

ਨਾਮ ਅਭਿਆਸ ਕਮਾਈ ਦਾ ਟੀਚਾ

ਟੀਚਾ: ਨਾਮ ਨੂੰ ਮਨ ਅਤੇ ਤਨ ਵਿੱਚ ਵਸਾਉਣਾ

- ੳ) ਸੁਰਤਿ, ਜੀਭ, ਅੱਖਾਂ, ਗਲੇ ਤੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਵਸਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਨਾਮ ਨੂੰ ਵਸਾਉਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਨਾ ਹੈ ਤੇ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਹੈ।
- ਅ) ਨਾਮ ਗਾ ਕੇ, ਬੋਲ ਬੋਲ ਕੇ, ਸੁਣ ਸੁਣ ਕੇ ਤੇ ਲਿਖ ਲਿਖ ਕੇ ਵਸਾਉਣਾ ਹੈ। ਲੰਬੇ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਕਾਮਯਾਬੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਕਾਹਲਾਪਣ ਤੇ ਹਠ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਸਹਿਜ ਦਾ ਮਾਰਗ ਹੈ।
- ੲ) ਨਾਮ ਅਭਿਆਸ ਕਮਾਈ ਦੀ ਜੁਗਤੀ ਸਮਝਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਸੁਣਨ ਦੀ ਜੁਗਤੀ

ਪਹਿਲਾ ਪੜ੍ਹਾਅ: ਮਨ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਨਾਮ ਮਨ ਵਿੱਚ ਵਸਾਉਣਾ

ਕਦਮ-1: ਬੁਲਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਰੱਖ ਕੇ ਰਸਨਾ ਨਾਲ ਬੋਲਣਾ ਤੇ ਅਵਾਜ ਵਿੱਚ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਤੇ ਸੁਣਨਾ।

ਕਦਮ-2: ਧਿਆਨ ਬੁਲਾਂ ਤੇ ਦੋਵੇਂ ਕੰਨਾਂ ਤੇ ਰੱਖਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਰਸਨਾ ਨਾਲ ਬੋਲਣਾ, ਅਵਾਜ ਵਿੱਚ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਤੇ ਸੁਣਨਾ।

ਕਦਮ-3: ਧਿਆਨ ਗਲੇ ਤੇ ਕੰਨਾਂ ਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਰਸਨਾ ਨਾਲ ਬੋਲਣਾ, ਅਵਾਜ ਨੂੰ ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਕੇ, ਅਵਾਜ ਵਿੱਚ ਧਿਆਨ ਰੱਖ ਕੇ ਸੁਣਨਾ।

ਕਦਮ-4: ਧਿਆਨ ਸਿਰ ਉੱਪਰ ਰੱਖ ਕੇ ਰਸਨਾ ਨਾਲ ਬੋਲਣਾ, ਅਵਾਜ ਨੂੰ ਸਿਰ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਤਾਲੂ ਦੇ ਥੱਲੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਧਿਆਨ ਅਵਾਜ ਵਿੱਚ ਟਿਕਾਉਣਾ ਤੇ ਮਨ ਰਾਹੀਂ ਸੁਣਨਾ। ਅਸਲੀ ਨਾਮ ਅਭਿਆਸ ਕਮਾਈ, ਮਨ ਜਾਂ ਸੁਰਤਿ ਰਾਹੀਂ ਬੋਲਣ ਤੇ ਸੁਰਤਿ ਰਾਹੀਂ ਸੁਣਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਆਰੰਭ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸਟੇਜ ਤੇ ਹਰ ਰੋਜ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਅਭਿਆਸ ਕਮਾਈ ਕਰੀ ਜਾਣੀ ਹੈ।

ਦੂਜਾ ਪੜ੍ਹਾਅ: ਮਨ ਤੇ ਤਨ ਵਿੱਚ ਨਾਮ ਵਸਾਉਣਾ

ਕਦਮ-5: ਰਸਨਾ ਨਾਲ ਬੋਲਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ, ਧਿਆਨ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਅਵਾਜ ਵਿੱਚ ਜੋੜ ਕੇ ਗਲੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਥੱਲੇ ਨੂੰ ਰੱਖਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਸਮਾਂ ਆਪਣੀ ਸੁਵਿਧਾ ਤੇ ਰਸ ਅਨੁਸਾਰ।

ਕਦਮ-6: ਹਿਰਦਾ ਨਾਭੀ ਦੇ ਥੱਲੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਥੱਲੇ ਨੂੰ ਪੇਟ ਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਰਸਨਾ ਰਾਹੀਂ ਬੋਲਣਾ, ਅਵਾਜ ਨੂੰ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਨਾਲੀ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਥੱਲੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਕੇ ਧਿਆਨ ਅਵਾਜ ਵਿੱਚ ਜੋੜਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਹਿਰਦੇ ਨੂੰ ਸੁਣਾਉਣਾ। ਰਸਨਾ ਨਾਲ ਬੋਲਦੇ ਸਮੇਂ ਪੇਟ ਦੀ ਹਰਕਤ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸਮਾਂ ਆਪਣੀ ਸੁਵਿਧਾ ਤੇ ਰਸ ਅਨੁਸਾਰ।

ਕਦਮ-7: ਧਿਆਨ ਪੇਟ ਤੇ ਜਾਂ ਪੇਟ ਵੱਲ ਰੱਖ ਕੇ ਪੇਟ ਦੀ ਹਰਕਤ ਕਰਦਿਆਂ ਰਸਨਾ ਨਾਲ ਬੋਲਣਾ, ਅਵਾਜ ਗਲੇ ਤੇ ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਿਆਂ ਧਿਆਨ ਅਵਾਜ ਵਿੱਚ ਟਿਕਾਉਣਾ ਤੇ ਸੁਣਨਾ। ਸਮਾਂ ਆਪਣੀ ਸੁਵਿਧਾ ਤੇ ਰਸ ਅਨੁਸਾਰ।

ਕਦਮ-8: ਧਿਆਨ ਪੇਟ ਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਪੇਟ ਦੀ ਹਰਕਤ ਕਰਦਿਆਂ ਰਸਨਾ ਨਾਲ ਬੋਲਣਾ, ਅਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਸਿਰ ਦੇ ਉਪਰ (ਤਾਲੂ ਦੇ ਥੱਲੇ) ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਿਆਂ, ਧਿਆਨ ਅਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਟਿਕਾਉਣਾ ਤੇ ਸੁਣਨਾ। ਸਮਾਂ ਆਪਣੀ ਸੁਵਿਧਾ ਤੇ ਰਸ ਅਨੁਸਾਰ।

ਕਦਮ-9: ਬਿਨਾਂ ਬੋਲਣ ਤੋਂ ਧੁਨ ਨੂੰ ਮਨ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਿਆਂ ਧੁਨ ਚ ਧਿਆਨ ਰੱਖ ਕੇ ਬੈਠੇ ਰਹਿਣਾ।

ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਸੁਣਨ ਦੀ ਜੁਗਤੀ

ਤੀਜਾ ਪੜ੍ਹਾਅ: ਉਪਰੋਕਤ ਨੌਵੇਂ ਕਦਮਾਂ ਵਿੱਚ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਬੋਲਣ ਤੇ ਸੁਣਨ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਦਿਆਂ ਅਭਿਆਸ ਕਮਾਈ ਕਰਨੀ ਹੈ।

ਕਦਮ-10: ਬੁਲਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਰੱਖ ਕੇ ਰਸਨਾ ਨਾਲ ਬੋਲਣਾ ਤੇ ਅਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਤੇ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਸੁਣਨਾ।

ਕਦਮ-11: ਧਿਆਨ ਬੁਲਾਂ ਤੇ ਦੋਵੇਂ ਕੰਨਾਂ ਤੇ ਰੱਖਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਰਸਨਾ ਨਾਲ ਬੋਲਣਾ, ਅਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਤੇ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਸੁਣਨਾ।

ਕਦਮ-12: ਧਿਆਨ ਗਲੇ ਤੇ ਕੰਨਾਂ ਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਰਸਨਾ ਨਾਲ ਬੋਲਣਾ, ਅਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਕੇ, ਅਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਧਿਆਨ ਰੱਖ ਕੇ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਸੁਣਨਾ।

ਕਦਮ-13: ਧਿਆਨ ਸਿਰ ਉਪਰ ਰੱਖ ਕੇ ਰਸਨਾ ਨਾਲ ਬੋਲਣਾ, ਅਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਸਿਰ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਤਾਲੂ ਦੇ ਥੱਲੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਧਿਆਨ ਅਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਟਿਕਾਉਣਾ ਤੇ ਮਨ ਰਾਹੀਂ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਸੁਣਨਾ। ਅਸਲੀ ਨਾਮ ਅਭਿਆਸ ਕਮਾਈ, ਮਨ ਜਾਂ ਸੁਰਤਿ ਰਾਹੀਂ ਬੋਲਣ ਤੇ ਸੁਰਤਿ ਰਾਹੀਂ ਸੁਣਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਆਰੰਭ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸਟੇਜ ਤੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਅਭਿਆਸ ਕਮਾਈ ਕਰੀ ਜਾਣੀ ਹੈ।

ਕਦਮ-14: ਰਸਨਾ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਬੋਲਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ, ਧਿਆਨ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਅਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਜੋੜ ਕੇ ਗਲੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਥੱਲੇ ਨੂੰ ਰੱਖਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਸਮਾਂ ਆਪਣੀ ਸੁਵਿਧਾ ਤੇ ਰਸ ਅਨੁਸਾਰ।

ਕਦਮ-15: ਹਿਰਦਾ ਨਾਭੀ ਦੇ ਥੱਲੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਥੱਲੇ ਨੂੰ ਪੇਟ ਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਰਸਨਾ ਰਾਹੀਂ ਬੋਲਣਾ, ਅਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਨਾਲੀ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਥੱਲੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਕੇ ਧਿਆਨ ਅਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਜੋੜਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਹਿਰਦੇ ਨੂੰ ਸੁਣਾਉਣਾ। ਰਸਨਾ ਨਾਲ ਬੋਲਦੇ ਸਮੇਂ ਪੇਟ ਦੀ ਹਰਕਤ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸਮਾਂ ਆਪਣੀ ਸੁਵਿਧਾ ਤੇ ਰਸ ਅਨੁਸਾਰ।

ਕਦਮ-16: ਧਿਆਨ ਪੇਟ ਤੇ ਜਾਂ ਪੇਟ ਵੱਲ ਰੱਖ ਕੇ ਪੇਟ ਦੀ ਹਰਕਤ ਕਰਦਿਆਂ ਰਸਨਾ ਨਾਲ ਬੋਲਣਾ, ਅਵਾਜ਼ ਗਲੇ ਤੇ ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਿਆਂ ਧਿਆਨ ਅਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਟਿਕਾਉਣਾ ਤੇ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਸੁਣਨਾ। ਸਮਾਂ ਆਪਣੀ ਸੁਵਿਧਾ ਤੇ ਰਸ ਅਨੁਸਾਰ।

ਕਦਮ-17: ਧਿਆਨ ਪੇਟ ਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਪੇਟ ਦੀ ਹਰਕਤ ਕਰਦਿਆਂ ਰਸਨਾ ਨਾਲ ਬੋਲਣਾ, ਅਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਸਿਰ ਦੇ ਉਪਰ (ਤਾਲੂ ਦੇ ਥੱਲੇ) ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਿਆਂ, ਧਿਆਨ ਅਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਟਿਕਾਉਣਾ ਤੇ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਸੁਣਨਾ। ਸਮਾਂ ਆਪਣੀ ਸੁਵਿਧਾ ਤੇ ਰਸ ਅਨੁਸਾਰ।

ਕਦਮ-18: ਬਿਨਾਂ ਬੋਲਣ ਤੋਂ ਪੁਨ ਨੂੰ ਮਨ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਿਆਂ ਪੁਨ ਚ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਧਿਆਨ ਰੱਖ ਕੇ ਬੈਠੇ ਰਹਿਣਾ।

ਚੌਥਾ ਪੜਾਅ: ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ ਦੇ ਅਮੋਲਕ ਕਥਨ ਅਨੁਸਾਰ ਸੁਰਤ, ਅਵਾਜ ਤੇ ਸ਼ਬਦ (ਮੂਰਤ) ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਨਾਲ ਅਗਮ ਪ੍ਰਮੇਸਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਾਸਤੇ, ਚੌਥੇ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਪੁਨ (ਅਵਾਜ), ਸ਼ਬਦ (ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਮੂਰਤ) ਤੇ ਸੁਰਤ ਦਾ ਮਨ ਤੇ ਤਨ ਵਿੱਚ ਸੁਮੇਲ ਕਰਨ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਤਿੰਨਾਂ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਹਿਜ ਨਾਲ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਉਪਰੋਕਤ ਦਿੱਤੇ ਨੌਵੇਂ ਕਦਮਾਂ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨਾਂ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਕਰਦਿਆਂ ਨਾਮ ਅਭਿਆਸ ਕਮਾਈ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਸ਼ਬਦ ਸੁਰਤ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਵਾਸਤੇ ਕੁਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਯਤਨ ਕਰਨੇ ਹਨ। ਸ਼ਬਦ ਨੇ ਅੱਖਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸੁਰਤ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਵਸਣਾ ਹੈ।

ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਯਤਨ:

ਕਦਮ-19: ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਵਿਰਲਾ ਵਿਰਲਾ ਕਰ ਕੇ ਪਿਆਰ ਨਾਲ 15-20 ਵਾਰ ਲਿਖਣਾ।

ਕਦਮ-20: ਲਿਖੇ ਹੋਏ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਵੇਖ ਕੇ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਬੋਲਣਾ।

ਕਦਮ-21: ਅੱਖਾਂ ਮੀਟ ਕੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਮੂਰਤ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਬਣਾਉਣੀ ਅਤੇ ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ।

ਕਦਮ-22: ਫਿਰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਲਿਖਣਾ, ਪੜ੍ਹਨਾ ਤੇ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਮੂਰਤ ਬਣਾਉਣੀ।

ਕਦਮ-23: ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਮੂਰਤ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਬਣਾਉਣੀ ਅਤੇ ਫਿਰ ਬੋਲਣਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ।

ਕਦਮ-24: ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਮੂਰਤ ਸੁਰਤ ਵਿੱਚ ਬਣਾਉਣੀ ਤੇ ਬੋਲਣਾ ਅਤੇ ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ।

ਕਦਮ-25: ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਸਟਿੱਕਰ ਸੌਣ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ, ਰਸੋਈ, ਦਫਤਰ ਤੇ ਕਾਰ ਦੀ ਪਿਛਲੀ ਸੀਟ ਤੇ ਸੁਵਿਧਾ ਅਨੁਸਾਰ ਲਾ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਸਟਿੱਕਰ ਉੱਪਰ ਲਿਖੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਮੂਰਤ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਵੇਖਣਾ ਤੇ ਅੱਖਾਂ ਤੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਵਸਾਉਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਨਾ ਜੀ।

ਕਦਮ-26: ਬੁੱਲਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਰੱਖ ਕੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਰਸਨਾ ਤੇ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਮੂਰਤ ਬਣਾ ਕੇ ਬੋਲਣਾ ਤੇ ਅਵਾਜ ਵਿੱਚ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਤੇ ਸੁਣਨਾ।

ਕਦਮ-27: ਧਿਆਨ ਬੁੱਲਾਂ ਤੇ ਦੋਵੇਂ ਕੰਨਾਂ ਤੇ ਰੱਖਦਿਆਂ ਹੋਇਆ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਰਸਨਾ ਤੇ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਬਣਾ ਕੇ ਬੋਲਣਾ, ਅਵਾਜ ਵਿੱਚ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਤੇ ਸੁਣਨਾ।

ਕਦਮ-28: ਧਿਆਨ ਗਲੇ ਤੇ ਕੰਨਾਂ ਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਮੂਰਤ ਬਣਾ ਕੇ, ਰਸਨਾ ਨਾਲ ਬੋਲਣਾ ਅਤੇ ਅਵਾਜ ਨੂੰ ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਕੇ ਅਵਾਜ ਵਿੱਚ ਧਿਆਨ ਰੱਖ ਕੇ ਸੁਣਨਾ।

ਕਦਮ-29: ਧਿਆਨ ਸਿਰ ਉੱਪਰ ਰੱਖ ਕੇ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਮੂਰਤ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਧਰ ਕੇ, ਰਸਨਾ ਨਾਲ ਬੋਲਣਾ, ਅਵਾਜ ਨੂੰ ਸਿਰ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਤਾਲੂ ਦੇ ਥੱਲੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਧਿਆਨ ਅਵਾਜ ਤੇ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਵਿੱਚ ਟਿਕਾਉਣਾ ਤੇ ਮਨ ਰਾਹੀਂ ਸੁਣਨਾ। ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਕਿ ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਅਵਾਜ ਤੇ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਮਿਲੇ ਹੋਣ।

ਕਦਮ-30: ਧਿਆਨ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਮੂਰਤ ਤੇ ਰੱਖ ਕੇ, ਰਸਨਾ ਨਾਲ ਬੋਲਦਿਆਂ ਹੋਇਆ ਧਿਆਨ ਅਵਾਜ ਵਿੱਚ ਜੋੜ ਕੇ ਗਲੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਥੱਲੇ ਨੂੰ ਰੱਖਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਸਮਾਂ ਆਪਣੀ ਸੁਵਿਧਾ ਤੇ ਰਸ ਅਨੁਸਾਰ।

ਕਦਮ-31: ਹਿਰਦਾ ਨਾਭੀ ਦੇ ਥੱਲੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਥੱਲੇ ਨੂੰ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਮੂਰਤ ਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਰਸਨਾ ਰਾਹੀਂ ਬੋਲਣਾ, ਅਵਾਜ ਨੂੰ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਨਾਲੀ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਥੱਲੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਕੇ ਧਿਆਨ ਅਵਾਜ ਵਿੱਚ ਜੋੜਦਿਆਂ ਹੋਇਆ ਹਿਰਦੇ ਨੂੰ ਸੁਣਾਉਣਾ। ਰਸਨਾ ਨਾਲ ਬੋਲਦੇ ਸਮੇਂ ਪੇਟ ਦੀ ਹਰਕਤ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸਮਾਂ ਆਪਣੀ ਸੁਵਿਧਾ ਤੇ ਰਸ ਅਨੁਸਾਰ।

ਕਦਮ-32: ਧਿਆਨ ਪੇਟ ਤੇ ਜਾਂ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਮੂਰਤ ਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਪੇਟ ਦੀ ਹਰਕਤ ਕਰਦਿਆਂ ਰਸਨਾ ਨਾਲ ਬੋਲਣਾ, ਅਵਾਜ ਗਲੇ ਤੇ ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਿਆਂ ਧਿਆਨ ਅਵਾਜ ਤੇ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਮੂਰਤ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਤੇ ਟਿਕਾਉਣਾ ਤੇ ਸੁਣਨਾ। ਸਮਾਂ ਆਪਣੀ ਸੁਵਿਧਾ ਤੇ ਰਸ ਅਨੁਸਾਰ।

ਕਦਮ-33: ਧਿਆਨ ਪੇਟ ਤੇ ਜਾਂ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਮੂਰਤ ਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਪੇਟ ਦੀ ਹਰਕਤ ਕਰਦਿਆਂ ਰਸਨਾ ਨਾਲ ਬੋਲਣਾ, ਅਵਾਜ ਨੂੰ ਸਿਰ ਦੇ ਉਪਰ (ਤਾਲੂ ਦੇ ਥੱਲੇ) ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਿਆਂ ਧਿਆਨ ਅਵਾਜ ਤੇ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਮੂਰਤ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਤੇ ਟਿਕਾਉਣਾ ਤੇ ਸੁਣਨਾ। ਸਮਾਂ ਆਪਣੀ ਸੁਵਿਧਾ ਤੇ ਰਸ ਅਨੁਸਾਰ।

ਕਦਮ-34: ਬਿਨਾਂ ਬੋਲਣ ਤੋਂ ਨਾਮ ਤੇ ਧੁਨ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਨੂੰ ਮਨ ਵਿੱਚ, ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ, ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ, ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਤੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਬੈਠੇ ਰਹਿਣਾ। ਧਿਆਨ ਅਚੱਲ ਤੇ ਨਿਰੰਤਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਨ ਦੇ ਬਿਸਰਾਮ ਜਾਂ ਨਾਮ ਰੱਤੇ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਵਸਥਾ ਸਹਿਜ ਨਾਲ, ਬਿਨਾਂ ਹਠ ਕੀਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਤੇ ਰੱਖਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਨੋਟ: (i) ਚੌਥੇ ਪੜ੍ਹਾਅ ਵਿੱਚ ਧਿਆਨ ਅਵਾਜ ਤੇ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਮੂਰਤ ਤੇ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਅਵਾਜ ਤੇ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਮੂਰਤ ਮਿਲ ਜਾਣ ਤੇ ਧਿਆਨ ਇਹਨਾਂ ਦੋਹਾਂ ਵਿੱਚ ਟਿਕ ਜਾਵੇ।

(ii) ਸਿਰ ਨੀਵਾਂ ਕਰਕੇ, ਬਿਨਾਂ ਬੋਲਣ ਤੋਂ, ਪੇਟ ਵੱਲ ਵੇਖਦਿਆਂ ਹੋਇਆ, ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਮੂਰਤ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਪੇਟ ਦੇ ਉੱਤੇ ਅਤੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣੀ।

(iii) ਉਪਰੋਕਤ ਨੁਕਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤਾ ਹੋਇਆ ਅਭਿਆਸ ਪਹਿਲਾਂ ਬੋਲ ਬੋਲ ਕੇ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਟਿਕਾਉ ਮਨ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਉੱਤੇ, ਸੁਰਤ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਮੇਲ ਨੂੰ ਜੋੜੀ ਰੱਖਣ ਦੀ ਅਭਿਆਸ ਕਮਾਈ ਬਿਨਾਂ ਬੋਲਣ ਤੋਂ, ਸਹਿਜ ਨਾਲ ਸੁਵਿਧਾ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਹੈ।

(iv) ਆਪਣੀ ਸੁਵਿਧਾ ਤੇ ਰਸ ਦੇ ਮੁਤਾਬਿਕ ਹਰ ਇੱਕ ਕਦਮ ਤੇ ਸਮਾਂ ਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

(v) ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਕ੍ਰਿਪਾ ਨਾਲ ਹੀ ਸੁਰਤ, ਸ਼ਬਦ ਤੇ ਧੁਨ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਹੋ ਕੇ ਅਗਮ ਤੇ ਅਗੋਚਰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਹੋਣੇ ਹਨ। ਤਿੰਨਾਂ ਦਾ ਪੂਰਾ ਸੁਮੇਲ ਕੇਵਲ ਤੇ ਕੇਵਲ ਗੁਰਪ੍ਰਸਾਦਿ ਨਾਲ ਹੀ ਹੋਣਾ ਹੈ।

(vi) ਬਿਨਾਂ ਬੋਲਣ ਤੋਂ, ਪਿਆਰ ਜਾਂ ਭਾਉ ਦਾ ਸ਼ਬਦ ਉੱਠਦਿਆਂ, ਬੈਠਦਿਆਂ, ਤੁਰਦਿਆਂ, ਲੇਟਦਿਆਂ ਮਨ ਵਿੱਚ ਹਰ ਸਮੇਂ ਰੱਖਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜੀ।