੦੬੭

ਬਾਰੰਬਾਰ ਨਾਮ ਬਾਣੀ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ?

(ਲੇਖਕ: ਡਾ: ਕਰਤਾਰ ਸਿੰਘ)

ਸਾਹਿਬ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ "ਸੁਖਮਨੀ" ਵਿੱਚ ਫੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ:

- ਬਾਰੰ ਬਾਰ ਬਾਰ ਪ੍ਰਭੁ ਜਪੀਐ॥ ਪੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਇਹੁ ਮਨੁ ਤਨੁ ਧ੍ਰਪੀਐ॥ (੨੮੬)

ਨਾਮ ਦੀ ਅਕਾਂਖਿਆ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਮੁੜ-ਮੁੜ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਨਾਮ ਜਪਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹੋ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਪੀ ਕੇ ਮਨ ਤੇ ਤਨ ਰੱਜ ਜਾਊ ਭਾਵ ਮਨ ਤੇ ਤਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਂਤੀ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਹੀ ਫੁਰਮਾਨ "ਸੁਖਮਨੀ" ਦੀ ਅੰਤਲੀ ਅਸ਼ਟਪਦੀ ਵਿੱਚ ਦੁਹਰਾਉਂਦੇ ਹਨ:

- ਸਾਸਿ ਸਾਸਿ ਸਿਮਰਹੁ ਗੋਬਿੰਦ॥ ਮਨ ਅੰਤਰ ਕੀ ਉਤਰੈ ਚਿੰਦ॥ (੨੯੫)

- ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਨਾਮੁ ਬਾਰੰ ਬਾਰ॥ ਨਾਨਕ ਜੀਅ ਕਾ ਇਹੈ ਅਧਾਰ॥ (੨੯੫)

ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਗੱਲ ਸਮਝ ਲਈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਮੁੜ-ਮੁੜ ਦੁਹਰਾਉਣ ਦਾ ਕੀ ਲਾਭ? ਅਕਸਰ ਪੜ੍ਹੇ ਲਿਖੇ ਸੱਜਣ ਇਹ ਕਿੰਤੂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਆਪ ਤਾਂ ਭੁਲੇਖੇ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਸਗੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਦਲੀਲਾਂ ਸੁਣ ਕੇ ਅਗਲੀਆਂ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਵੀ ਭੁਲੇਖੇ ਵਿੱਚ ਪੈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਸਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭੁਲੇਖਿਆਂ ਨੂੰ ਵਿਗਿਆਨਕ ਪੱਖ, ਦਾਰਸ਼ਨਕ ਪੱਖ ਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪੱਖ ਦੀ ਕਸਵੱਟੀ ਤੇ ਪਰਖਣਾ ਹੈ। ਪੜ੍ਹਿਆ-ਲਿਖਿਆ ਮਨ ਹਰ ਗੱਲ ਨੂੰ ਉਪਰਲੀਆਂ ਕਸਵੱਟੀਆਂ ਤੇ ਪਰਖਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਸਵੱਟੀ ਤੇ ਪੂਰੀ ਉਤਰੇ, ਉਸੇ ਨੂੰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨ ਸਿੱਖੀ ਤੋਂ ਦੁਰਾਡੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਕਾਰਨ, ਜਦ ਉਹ ਕੋਈ ਸ਼ੰਕਾ ਉਠਾਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾ ਉਪਰਲੀਆਂ ਕਸਵੱਟੀਆਂ ਅਨੁਸਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਾਈ ਜਾਂਦੀ। ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਇਹ ਜ਼ੋਰ ਦੇ ਕੇ ਫੁਰਮਾ ਰਹੇ ਹਨ:

- ਜੇ ਕੋ ਕਹੈ ਕਰੈ ਵੀਚਾਰੁ॥ (੩)

ਜੇ ਕੋਈ ਗੱਲ ਕਹੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਵਿਚਾਰ ਦੀ ਕਸਵੱਟੀ ਤੇ ਲਾ ਕੇ ਪਰਖੋ, ਜੇ ਪੂਰੀ ਉਤਰੇ ਤਾਂ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰੋ ਨਹੀਂ ਤਿਆਗ ਦੇਵੋ। ਸਾਰੀ ਮਨ ਦੀ ਖੇਡ ਹੈ, ਮਨ ਕਰਕੇ ਹੀ ਜੀਵ ਸੁਖੀ ਹੈ ਤੇ ਮਨ ਕਰਕੇ ਹੀ ਜੀਵ ਦੁਖੀ ਹੈ। ਦੁਖੀ ਮਨ ਨੂੰ ਸੁਖੀ ਕਰਨ ਲਈ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਬਾਰੰਬਾਰ ਨਾਮ ਬਾਣੀ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਦਾ ਹੁਕਮ ਫੁਰਮਾਇਆ ਹੈ। ਅੱਗੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਮਝੀਏ ਕਿ ਮਨ ਕੀ ਹੈ? ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਡਿਕਸ਼ਨਰੀਆਂ ਅਨੁਸਾਰ ਮਨ ਉਹ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਸਮਝ ਸੋਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿੱਥੇ ਸੁੱਖ-ਦੁੱਖ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਦੀ, ਬਿਬੇਕ ਕਰਨ ਦੀ ਤੇ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਦੀ ਤਾਕਤ ਹੈ। ਉਹ ਥਾਂ ਜਿੱਥੇ ਵਲਵਲੇ ਤੇ ਸੂਖਮ ਭਾਵ ਵੱਸਦੇ ਹਨ, ਜਿੱਥੇ ਪ੍ਰਤੀਤੀ ਨਿਵਾਸ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਮਾਨਸਿਕ ਵਿੱਦਿਆ ਦੇ ਖੋਜੀਆਂ ਨੇ ਡੂੰਘੀ ਖੋਜ ਕਰਕੇ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਮਨ ਕੋਈ ਅਸਥੂਲ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਜਿਸ ਤੇ ਹੱਥ ਰੱਖ ਕੇ ਆਖ ਸਕੀਏ ਕਿ ਇਹ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੇ ਹੱਥ ਰੱਖ ਆਖੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਦਿਲ ਹੈ, ਫੇਫੜੇ ਹਨ, ਜਿਗਰ ਹੈ, ਗਾਲ ਬਲੈਡਰ ਹੈ ਆਦਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨ ਸੰਕਲਪਾਂ ਤੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਫੁਰਨਿਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਸੰਗਮ ਹੈ। ਹੋਰ ਅੱਗੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨ ਵਿੱਚੋਂ ਉੱਠਦੀਆਂ ਲਹਿਰਾਂ, ਤਰੰਗਾਂ, ਵਿਕਲਪ ਆਦਿ ਹਰ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਵੱਖਰੇ-ਵੱਖਰੇ ਉਠਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਇਹ ਵੀ ਸਿੱਧ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਫੁਰਨੇ ਕੁਦਰਤੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਤਰੰਗਾਂ ਦੇ ਉਠਣ ਦਾ ਕਾਰਨ, ਉਹ ਪਈਆਂ ਹੋਈਆਂ ਡੂੰਘੀਆਂ ਝੱਸਾਂ ਆਖਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕੁੱਝ ਜਮਾਂਦਰੂ ਜੋ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਤੋਂ ਆਈਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਨ ਦੇ ਵਿੱਚ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਖ਼ਿਆਲ ਉਤਪੰਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਮਨੁੱਖ

ਦਾ ਸੁਭਾਉ ਹੈ, ਉਹ ਜਿਹੋ ਜਿਹਾ ਸੁਭਾਅ ਉਹੋ ਜਿਹੇ ਮਨ ਦੇ ਤਰੰਗ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਸੁਭਾਉ ਕਰਮਾਂ ਤੋਂ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਕਰਮ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਹੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੀ ਡੂੰਘੇ ਸੁਭਾਉ ਬਦਲੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ? ਇਸ ਦੇ ਉੱਤਰ ਵਿੱਚ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹਾਂ ਬਦਲੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਵਾਂਛਤ ਸੁਭਾਉ ਮਨੁੱਖ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਰਮ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਵੇ, ਬਾਰ ਬਾਰ ਉਹ ਕਰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਸੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਸੁਭਾਉ ਬਣ ਜਾਵੇਗਾ ਤੇ ਪਹਿਲਾ ਪਿਆ ਹੋਇਆ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਖੋਜ ਸਬੰਧੀ ਅਨੇਕਾਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪਰ ਧੰਨ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਅੱਜ ਤੋਂ ਤਕਰੀਬਨ ਸਾਢੇ ਪੰਜ ਸੌ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਖੋਜ ਦੇ ਸਿੱਟੇ ਨੂੰ ਇਸ ਤੁਕ ਵਿੱਚ ਫੁਰਮਾ ਦਿੱਤਾ ਸੀ:

- ਜੇਹੇ ਕਰਮ ਕਮਾਇ ਤੇਹਾ ਹੋਇਸੀ॥ (੭੩੦)

- ਏ ਮਨ ਜੈਸਾ ਸੇਵਹਿ ਤੈਸਾ ਹੋਵਹਿ ਤੇਹੇ ਕਰਮ ਕਮਾਇ॥
ਆਪਿ ਬੀਜਿ ਆਪੇ ਹੀ ਖਾਵਣਾ ਕਹਣਾ ਕਿਛੂ ਨ ਜਾਇ॥ (੭੫੫)

ਜਿਹੋ ਜਿਹੇ ਜੀਵ ਕਰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹੋ ਜਿਹਾ ਉਸਦਾ ਸੁਭਾਉ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਹੋ ਜਿਹੇ ਉਸ ਅੰਦਰ ਉਤਰਾਉ, ਚੜ੍ਹਾਉ ਵਾਲੇ ਤਰੰਗ ਉਠਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਸ ਡੂੰਘੇ ਪਏ ਸੁਭਾਉ ਅਧੀਨ ਮੁੜ-ਮੁੜ ਉਹੋ ਜੇਹੇ ਕੰਮ ਮਰਨ ਤਾਂਈਂ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਜੀਵ ਨੂੰ ਮਾਇਆ ਮਮਤਾ ਵਾਲੇ ਕਰਮ ਦੁਖੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਹ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਜੀਵ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁੱਖ ਦੀ ਲਾਲਸਾ ਨਾਲ ਚਾਉ ਭਰੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਵਾਂਛਤ ਸੁੱਖ ਨਹੀਂ ਲੱਭਦਾ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਹੋਰ ਦੁੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਫਸ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗੁਰਮਤਿ ਫੁਰਮਾਉਂਦੀ ਹੈ:

- ਨਾਨਕ ਦੁਖੀਆ ਸਭੁ ਸੰਸਾਰੁ॥ (੯੫੪)

ਹੇ ਨਾਨਕ! ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਦੁਖੀ ਹੈ। ਸੁਖੀ ਉਹ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਆਸਰਾ ਨਾਮ ਹੈ। ਜੀਵ ਸੁੱਖ ਟੋਲਦਾ ਹੈ ਧਨ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ। ਜੀਵ ਸੁੱਖ ਟੋਲਦਾ ਹੈ ਨਾਚ ਰੰਗ ਤੇ ਨਾਟਕਾਂ ਵਿੱਚ। ਜੀਵ ਸੁੱਖ ਲੱਭਦਾ ਹੈ ਪਰਦੇਸ ਵਿੱਚ ਕਮਾਈਆਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਪਰ ਗੁਰਮਤਿ ਦਾ ਕਥਨ ਕੁੱਝ ਹੋਰ ਹੈ:

- ਸੁਖੁ ਨਾਹੀ ਬਹੁਤੈ ਧਨਿ ਖਾਟੇ॥ ਸੁਖੁ ਨਾਹੀ ਪੇਖੇ ਨਿਰਤਿ ਨਾਟੇ॥
ਸੁਖੁ ਨਾਹੀ ਬਹੁ ਦੇਸ ਕਮਾਏ॥ ਸਰਬ ਸੁਖਾ ਹਰਿ ਹਰਿ ਗੁਣ ਗਾਏ॥ (੧੧੪੭)

ਉਹ ਦੇਸ਼ ਜੋ ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚੋਂ ਧਨਾਢ ਹੈ। ਜਿੱਥੇ ਦੁੱਧ ਦੀਆਂ ਨਦੀਆਂ ਵਗਣ ਵਾਲੀ ਕਹਾਵਤ ਠੀਕ ਢੁੱਕਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਸੁੱਖਾਂ ਲਈ ਜੋ ਚਾਹੇ ਉਪਲੱਬਧ ਹੈ। ਜਿਸ ਦੇਸ਼ ਦਾ ਕਾਮਾ ਵਧੀਆ ਰੱਜਵੀਂ ਦਿਹਾੜੀ ਕਮਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਫੈਕਟਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਲਈ ਕਾਮਿਆਂ ਕੋਲ ਕਾਰਾਂ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਹੋਵੇ। ਇਸਤਰੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਕਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਬੈਠ ਕੇ ਧਨਾਢਾਂ ਦੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਂਡੇ ਮਾਂਜਣ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹੋਣ। ਹਰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਹਰ ਸਹੂਲਤ ਉਪਲੱਭਧ ਹੋਵੇ, ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਦੇਸ਼ ਮਨ ਕਰਕੇ ਬਹੁਤ ਦੁੱਖੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇਸ਼ ਦਾ ਨਾਂ ਅਮਰੀਕਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਹਰ ਸਟੇਟ ਦੀ ਰਾਜਧਾਨੀ ਵਿੱਚ ਦਿਮਾਗੀ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਹਨ। ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਦਿਮਾਗੀ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿਛੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਛੋਟੀ ਤੋਂ ਛੋਟੀ ਸਟੇਟ ਦੀ ਰਾਜਧਾਨੀ ਵਿੱਚ ਵੀਹ ਹਜ਼ਾਰ ਦੇ ਬਿਸਤਰਿਆਂ ਵਾਲੇ ਹਸਪਤਾਲ ਹਨ ਜੋ ਖਚਾਖਚ ਬੀਮਾਰਾਂ ਨਾਲ ਭਰੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਉਥੇ ਦੁੱਖੀ ਕਿਉਂ ਹਨ ਜਦਕਿ ਕੁਲੀ, ਜੁਲੀ, ਗੁੱਲੀ (ਘਰ, ਕੱਪੜਾ, ਮਕਾਨ) ਸਭ ਕੁੱਝ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਦੁੱਖੀ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ? ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਨ ਡਾਢਾ ਦੁੱਖੀ ਹੈ। ਸਵੇਰੇ ਵਿਆਹ ਤੇ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਤਲਾਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਦੇ ਸੁੱਖ ਲਈ ਹੋਟਲਾਂ, ਸਿਨਮਿਆਂ, ਨਾਚ ਕਲੱਬਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਉਥੇ ਵੀ ਸੁੱਖ ਨਹੀਂ ਲੱਭਦਾ ਕੁੱਝ ਚਿਰ ਲਈ ਹੀ ਮਨ ਪ੍ਰਚਾਵਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਕੋਈ ਸਦਾ ਦਾ ਖੇੜਾ (ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਕਿਸੇ ਕੌਮ ਜਾਂ ਨਸਲ ਦਾ ਹੋਵੇ) ਚਾਹੇ ਤਾਂ ਜਿਸ ਸਿਰਜਣਹਾਰ, ਪਾਲਣਹਾਰ, ਬਖਸ਼ਣਹਾਰ ਦਾਤਾਰ ਨੇ ਇਹ ਸੰਸਾਰ ਰਚਿਆ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਨਾਮ ਸਿਮਰੇ, ਸਦਾ ਦਾ ਖੇੜਾ ਲੱਭ ਪਵੇਗਾ।

– ਅਬਿਨਾਸੀ ਖੇਮ ਚਾਹਹਿ ਜੇ ਨਾਨਕ ਸਦਾ ਸਿਮਰਿ ਨਾਰਾਇਣ॥ (੭੧੪)

ਪ੍ਰਭੂ ਸਿਮਰਨ ਵੇਲੇ ਨਵੇਂ ਲੱਗਿਆਂ ਦਾ ਮਨ ਸਗੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਖੜਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਡੂੰਘੇ ਪਏ ਸੁਭਾਉ ਉਸ ਵੇਲੇ ਜੋਰ ਫੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦਾ ਸਾਧਨ ਇਹੋ ਹੈ, ਆਪਣੀ ਸੁਸਾਇਟੀ ਨੂੰ ਵੀ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਨਾਲ ਬਦਲਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸੰਗਤ ਬਚਨਾਂ ਦੇ ਬੋਲਣ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਦਾ ਦੇ ਸੁੱਖ ਦੇ ਇੱਛਕ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀ ਸੰਗਤ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨਾਲ ਕਰੇ। ਗੁਰੂ ਦੇ ਦਰਸਾਏ ਹੁਕਮ, ਜੋ ਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਅੰਕਤ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਕੰਮ ਕਰੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਵਨ ਢਾਲੇ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਵਿਧੀ ਅਨੁਸਾਰ ਨਾਮ ਜਪੇ ਅਤੇ ਗੁਰਮੁਖਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਕਰੇ। ਫਿਰ ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਉਹੀ ਫੁਰਨੇ ਉਠਣਗੇ ਜੋ ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਣਗੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਹਿਜ ਅਵਸਥਾ ਸਦਾ ਬਣੀ ਰਹੇਗੀ।