯੩੫)

ਇਸ ਲਈ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸਿਖ ਵਾਸਤੇ ਸ਼ਬਦ ਹੀ ਸਭ ਕੁਝ ਹੈ। ਜੇ ਕਰ ਦੇਹ ਧਾਰੀ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋਗੇ ਤਾਂ ਸ਼ਬਦ ਨਾਲ ਸਾਂਝ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਜੇ ਕਰ ਫੋਟੇ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋਗੇ ਤਾਂ ਬਾਹਰ ਮੁੱਖੀ ਮਿਲਾਪ ਹੀ ਰਹਿ ਜਾਵੇਗਾ, ਅੰਦਰ ਦੀ ਝਾਤ ਨਹੀਂ ਪਵੇਗੀ। ਧੰਨ ਦੀ ਵਸੀਅਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰੰਤੂ ਨਾਮੁ ਦੀ ਵਸੀਅਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਲੋਕ ਅਦਾਲਤ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਜਾਇਦਾਦ ਦਾ ਬਟਵਾਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਪਰੰਤੂ

ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਮ ਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਦੁਨਿਆਵੀ ਅਦਾਲਤ ਵੰਡ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ। ਇਸ ਲਈ ਜੇ ਕਰ ਅਡੋਲ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਟਿਕ ਕੇ ਨਾਮ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਓਟ ਆਸਰਾ ਲੈਣਾ ਪਵੇਗਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਦੁਆਰਾ ਹੀ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੇ ਨਾਮ ਦਾ ਰਸ ਮਾਣਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਕਰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀਆਂ ਸਿਖਿਆਵਾਂ, ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਸੰਖੇਪ ਵਿਚ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੇ ਨਾਮ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵੀਚਾਰ ਨਾਲ ਸਹਜੇ ਸਹਜੇ ਤੇ ਅਡੋਲ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਆ ਕੇ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦਾ ਨਾਮ ਕੋਈ ਇਕ ਅੱਖਰ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੇ ਵਾਰ ਵਾਰ ਰਟਨ ਨਾਲ ਨਾਮ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪੂਰੀ ਲਗਨ, ਨਿਸ਼ਟਾ, ਘਾਲਣਾ ਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੁਆਰਾ ਜੀਵਨ ਜਾਚ ਸਿਖਣ ਨਾਲ ਹੀ ਨਾਮ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੁਸਾਰ ਨਾਮ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਸਹਜੇ ਸਹਜੇ ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਵਿਚ ਆ ਕੇ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਜੇ ਕਰ ਮਨ ਟਿਕਾਓ ਵਿਚ ਆ ਗਿਆ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਟਿਕਾਓ ਵਿਚ ਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਜੇ ਕਰ ਮਨ ਦੇ ਰੋਗ ਜਾਂ ਵਿਕਾਰ ਦੂਰ ਕਰ ਲਏ ਜਾਣ, ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਰੋਗ ਆਪਣੇ ਆਪ ਘਟਨੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- ਜਦੋਂ ਮਨ ਸਹਜ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਟਿਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮਨੁੱਖ ਤਾਂ ਹੀ ਖਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਕਰ ਭੁੱਖ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਕਰ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਭੁੱਖ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਬਿਨਾ ਲੋੜ ਦੇ ਖਾਂਦੇ ਜਾਣ ਵੀ ਸਹਿਜ ਨਹੀਂ।
- ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਉਤੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਦਾ ਸ਼ਬਦ ਵਸਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਅਜੇਹਾ ਮਨੁੱਖ ਭਾਵੇਂ ਜਾਗਦਾ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਸੁੱਤਾ, ਉਹ ਸਦਾ ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਵਿਚ ਟਿਕਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
- ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਵਿਚ ਟਿਕ ਕੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੀ ਸਿਫਤਿ ਸਾਲਾਹ ਦੀ ਬਾਣੀ ਦਾ ਸਬਦ ਗਾਇਨ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਤਮਕ ਆਨੰਦ ਦੀ ਸੁਹਾਵਣੀ ਰੁਤ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।
- ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੇ ਸਨਮੁਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਵਿਚ ਹੀ ਜਾਗਦਾ ਹੈ ਤੇ ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਵਿਚ ਹੀ ਸੌਂਦਾ ਹੈ।
- ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸਬਦ ਦੁਆਰਾ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੇ ਨਾਮ ਨੂੰ ਵੀਚਾਰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਸੁਖ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਦਾ ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਵਿਚ ਟਿਕਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
- ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦਾ ਨਾਮ ਸੁਖਾਂ ਦਾ ਸਮੁੰਦਰ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਨਾਮ ਸਬਦ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸਰਨ ਵਿਚ ਆਉਣ ਨਾਲ ਹੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਸਬਦ ਗੁਰੂ ਦੁਆਰਾ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਨਾਲ ਸਾਂਝ ਪਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰੋਂ ਅਗਿਆਨਤਾ ਦਾ ਹਨੇਰਾ ਦੂਰ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।
- ਗੁਰੂ ਦੀ ਸਰਨ ਵਿਚ ਆਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਵਿਚ ਜੁੜਨ ਨਾਲ ਹੀ ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤੇ ਸਦਾ ਬਿਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦਾ ਮਿਲਾਪ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਕੀਰਤਨ ਕਰਨਾ ਤਾਂ ਹੀ ਪਰਵਾਨ ਹੈ, ਜੇ ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਵਿਚ ਟਿਕ ਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾਏ। ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਧਾਰਮਿਕ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਵੀ ਵਿਅਰਥ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਪੂਰੇ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਦੁਆਰਾ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੀ ਸਿਫਤਿ ਸਾਲਾਹ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਜਗਤ ਵਿਚ ਅਜੇਹੇ ਬੰਦੇ ਵਿਰਲੇ ਹੀ ਹਨ, ਜਿਹੜੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੀ ਸਰਨ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਤੇ ਹਉਮੈ ਨੂੰ ਮਾਰ ਕੇ ਆਪਣੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੇ ਨਾਮ ਨੂੰ ਟਿਕਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।
- ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸਮਝਾਣਾ ਹੈ, ਕਿ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੇ ਨਾਮ ਦਾ ਸੁਆਦ ਚੱਖ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੇਰੀ ਮਾਇਆ ਲਈ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬੰਦਿਆਂ ਨੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸਰਨ ਵਿਚ ਆ ਕੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੇ ਨਾਮ ਦਾ ਰਸ ਚੱਖਿਆ, ਉਹ ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਵਿਚ ਟਿਕੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।
- ਗੁਰੂ ਦੀ ਮਤਿ ਲੈ ਕੇ ਸਦਾ ਬਿਰ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੇ ਨਾਮ ਵਿਚ ਟਿਕੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਸਬਦ ਗੁਰੂ ਦੁਆਰਾ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੀ ਸਿਫਤਿ ਸਾਲਾਹ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰੱਖਣਾ ਹੈ ਕਿ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੀ ਸਰਨ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਦੁਆਰਾ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤੇ ਜਦੋਂ ਗੁਰੂ ਦਾ ਸ਼ਬਦ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਵੱਸ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਫਿਰ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚੋਂ ਕਦੇ ਵੀ ਵਿਸਰਦਾ ਨਹੀਂ ਤੇ ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਕਰਕੇ ਮਨੁੱਖ ਸਦਾ ਬਿਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਵਿਚ ਸਮਾਇਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
- ਗੁਰੂ ਦੀ ਰਜਾ ਵਿਚ ਨਾਮ ਰੂਪੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੀ ਰਜਾ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਵਿਚ ਟਿਕ ਕੇ ਨਾਮ ਰੂਪੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਪੀਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਜੇਹਾ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਮਿਲ ਗਿਆ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰੋਂ ਹਉਮੈ ਦੂਰ ਕਰ ਲਿਆ।
- ਜਿਹੜੀਆਂ ਜੀਵ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਗੁਰੂ ਦੇ ਪ੍ਰੇਮ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਦੁਆਰਾ ਸਦਾ ਬਿਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਵਿਚ ਲੀਨ ਹੋ ਕੇ ਹਰ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਪਤੀ ਨੂੰ ਮਿਲੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

- ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਵਿਚ ਜੁੜ ਕੇ ਧਿਆਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਜਿਹੜੇ ਮਨੁੱਖ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਨੂੰ ਚੇਤੇ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਵਿਚ ਟਿਕ ਕੇ ਸਦਾ ਬਿਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਵਿਚ ਸਮਾਏ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।
- ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਸਮਝਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮੈਂ ਸਦਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਨੁੱਖਾਂ ਤੋਂ ਸਦਕੇ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ, ਕੁਰਬਾਨ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ, ਜਿਹੜੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿਚ ਵਸਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਨਾਲ ਜੋੜ ਕੇ ਸੰਸਾਰ ਰੂਪੀ ਸਮੁੰਦਰ ਤੋਂ ਪਾਰ ਲੰਘਾਂ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।
- ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਜੀਭ ਪੂਰੀ ਲਗਨ ਲਾ ਕੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੇ ਨਾਮੁ ਰਸ ਵਿਚ ਰੰਗੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਮਨ ਤੇ ਤਨ ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਵਿਚ ਟਿਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੇ ਪ੍ਰੇਮ ਵਿਚ ਮਗਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਮਨੁੱਖ ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਵਿਚ ਟਿਕਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਪ੍ਰੇਮ ਵਿਚ ਜੁੜਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਨਾਮੁ ਰੂਪੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਦੀ ਵਰਖਾ ਹੋਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦਾ ਨਾਮੁ ਜਪ ਜਪ ਕੇ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਮਨ ਧੀਰਜ ਵਾਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਉਹ ਸੁਖਾਂ ਜਾਂ ਦੁਖਾਂ ਕਰਕੇ ਡੋਲਦਾ ਨਹੀਂ।
- ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਭਰਬਰਿ ਜੋਗੀ ਨੂੰ ਸਮਝਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ, ਨਸ਼ੇ ਵਾਲੀ ਸ਼ਰਾਬ ਬਣਾਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੇ ਨਾਮੁ ਰੂਪੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਦਾ ਪਿਆਲਾ ਤਿਆਰ ਕਰ। ਅਜੇਹਾ ਗੁਰਮੁਖ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਹੋਸ਼ ਵਿਚ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੇ ਨਾਮੁ ਦੀ ਬਰਕਤ ਨਾਲ ਅਡੋਲਤਾ ਵਿਚ ਟਿਕਿਆ ਵੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
- ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਅਟੱਲ ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਨਾਮੁ ਰੂਪੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਦਾ ਵਾਪਾਰੀ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਆਮ ਦੁਨਿਆਵੀ ਲੋਕਾਂ ਵਾਂਗੂੰ ਬਜਾਰ ਵਿਚ ਵਿਕਣ ਵਾਲੀ ਅਜੇਹੀ ਹੋਛੀ ਸ਼ਰਾਬ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਕਰਕੇ ਆਪਣਾ ਮਨੁੱਖਾਂ ਜੀਵਨ ਬਰਬਾਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।
- ਵਡਭਾਗੀ ਮਨੁੱਖ ਹੀ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਵੀਚਾਰ ਕੇ, ਮਿਠਾ ਅਤੇ ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਨਾਮੁ ਰੂਪੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਮੱਖਣ ਕੱਢਣ ਲਈ ਦੁਖ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਰਿੜਕਣਾਂ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਮੁ ਜਪਣ ਲਈ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਪਾਠ ਕਰਨਾ ਹੈ ਤੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸਬਦ ਦੇ ਅਰਥ ਅਤੇ ਭਾਵ ਅਰਥ ਸਮਝਣੇ ਹਨ। **ਇਸ ਲਈ ਨਾਮੁ ਜਪਣ ਦਾ ਕੰਮ ਸਹਜੇ ਸਹਜੇ ਅਡੋਲ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਟਿਕ ਕੇ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਿਆ ਤੇ ਵੀਚਾਰਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।**
- ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਸਬਦ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸੰਗਤਿ ਵਿਚ ਟਿਕ ਕੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦਾ ਨਾਮੁ ਯਾਦ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦਿਨ ਰਾਤ ਹਰ ਵੇਲੇ ਆਨੰਦ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
- ਜਿਸ ਜੀਵ ਇਸੜੀ ਨੂੰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਦਾ ਪਿਆਰੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰੋਂ ਪਾਪ ਤੇ ਵਿਕਾਰ ਦੂਰ ਕਰ ਲੈਂਦੀ ਹੈ, ਹਉਮੈ ਦਾ ਰੋਗ ਮੁੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਹਰੇਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਡਰ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਉਹ ਸਦਾ ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਵਿਚ ਟਿਕੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।
- ਜਿਹੜੇ ਮਨੁੱਖ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਦੁਆਰਾ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਨੂੰ ਪਹਿਚਾਣ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਨਾਲ ਸਾਂਝ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤੇ ਫਿਰ ਉਹ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੀ ਯਾਦ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ।
- ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਆਪ ਹੀ ਗੁਰੂ ਹੈ, ਆਪ ਹੀ ਸਿੱਖ ਹੈ, ਆਪ ਹੀ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਖਜ਼ਾਨਾ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਗੁਰੂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦਾ ਨਾਮੁ ਜਪਣ ਵਾਲਾ ਸੁਭਾ ਬਣਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੇ ਨਾਮੁ ਵਿਚ ਸਦਾ ਲੀਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
- ਗੁਰਮੁਖਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤਿ ਵਿਚ ਟਿਕੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਦਾ ਆਨੰਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
- ਕਰਮ ਕਾਂਡਾਂ ਜਾਂ ਬਾਹਰੀ ਧਾਰਮਿਕ ਕਰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਆਤਮਕ ਆਨੰਦ ਨਹੀਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਤੇ ਮਨ ਦੀ ਮੈਲ ਕਿਸੇ ਬਾਹਰਲੀ ਜੁਗਤੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਧੁਪ ਸਕਦੀ। ਇਸ ਲਈ ਜੇਕਰ ਮਨ ਨੂੰ ਧੋਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।
- ਗੁਰੂ ਸਭ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਮਾਲਕ ਹੈ, ਤੇ ਪੂਰੀ ਸਮਰਥਾ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਬਦ ਗੁਰੂ ਦੁਆਰਾ ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਵਿਚ ਟਿਕ ਕੇ ਆਤਮਕ ਆਨੰਦ ਤੇ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।
- ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਅਡੋਲ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਟਿਕ ਕੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੇ ਦਰਸਾਏ ਹੋਏ ਮਾਰਗ ਅਤੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੇ ਹੁਕਮ ਅਨੁਸਾਰ ਨਹੀਂ ਚਲਦਾ, ਉਹ ਹਉਮੈ ਵਿਚ ਰਹਿ ਕੇ ਆਪਣਾ ਮਨੁੱਖਾ ਜਨਮ ਵਿਅਰਥ ਗਵਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।
- ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੀ ਸਿਖਿਆ ਅਨੁਸਾਰ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੇ ਹੁਕਮ ਤੇ ਭਾਂਠੇ ਅੰਦਰ ਚਲਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਗ੍ਰਿਹਸਤ ਦੇ ਮਾਰਗ ਵਿਚ ਚਲਦਾ ਹੋਇਆ ਵੀ ਕਮਲ ਦੇ ਫੁੱਲ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਰਲੇਪ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
- ਸਤਿਗੁਰੂ ਹੀ ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਦੀ ਸੋਝੀ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਤੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਹੀ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੀ ਪੂਜਾ ਕਰਨੀ ਸਿਖਾਣ ਵਾਲਾ ਹੈ।
- ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਆਸਰਾ ਬਣਾਓ, ਤਾਂ ਜੋ ਮਨ ਵਿਚ ਸਦਾ ਸੰਤੋਖ ਬਣਿਆ ਰਹੇ। ਮਨੁੱਖਾ ਸਰੀਰ ਲਈ ਗੁਰੂ ਦਾ ਸ਼ਬਦ ਇਕ ਅਜੇਹਾ ਗਹਿਣਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਦਾ ਆਤਮਿਕ ਸੁਖ ਮਿਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
- ਜਿਹੜੇ ਮਨੁੱਖ ਪੂਰੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸਰਨ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਸਭ ਦਾ ਕਲਿਆਣ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦਾ ਨਾਮੁ ਰੂਪੀ ਮੰਤ੍ਰ ਜਪ ਕੇ ਆਪਣੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਆਤਮਕ ਅਡੋਲਤਾ ਵਾਲੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।

- ਜਿਹੜੀ ਜੀਵ ਇਸੜੀ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਵਿਚ ਲੀਨ ਹੋ ਕੇ ਆਤਮਕ ਅਡੋਲ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਟਿਕੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਆਪ ਹੀ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।
- ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਸਮਝਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮੈਂ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੀ ਭਗਤੀ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਵਿਸਾਰਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜਗਤ ਵਿਚ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਹ ਸਭ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੀ ਰਜ਼ਾ ਵਿਚ ਹੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੇ ਮਿਲਣ ਨਾਲ ਮਨ ਵਿਚ ਮਾਨੋ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਅਜੇਹੇ ਵਾਜੇ ਵੱਜ ਪਏ ਹਨ, ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਅਸਲੀ ਵਾਧਾਈ ਤੇ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ ਵੇਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੀ ਸਿਫਤਿ ਸਾਲਾਹ ਦਾ ਸ਼ਬਦ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿਚ ਵਸਾ ਲਿਆ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਨ ਅੰਦਰ ਪੂਰਨ ਖਿੜਾਉ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੁਸਾਰ ਗੁਰੂ, ਸਤਿਗੁਰੂ, ਸੰਤ, ਮਹਾਤਮਾਂ, ਮਹਾਂਪੁਰਸ਼, ਸਭ ਸ਼ਬਦ ਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸ਼ਬਦ ਦੁਆਰਾ ਹੀ ਅਸੀਂ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਅਗਿਆਨਤਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਜਗਤ ਵਿਚ ਭੁਲੇ ਭਟਕਦੇ ਫਿਰਦੇ ਰਹਾਂਗੇ।
- ਗੁਰੂ ਪੀਰ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਵਸਾਣ ਵਾਲਾ ਮਨੁੱਖ ਡੂੰਘੇ ਜਿਗਰੇ ਵਾਲਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰੰਤੂ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਤੋਂ ਖੁੰਝਿਆ ਹੋਇਆ ਮਨੁੱਖ ਕੇ ਜਗਤ ਵਿਚ ਮਾਇਆ ਦੇ ਮੋਹ ਕਰਕੇ ਕਮਲਾ ਹੋਇਆ ਫਿਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
- ਇਸ ਲਈ ਜੇ ਕਰ ਅਡੋਲ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਟਿਕ ਕੇ ਨਾਮੁ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਓਟ ਆਸਰਾ ਲੈਣਾਂ ਪਵੇਗਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਦੁਆਰਾ ਹੀ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੇ ਨਾਮੁ ਦਾ ਰਸ ਮਾਣਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਲਈ ਆਓ ਸਾਰੇ ਜਾਣੇ ਸ਼ਬਦ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦਾ ਨਾਮੁ ਜਪੀਏ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝੀਏ ਤੇ ਵੀਚਾਰੀਏ, ਸੱਚੀ ਬਾਣੀ ਦੁਆਰਾ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੇ ਗੁਣ ਗਾਇਨ ਕਰੀਏ, ਤੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਅਡੋਲ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਟਿਕਾ ਕੇ ਆਪਣਾ ਕੀਮਤੀ ਮਨੁੱਖਾ ਜਨਮ ਸਫਲ ਕਰੀਏ।

“ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕਾ ਖ਼ਾਲਸਾ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫ਼ਤਹਿ”

(Dr. Sarbjit Singh)

RH1 / E-8, Sector-8, Vashi, Navi Mumbai - 400703.

Email = sarbjitsingh@yahoo.com,

Web= <http://www.geocities.ws/sarbjitsingh/>

<http://www.sikhmag.com/article-dr-sarbjit.html>

(ਡਾ: ਸਰਬਜੀਤ ਸਿੰਘ)

ਆਰ ਐਚ ੧ / ਈ - ੮, ਸੈਕਟਰ - ੮, ਵਾਸ਼ੀ, ਨਵੀਂ ਮੁੰਬਈ - ੪੦੦੭੦੩.