ਗੁਣ ਨਿਧਾਨ ਹਰਿ ਨਾਮਾ ॥
ਜਪਿ ਪੂਰਨ ਹੋਏ ਕਾਮਾ ॥ ੩ ॥ਮ:੫ ੬੨੧

The Spiritual Development Process

Naam is the treasure of God's virtues .By reciting Naam all missions are accomplished. SGGS-621

The Spiritual Development Process

- What is Naam ?
- Greatness of Naam ?
- Why do Naam Jaap?
- What is Naam Jaap ?
- How to do Naam Jaap?
- Lavan the Spiritual development stages
- Gurbani prayer for Spiritual advancement

What is Naam?

- **Naam as God's Name** ***(The Word/Gur-manter/Gur-ka-Sabad/ Gur-ka-Bachan/ Gurmat Naam):***

  God's Name (Gurmat Naam) is the embodiment of all God's virtues. During baptism (Khande-de-Pahal) the word, the Sabad, Gurmat Naam or Gurmanter (Waheguru) is bestowed upon the Sikh by 5 baptized Sikhs (Punj Pyare). This is the initial and fundamental step towards attaining Naam. Then, through practicing the Gurmat way of life, hard work on Gurmat Naam recitation with devotion and Sateguru's blessing, the devotee attains Naam, which is the ultimate purpose of the human life. Gurbani states that Bhagats (Devotees) recited various Gur-manters: Allah, Ram, Har, Gobind, Waheguru etc.

- **Naam as the spiritual stage**

  Naam as a spiritual stage in the pathway of attaining oneness with God:

Naam as God's Name

ਗੁਣ ਨਿਧਾਨ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਹਰਿ ਨਾਮਾ
ਹਰਿ ਧਿਆਇ ਧਿਆਇ ਸੁਖੁ ਪਾਇਆ ਜੀਉ॥੧॥ਮ: ੧੦੩

The Ambrosial Name of the Lord is the Treasure of all God's Virtues. Meditating, meditating on the Lord's Name, I have found peace. ||1|| SGGS-103

ਚਲਤ ਬੈਸਤ ਸੋਵਤ ਜਾਗਤ ਗੁਰ ਮੰਤ੍ਰੁ ਰਿਦੈ ਚਿਤਾਰਿ ॥
ਚਰਣ ਸਰਣ ਭਜੁ ਸੰਗਿ ਸਾਧੂ ਭਵ ਸਾਗਰ ਉਤਰਹਿ ਪਾਰਿ ॥੧॥ਮ:੫ ੧੦੦੬

While walking and sitting, sleeping and waking, contemplate within your heart the GurMantra. Take shelter of God's Name by reciting Gurmantra as a result join the Company of the Holy (Sateguru Sadh). This way cross over the terrifying world-ocean (of Maya), and reach the other side (God). SGGS-1006

Naam as the spiritual stage

- ***ਰਾਮ ਨਾਮੁ ਉਰ ਮੈ ਗਹਿਓ ਜਾ ਕੈ ਸਮ ਨਹੀ ਕੋਇ ॥***
  ਜਿਹ ਸਿਮਰਤ ਸੰਕਟ ਮਿਟੈ ਦਰਸੁ ਤੁਹਾਰੋ ਹੋਇ ॥੫੭॥੧॥ਮ:੯ ੧੪੨੯

  The ultimate goal of human life is to enshrine God's name (Naam) within. There is no parallel to such a goal. All human sufferings are dispelled, and one can see God. SGGS-1429

Greatness of Naam

- Naam is priceless
- Naam is the cure-all
- Reciting Naam is the top most religious deed
- Reciting Naam is the best use of our time
- Naam is the true wealth
- One should Collect the wealth of Naam

Naam is priceless

- ***ਸਾਈ ਨਾਮੁ ਅਮੋਲੁ ਕੀਮ ਨ ਕੋਈ ਜਾਣਦੋ ॥***
  ਜਿਨਾ ਭਾਗ ਮਥਾਹਿ ਸੇ ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਰੰਗੁ ਮਾਣਦੋ ॥੧॥ਮ:੧ ੮੧
  The Master's Name is Priceless; no one knows its price. Those who have good destiny recorded upon their foreheads, O Nanak, only they enjoy the Love of the Lord. SGGS-81

- ***ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਅਮੋਲਾ ॥ ਓਹੁ ਸਹਜਿ ਸੁਹੇਲਾ ॥ ੧ ॥ ਰਹਾਉ ॥***
  ਸੰਗਿ ਸਹਾਈ ਛੋਡਿ ਨ ਜਾਈ ਓਹੁ ਅਗਹ ਅਤੋਲਾ ॥ ੧ ॥ ਮ:੫ ੪੦੭
  The Name of the Lord, Har, Har, is priceless. It brings peace and poise. The Lord is my Companion and Helper; God shall not forsake me or leave me. God is unfathomable and unequalled. SGGS-407

Naam is the cure-all

- ***ਸਰਬ ਰੋਗ ਕਾ ਅਉਖਦੁ ਨਾਮੁ ॥***
  ਕਲਿਆਣ ਰੂਪ ਮੰਗਲ ਗੁਣ ਗਾਮ ॥ ॥੫॥ਮ:੫ ੨੭੪

  The Naam is the cure-all, the remedy to cure all ills. Singing the Glory of God is the embodiment of bliss and liberation. SGGS-274

- ***ਸੋਗ ਰੋਗ ਬਿਪਤਿ ਅਤਿ ਭਾਰੀ ॥***
  ਦੂਰਿ ਭਈ ਜਪਿ ਨਾਮੁ ਮੁਰਾਰੀ ॥੩॥ਮ:੫ ੭੪੨

  Sorrow, disease and the most terrible calamities are removed by reciting the Naam, the Name of the Lord. SGGS-742

Reciting Naam is the top most religious deed

- ***ਹਰਿ ਕੋ ਨਾਮੁ ਲੈ ਊਤਮ ਧਰਮਾ ॥ਭਗਤ ਨਾਮ ਦੇਵ ਜੀਉ ੮੭੪***
  Reciting the Name of the Lord is the highest religious duty. SGGS-878
- ***ਕਰਮ ਧਰਮ ਅਨੇਕ ਕਿਰਿਆ ਸਭ ਊਪਰਿ ਨਾਮੁ ਅਚਾਰੁ ॥੨॥ਮ:੫ ੪੦੫***
  The many religious rituals, good deeds of karma and Dharmic worship - above all of these is the Naam, the Name of the Lord. ||2||
- ***ਪੁੰਨ ਦਾਨ ਜਪ ਤਪ ਜੇਤੇ ਸਭ ਊਪਰਿ ਨਾਮੁ ॥***
  ਹਰਿ ਹਰਿ ਰਸਨਾ ਜੋ ਜਪੈ ਤਿਸੁ ਪੂਰਨ ਕਾਮੁ ॥੩॥ ਮ: ੫ ੪੦੦
  Donations to charity or hard penance - above all of them is the Naam. One who chants with his tongue the Name of the Lord, Har, Har - his wishes are fulfilled.

Reciting Naam is the best use of our time

- ***ਬੋਲਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਸਫਲ ਸਾ ਘਰੀ ॥***
  ਗੁਰ ਉਪਦੇਸਿ ਸਭਿ ਦੁਖ ਪਰਹਰੀ ॥੧॥ਮ:੪ ੧੧੩੪
  Fruitful is that moment when the Lord's Name is spoken. Following the Guru's Teachings, all pains are taken away.

- ***ਸਫਲ ਮੂਰਤੁ ਸਫਲ ਓਹ ਘਰੀ ॥***
  ਜਿਤੁ ਰਸਨਾ ਉਚਰੈ ਹਰਿ ਹਰੀ ॥੨॥ਮ:੫ ੧੯੧
  Blessed is that moment, and blessed is that time, when my tongue chants the Name of the Lord, Har, Haree.

Naam is the true wealth

- ***ਸਚਾ ਸਉਦਾ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਹੈ ਸਚਾ ਵਾਪਾਰਾ ਰਾਮ ॥***
  ਗੁਰਮਤੀ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਵਣਜੀਐ ਅਤਿ ਮੋਲੁ ਅਫਾਰਾ ਰਾਮ ॥ ਮ:੩ ੫੭੦

  The True merchandise is the Lord's Name. This is the true trade. Under Guru's Instruction, we trade in the Lord's Name; its value is very great.

- ***ਭਾਈ ਰੇ ਰਾਮੁ ਕਹਹੁ ਚਿਤੁ ਲਾਇ ॥***
  ਹਰਿ ਜਸੁ ਵਖਰੁ ਲੈ ਚਲਹੁ ਸਹੁ ਦੇਖੈ ਪਤੀਆਇ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥ਮ:੧ ੨੨

  O Siblings of Destiny, chant the God’s Name, and focus your consciousness on God’s Naam. Take the Merchandise of the God’s Praises with you. Your Husband Lord shall see this and approve. SGGS-22

One should Collect the wealth of Naam

- *ਸੰਗ੍ਰਹੁ ਕਰੋ ਸਦਾ ਸਿਮਰਨ ਕੋ ਪਰਨ ਪਾਪ ਤਜਿ ਭਾਗੋ ॥੨॥… ਗੁਰੁ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ*
  Gather the wealth of Naam and run away from committing sins.
- *ਨਾਮੁ ਸੁਣੇ ਨਾਮੁ ਸੰਗ੍ਰਹੈ ਨਾਮੇ ਲਿਵ ਲਾਵਉ ॥ ਮ:੫ ੩੧੮*
  I hear the Naam, &I gather in the Naam; I am lovingly attuned to the Naam.
- *ਨਾਮੁ ਸਮ੍ਹਾਲੇ ਨਾਮੁ ਸੰਗ੍ਰਹੈ ਨਾਮੇ ਹੀ ਪਤਿ ਹੋਇ ॥ਮ:੩ ੫੫੨*
  He remembers the Naam, he gathers in the Naam, and he obtains honor through the Naam.
- *ਹਰਿ ਧਨੁ ਬਨਜਹੁ ਹਰਿ ਧਨੁ ਸੰਚਹੁ ਜਿਸੁ ਲਾਗਤ ਹੈ ਨਹੀ ਚੋਰ ॥੧॥ਮ:੪ ੧੨੬੫*
  Deal only in the wealth of the Lord, and gather only the wealth of the Lord. No thief can ever steal it. ||1||

Significance of Naam Jaap

- Why do Naam Jaap?
- What is Naam Jaap
  - Naam Jaap is recitation of God's Naam
- How to do Naam Jaap

Why do Naam Jaap?

Naam Jaap is as important as seeding is for farming: If a farmer puts a lot of effort in prepping the soil for farming and does not sow seeds, how can the farmer expect any crop? In this analogy, the field is likened to our mind. Through doing good deeds, our mind is prepared for sowing the seeds of Naam. These seeds are planted and grow through Bhagti, or Naam Jap with love and devotion. Only through doing good deeds and planting the seeds of Naam through Naam Jap can our efforts bear the fruit of attaining Naam, the ultimate harvest.

- **Naam jaap fullfills all wishes**
- **Naam Jaap is Sateguru's Commandment**
- **Naam Jaap is the top most deed**
- **Naam Jaap is Gursikh's Mission**
- **Naam Jaap & Manmukh (self-willed)**
- **Consequences of not reciting the Naam**
- **Benefits of Naam Jaap**
- **Naam Jap and other religious deeds**

Naam Jaap fullfills all wishes

- ***ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਜਪਹੁ ਮਨ ਮੇਰੇ ਅਨਦਿਨੁ ਹਰਿ ਲਿਵ ਲਾਇ ॥***
  ਜੋ ਇਛਹੁ ਸੋਈ ਫਲੁ ਪਾਵਹੁ ਫਿਰਿ ਭੂਖ ਨ ਲਾਗੈ ਆਇ ॥੨॥ਮ:੪ ੩੬੮

  Meditate on the Naam, the Name of the Lord, O my mind; night and day, center your consciousness on the Lord. You shall have the fruits of your desires, and you shall never feel material hunger again. SGGS-368

- ***ਨਾਮੁ ਧਿਆਏ ਤਾ ਸਤਿਗੁਰੁ ਭਾਏ ਜੋ ਇਛੈ ਸੋ ਫਲੁ ਪਾਏ ॥ਮ:੩ ੭੫੪***

  Recite Naam with concentration this pleases the forever Guru as a result all wishes get fulfilled.

Naam Jaap is Sateguru's Commandment

- ***ਏਕੋ ਨਾਮੁ ਹੁਕਮੁ ਹੈ ਨਾਨਕ ਸਤਿਗੁਰਿ ਦੀਆ ਬੁਝਾਇ ਜੀਉ ॥੫॥ਮ:੧ ੭੨***

The One Name is the God's Command; O Nanak, the True Guru has given me this understanding.

Naam Jaap is the top most deed

- ***ਜਪਿ ਜਨ ਸਦਾ ਸਦਾ ਦਿਨੁ ਰੈਣੀ ॥***
  ਸਭ ਤੇ ਊਚ ਨਿਰਮਲ ਇਹ ਕਰਣੀ ॥ ਮ:੫ ੨੯੩

  Recite god's Name all the time. This is the top most deed

- ***ਹਰਿ ਕੋ ਨਾਮੁ ਲੈ ਊਤਮ ਧਰਮਾ ॥੯੭੪ ਭਗਤ ਨਾਮ ਦੇਵ ਜੀਉ***

  Chanting the Name of the Lord is the highest religion.

- ***ਸਰਬ ਧਰਮ ਮਹਿ ਸ੍ਰੇਸਟ ਧਰਮੁ ॥ ਹਰਿ ਕੋ ਨਾਮੁ ਜਪਿ ਨਿਰਮਲ ਕਰਮੁ ॥ਮ:੫ ੨੬੬***

  Of all religious deeds, the best and purest deed is to chant the Name of the Lord .

Naam Jaap is a Gursikh's Mission

- ***ਜਨ ਨਾਨਕ ਤਿਸੁ ਬਲਿਹਾਰਣੈ ਜੋ ਆਪਿ ਜਪੈ ਅਵਰਾ ਨਾਮੁ ਜਪਾਏ ॥੨॥ਮ:੪ ੧੪੦***

  Servant Nanak sacrifices to one who himself chants the Naam, and inspires others to chant it as well. SGGS-140

- ***ਜਨੁ ਨਾਨਕੁ ਧੂੜਿ ਮੰਗੈ ਤਿਸੁ ਗੁਰਸਿਖ ਕੀ***
  ਜੋ ਆਪਿ ਜਪੈ ਅਵਰਹ ਨਾਮੁ ਜਪਾਵੈ ॥ਮ:੪ ੩੦੬

  Servant Nanak begs for the dust of the feet of that GurSikh, who himself chants the Naam, and inspires others to chant it. SGGS-306

- ***ਸਤਿਗੁਰਿ ਨਾਮੁ ਨਿਧਾਨੁ ਦ੍ਰਿੜਾਇਆ ॥ ਰਾਜੁ ਮਾਲੁ ਝੂਠੀ ਸਭ ਮਾਇਆ ॥***
  ਲੋਭੀ ਨਰ ਰਹੇ ਲਪਟਾਇ ॥ ਹਰਿ ਕੇ ਨਾਮ ਬਿਨੁ ਦਰਗਹ ਮਿਲੈ ਸਜਾਇ ॥ਮ:੩ ੧੧੫੪

  The True Guru implanted the treasure of the Naam within.
  Power, property and all Maya is false. But still, the greedy people continue clinging to them.Without the Name of the Lord, the mortals are punished in God's Court.

Naam Jaap and Manmukh (self-willed)

Who is Manmukh (self-willed):
The person who does not care about Sabad-Guru and follows own pathway to approach God.

- ***ਗੁਰਮਤਿ ਛੋਡਹਿ ਉਝੜਿ ਜਾਈ ॥ ਮਨਮੁਖਿ ਰਾਮੁ ਨ ਜਪੈ ਅਵਾਈ ॥ਮ:੧ ੧੦੨੪***

  The self-willed manmukhs are poor (spiritually); they do not meditate on the Lord.

- ***ਹਰਿ ਕਾ ਨਾਮੁ ਨ ਜਪਸਿ ਗਵਾਰਾ ॥ ੬੫੫ ਭਗਤ ਕਬੀਰ ਜੀਉ***
  The fool does not chant the Name of the Lord.

- ***ਨਾਮੁ ਨ ਚੇਤਹਿ ਸਬਦੁ ਨ ਵੀਚਾਰਹਿ ਇਹੁ ਮਨਮੁਖ ਕਾ ਆਚਾਰੁ ਮ:੩ ੫੦੮***
  They do not recite of the Naam, the Name of the Lord, and they do not contemplate the Word of the Shabad. This is the conduct of the self-willed manmukhs.

Consequences of not reciting the Naam

- ***ਜਿਹਵਾ ਜਲਉ ਜਲਾਵਣੀ ਨਾਮੁ ਨ ਜਪੈ ਰਸਾਇ ॥ਮ:੧ ਪ੯***
  Let that tongue be burnt in flames, which does not chant the Naam with love.
- ***ਨਾਮੁ ਨ ਜਪਹਿ ਤੇ ਆਤਮ ਘਾਤੀ ॥੧॥ਮ:੫ ੧੮੮***
  Those who do not meditate on the Naam, the Name of the Lord, are murderers of the soul.
- ***ਰਸਨਾ ਜਪੈ ਨ ਨਾਮੁ ਤਿਲੁ ਤਿਲੁ ਕਰਿ ਕਟੀਐ ॥ ਮ:੫ ੧੩੬੨***
  The tongue which does not chant the Naam ought to be cut out, bit by bit.
- ***ਨਾਮੁ ਨ ਜਪਈ ਕਿਉ ਸੁਖੁ ਪਾਵੈ ਬਿਨੁ ਨਾਵੈ ਕਿਉ ਸੋਹੈ ॥੪॥ਮ:੧ ੧੦੧੩***
  Without chanting the Naam, how can he find peace? Without the Name, how can he look good?

Benefits of Naam Jaap

- ***ਗੋਬਿੰਦ ਜਪਤ ਸਭਿ ਕਾਰਜ ਸਾਰੇ ॥੬॥ ਮ:੫ ੧੩੪੯***
  Meditating on the Lord of the Universe, all one's affairs are resolved.

- ***ਨਾਮਿ ਹਮਾਰੇ ਕਾਰਜ ਸੀਧ ॥ ਮ:੫ ੮੬੩੩***
  Through the Naam, my affairs are resolved. SGGS- 863

- ***ਅਚਿੰਤ ਕੰਮ ਕਰਹਿ ਪ੍ਰਭ ਤਿਨ ਕੇ ਜਿਨ ਹਰਿ ਕਾ ਨਾਮੁ ਪਿਆਰਾ ॥ ਮ:੪ ੬੩੭***
  God automatically does the work of those who love the Name of the Lord.

- ***ਜੋ ਮਨਿ ਚਿਤਿ ਇਕੁ ਅਰਾਧਦੇ ਤਿਨ ਕੀ ਬਰਕਤਿ ਖਾਹਿ ਅਸੰਖ ਕਰੋੜੇ ॥ਮ:੪ ੩੦੬***
  Those who worship and adore the One Lord in their conscious minds - through their generosity, countless millions are fed.

- ***ਜਿਨੀ ਨਾਮੁ ਧਿਆਇਆ ਗਏ ਮਸਕਤਿ ਘਾਲਿ ॥***
  ਨਾਨਕ ਤੇ ਮੁਖ ਉਜਲੇ ਕੇਤੀ ਛੁਟੀ ਨਾਲਿ ॥੧॥ਮ:੧ ੮
  Those who put hard labor in meditating God's Naam. O Nanak, their faces are radiant in the Court of the Lord, and many are saved along with them. SGGS-8

Naam Jap and other religious deeds

- *ਅਸੁਮੇਧ ਜਗਨੇ ॥ਤੁਲਾ ਪੁਰਖ ਦਾਨੇ ॥ਪ੍ਰਾਗ ਇਸਨਾਨੇ ॥੧॥ ਤਉ ਨ ਪੁਜਹਿ ਹਰਿ ਕੀਰਤਿ ਨਾਮਾ॥ ਅਪੁਨੇ ਰਾਮਹਿ ਭਜੁ ਰੇ ਮਨ ਆਲਸੀਆ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥ ੮੭੩ ਬਾਣੀ ਨਾਮਦੇਉ ਜੀ ਕੀ*

  The ritual sacrifice of horses, giving one's weight in gold to charities and ceremonial cleansing baths -||1||These are not equal to the singing of the God's Name. O my lazy mind meditate by reciting God's Name. SGGS-873

- *ਆਨ ਅਚਾਰ ਬਿਉਹਾਰ ਹੈ ਜੇਤੇ ਬਿਨੁ ਹਰਿ ਸਿਮਰਨ ਫੋਕ ॥ਮ:੫ ੬੮੨*

  All other religious rituals and customs are useless, without remembering the Lord . SGGS-682

What is Naam Jaap

Naam Jaap simply means recitation of God’s Name. One can utter God’s name any way, whenever, where ever, he/she wants to: while sitting, getting up, sleeping, walking, running, waiting, or working.

- ***ਊਠਤ ਬੈਠਤ ਜਪਉ ਨਾਮੁ ਇਹੁ ਕਰਮੁ ਕਮਾਵਉ ॥ਮ:੫ ੮੧੩***
  While Sitting down and standing up. Recite the Naam, God’s Name. SGGS-813
- ***ਮਾਰਗਿ ਚਲਤ ਹਰੇ ਹਰਿ ਗਾਈਐ ॥੧॥ਮ:੫ ੩੮੬***
  While Travelling, Recite Waheguru Waheguru. SGGS-386
- ***ਚਲਤ ਬੈਸਤ ਸੋਵਤ ਜਾਗਤ ਗੁਰ ਮੰਤ੍ਰੁ ਰਿਦੈ ਚਿਤਾਰਿ ॥ਮ:੫ ੧੦੦੬***
  While walking and sitting, sleeping and waking, contemplate within your heart the GurMantra. SGGS-1006
- ***ਕਾਰਜਿ ਕਾਮਿ ਬਾਟ ਘਾਟ ਜਪੀਜੈ ॥ਮ:੫ ੩੮੬***
  While you work at your job, on the road and at the beach, recite God’s Naam. SGGS-386

How to do Naam Jaap

There is no set way in which one meditates upon God’s name; whatever works for an individual is fine. The main objective is to stop the mind from wandering. The best way to concentrate is to recite Gurmanter, and listen to the Gurmanter. In the beginning of the spiritual path, uttering the Gurmanter loudly assists the mind in concentrating on the Shabad, Waheguru. In the Following Sabad, Guru Nanak Dev jee is teaching us how to do Naam Jaap by using an example of making butter. Guru jee detailed the importance of each step for making butter and then related with Naam Jaap.

- ***ਭਾਂਡਾ ਧੋਇ ਬੈਸਿ ਧੂਪੁ ਦੇਵਹੁ ਤਉ ਦੂਧੈ ਕਉ ਜਾਵਹੁ ॥***

  ਦੂਧੁ ਕਰਮ ਫੁਨਿ ਸੁਰਤਿ ਸਮਾਇਣੁ ਹੋਇ ਨਿਰਾਸ ਜਮਾਵਹੁ ॥੧॥

  ਜਪਹੁ ਤ ਏਕੋ ਨਾਮਾ ॥ਅਵਰਿ ਨਿਰਾਫਲ ਕਾਮਾ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

  ਇਹੁ ਮਨੁ ਈਟੀ ਹਾਥਿ ਕਰਹੁ ਫੁਨਿ ਨੇਤ੍ਰਉ ਨੀਦ ਨ ਆਵੈ ॥

  ਰਸਨਾ ਨਾਮੁ ਜਪਹੁ ਤਬ ਮਥੀਐ ਇਨ ਬਿਧਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਪਾਵਹੁ ॥੨॥ਮ:੧ ੭੨੮

Recite Naam and refrain mind from bad doing; this is like washing and sterlizing the milk vessel before pouring milk. Do Good deeds and recite Naam with concentration and free of desires; this is like making yogurt. ||1|| Recite the Name of the God. All other religious actions are fruitless toward receiving Ambrosial Nectar. ||1||Main message|| While reciting Naam cease mind from roaming and sleeping by this process receive Ambrosial Nectar with Sateguru’s blessing.(This is like making butter from the yogurt: Churning is to reciting Naam; Churning rope handles are to cease mind from roaming and sleeping.) SGGS-728

ਇਹੁ ਮਨੁ ਈਟੀ ਹਾਥਿ ਕਰਹੁ ਫੁਨਿ ਨੇਤ੍ਰਉ ਨੀਦ ਨ ਆਵੈ ॥
ਰਸਨਾ ਨਾਮੁ ਜਪਹੁ ਤਬ ਮਥੀਐ ਇਨ ਬਿਧਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਪਾਵਹੁ ॥

How to do Naam Jaap

ਹਰਿ ਕਾ ਬਿਲੋਵਨਾ ਬਿਲੋਵਹੁ ਮੇਰੇ ਭਾਈ ॥

ਸਹਜਿ ਬਿਲੋਵਹੁ ਜੈਸੇ ਤਤੁ ਨ ਜਾਈ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

ਤਨੁ ਕਰਿ ਮਟੁਕੀ ਮਨ ਮਾਹਿ ਬਿਲੋਈ ॥

ਇਸੁ ਮਟੁਕੀ ਮਹਿ ਸਬਦੁ ਸੰਜੋਈ ॥੨॥

ਹਰਿ ਕਾ ਬਿਲੋਵਨਾ ਮਨ ਕਾ ਬੀਚਾਰਾ ॥

ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਪਾਵੈ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਧਾਰਾ ॥੩॥ ....ਭਗਤ ਕਬੀਰ ਜੀਉ ੪੭੮

My brother, recite Name of God slowly and steadily with concentration; this is like Churning yogurt slowly and steadily, so that the butter, may not be lost.||1||Main message ||Make your body the churning(reciting) vessel, and churn(recite) with concentration of mind. Gather the curds of the Word (Gur-manter) ||2|| The churning (reciting) of Naam is to reflect upon God within mind. By Guru's Grace, receives the Ambrosial Nectar. ||3|| SGGS-478

Why do Naam Jaap?

- *ਸਰਬ ਰੋਗ ਕਾ ਅਉਖਦੁ ਨਾਮੁ ॥*
  ਕਲਿਆਣ ਰੂਪ ਮੰਗਲ ਗੁਣ ਗਾਮ ॥॥੫॥ਮ:੫ ੨੭੪
  The Naam is the cure-all, the remedy to cure all ills. Singing the Glory of God is the embodiment of bliss and liberation. SGGS-274

- *ਸੋਗ ਰੋਗ ਬਿਪਤਿ ਅਤਿ ਭਾਰੀ ॥*
  ਦੂਰਿ ਭਈ ਜਪਿ ਨਾਮੁ ਮੁਰਾਰੀ ॥੩॥ਮ:੫ ੭੪੨
  Sorrow, disease and the most terrible calamities are removed by reciting the Naam, the Name of the Lord. SGGS-742

Lavan the Spiritual development stages

Stages	Actions	Spiritual Development Process	Indicators/ Benefits
	ਕਿਰਪਾ	ੴ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ॥	ਕਿਰਪਾ
੧ ਲਾਵ	Recites God's Name (Naam). Gains spiritual knowledge from Gurbani. Practices Path of Dharm(doing good deeds and Naam Jap)	ਸੂਹੀ ਮਹਲਾ ੪ ॥ ਹਰਿ ਪਹਿਲੜੀ ਲਾਵ ਪਰਵਿਰਤੀ ਕਰਮ ਦ੍ਰਿੜਾਇਆ ਬਲਿ ਰਾਮ ਜੀਉ ॥ ਬਾਣੀ ਬ੍ਰਹਮਾ ਵੇਦੁ ਧਰਮੁ ਦ੍ਰਿੜਹੁ ਪਾਪ ਤਜਾਇਆ ਬਲਿ ਰਾਮ ਜੀਉ ॥ ਧਰਮੁ ਦ੍ਰਿੜਹੁ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਧਿਆਵਹੁ ਸਿਮ੍ਰਿਤਿ ਨਾਮੁ ਦ੍ਰਿੜਾਇਆ ॥ ਸਤਿਗੁਰੁ ਗੁਰੁ ਪੂਰਾ ਆਰਾਧਹੁ ਸਭਿ ਕਿਲਵਿਖ ਪਾਪ ਗਵਾਇਆ ॥ ਸਹਜ ਅਨੰਦੁ ਹੋਆ ਵਡਭਾਗੀ ਮਨਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਮੀਠਾ ਲਾਇਆ ॥ ਜਨੁ ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਲਾਵ ਪਹਿਲੀ ਆਰੰਭੁ ਕਾਜੁ ਰਚਾਇਆ ॥ ੧ ॥	Sins erased. Starts to like meditating on God's Name.

In the first round of the wedding(the soul to God), the Lord sets out wordly duties for the bride. Follow the knowledge of Gurmat: embrace the righteous conduct of Dharma, and renounce sinful actions. Meditate on the Lord's Name; embrace and enshrine the contemplative remembrance of the Naam. Worship and adore the Guru, the Perfect True Guru, and all the sins shall be dispelled. By great good fortune, celestial bliss is attained, and the Lord, Har, Har, seems sweet to the mind. Servant Nanak proclaims that, now, the first round of the wedding has begun. ||1||

Lavan the Spiritual development stages

Stages	Actions	Spiritual Development Process	Indicators/ Benefits
	ਕਿਰਪਾ	ੴ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ॥	ਕਿਰਪਾ
੨ ਲਾਵ	Recites God's Name (Naam). Gains spiritual knowledge from Gurbani. Practices Path of Dharm(doing good deeds and Naam Jap)	ਹਰਿ ਦੂਜੜੀ ਲਾਵ ਸਤਿਗੁਰੁ ਪੁਰਖੁ ਮਿਲਾਇਆ ਬਲਿ ਰਾਮ ਜੀਉ ॥ ਨਿਰਭਉ ਭੈ ਮਨੁ ਹੋਇ ਹਉਮੈ ਮੈਲੁ ਗਵਾਇਆ ਬਲਿ ਰਾਮ ਜੀਉ ॥ ਨਿਰਮਲੁ ਭਉ ਪਾਇਆ ਹਰਿ ਗੁਣ ਗਾਇਆ ਹਰਿ ਵੇਖੈ ਰਾਮੁ ਹਦੂਰੇ ॥ ਹਰਿ ਆਤਮ ਰਾਮੁ ਪਸਾਰਿਆ ਸੁਆਮੀ ਸਰਬ ਰਹਿਆ ਭਰਪੂਰੇ ॥ ਅੰਤਰਿ ਬਾਹਰਿ ਹਰਿ ਪ੍ਰਭੁ ਏਕੋ ਮਿਲਿ ਹਰਿ ਜਨ ਮੰਗਲ ਗਾਏ ॥ ਜਨ ਨਾਨਕ ਦੂਜੀ ਲਾਵ ਚਲਾਈ ਅਨਹਦ ਸਬਦ ਵਜਾਏ ॥ ੨ ॥	Sateguru meets. Mind stops wondering in maya. Observes God's presence every where. Hears Anhad Sabad.
In the second round of the wedding(the soul to God), the Lord leads the bride to meet the True Guru, the Primal Being. Without wondering in Maya and with the Fear of God, the filth of egotism is eradicated. The bride developed pure love of God, sang the Glorious Praises of the Lord, and beholded the Lord's Presence. The Lord, the Supreme Soul, is the Lord and Master of the Universe;God is pervading and permeating everywhere, fully filling all spaces. Deep within, and outside as well, there is only the One Lord God. Meeting together, the humble servants of the Lord sang the songs of joy. Servant Nanak proclaims that, now, the second round of the wedding, the unstruck sound current of the Shabad has resounded. ||2||			

Lavan the Spiritual development stages

Stages	Actions	Spiritual Development Process	Indicators/ Benefits
	ਕਿਰਪਾ	੧ੴ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ॥	ਕਿਰਪਾ
੩ ਲਾਵ	Recites God's Name (Naam). Gains spiritual knowledge from Gurbani. Practices Path of Dharm(doing good deeds and Naam Jap)	ਹਰਿ ਤੀਜੜੀ ਲਾਵ ਮਨਿ ਚਾਉ ਭਇਆ ਬੈਰਾਗਿਆ ਬਲਿ ਰਾਮ ਜੀਉ ॥ ਸੰਤ ਜਨਾ ਹਰਿ ਮੇਲੁ ਹਰਿ ਪਾਇਆ ਵਡਭਾਗੀਆ ਬਲਿ ਰਾਮ ਜੀਉ ॥ ਨਿਰਮਲੁ ਹਰਿ ਪਾਇਆ ਹਰਿ ਗੁਣ ਗਾਇਆ ਮੁਖਿ ਬੋਲੀ ਹਰਿ ਬਾਣੀ ॥ ਸੰਤ ਜਨਾ ਵਡਭਾਗੀ ਪਾਇਆ ਹਰਿ ਕਥੀਐ ਅਕਥ ਕਹਾਣੀ ॥ ਹਿਰਦੈ ਹਰਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਧੁਨਿ ਉਪਜੀ ਹਰਿ ਜਪੀਐ ਮਸਤਕਿ ਭਾਗੁ ਜੀਉ ॥ ਜਨੁ ਨਾਨਕੁ ਬੋਲੇ ਤੀਜੀ ਲਾਵੈ ਹਰਿ ਉਪਜੈ ਮਨਿ ਬੈਰਾਗੁ ਜੀਉ ॥ ੩ ॥	Excitement to meet God develops. Meets Karm Khand Saints. Recites God's Name and God's name tune grows within. Deep desire to meet God is developed.

In the third round of the wedding (the soul to God), the mind is filled with Divine Love. Meeting with the humble Saints of the Lord, the bride found the Lord, by great good fortune. The bride found the Immaculate Lord, and sang the Glorious Praises of the Lord. Speaking the Word of the Lord's Bani and By great good fortune, the bride found the humble Saints, and soke the Unspoken Speech of the Lord. The Name of the Lord, Har, Har, Har, vibrates and resounds within my heart; meditating on the Lord, the bride realized the destiny inscribed upon the forehead. Servant Nanak proclaims that, now, the third round of the wedding, the mind is filled with Divine Love for the Lord. ||3||

Lavan the Spiritual development stages

Stages	Actions	Spiritual Development Process	Indicators/ Benefits
	ਕਿਰਪਾ	ੴ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ॥	ਕਿਰਪਾ
੪ ਲਾਵ	Recites God's Name. Gains spiritual knowledge. Practices Path of Dharm.	ਹਰਿ ਚਉਥੜੀ ਲਾਵ ਮਨਿ ਸਹਜੁ ਭਇਆ ਹਰਿ ਪਾਇਆ ਬਲਿ ਰਾਮ ਜੀਉ ॥ ਗੁਰਮੁਖਿ ਮਿਲਿਆ ਸੁਭਾਇ ਹਰਿ ਮਨਿ ਤਨਿ ਮੀਠਾ ਲਾਇਆ ਬਲਿ ਰਾਮ ਜੀਉ ॥ ਹਰਿ ਮੀਠਾ ਲਾਇਆ ਮੇਰੇ ਪ੍ਰਭ ਭਾਇਆ ਅਨਦਿਨੁ ਹਰਿ ਲਿਵ ਲਾਈ ॥ ਮਨ ਚਿੰਦਿਆ ਫਲੁ ਪਾਇਆ ਸੁਆਮੀ ਹਰਿ ਨਾਮਿ ਵਜੀ ਵਾਧਾਈ ॥ ਹਰਿ ਪ੍ਰਭਿ ਠਾਕੁਰਿ ਕਾਜੁ ਰਚਾਇਆ ਧਨ ਹਿਰਦੈ ਨਾਮਿ ਵਿਗਾਸੀ ॥ ਜਨੁ ਨਾਨਕੁ ਬੋਲੇ ਚਉਥੀ ਲਾਵੈ ਹਰਿ ਪਾਇਆ ਪ੍ਰਭੁ ਅਵਿਨਾਸੀ ॥ ੪ ॥ ੨ ॥	Meets God through Naam. Gets tuned and blossomed with God's Name. All desires fullfilled.
In the fourth round of the wedding (the soul to God), the mind has become peaceful;the bride has found the Lord. Through Guru's way. the bride has met God, with intuitive ease; the Lord seems so sweet to the mind and body. The Lord seems so sweet; the bride became pleasing to God. Night and day, the bride lovingly focused her consciousness on the Lord. The bride obtained the Lord and the Master, the fruit of her mind's desires. The Lord's Name resounds and resonates. The Lord God, the Master, blends with the bride, and her heart blossoms forth in the Naam. Servant Nanak proclaims that, now, the fourth round of thewedding, the bride found the Eternal Lord God. ||4||2||			

Gurbani prayer for Spiritual advancement

Some Sabads within Gurbani distinctively lead the devotee to do prayer for spiritual advancement. Different Sabads are meant for different levels of spiritual advancement. Following are few examples to understand this greatness of Gurbani. This is the reason some Sabads are very piercing; these Sabads are describing our spiritual state and showing us pathway from that point on forward.

Beginning level request to God

(Initial stage of lav1): Commitment for leaving sinful life and following path of Naam.

- *ਮੇਰੇ ਰਾਮ ਹਮ ਪਾਪੀ ਸਰਣਿ ਪਰੇ ਹਰਿ ਦੁਆਰਿ ॥*
  ਮਤੁ ਨਿਰਗੁਣ ਹਮ ਮੇਲੈ ਕਬਹੂੰ ਅਪੁਨੀ ਕਿਰਪਾ ਧਾਰਿ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥
  ਹਮਰੇ ਅਵਗੁਣ ਬਹੁਤੁ ਬਹੁਤੁ ਹੈ ਬਹੁ ਬਾਰ ਬਾਰ ਹਰਿ ਗਣਤ ਨ ਆਵੈ ॥
  ਤੂੰ ਗੁਣਵੰਤਾ ਹਰਿ ਹਰਿ ਦਇਆਲੁ ਹਰਿ ਆਪੇ ਬਖਸਿ ਲੈਹਿ ਹਰਿ ਭਾਵੈ ॥
  ਹਮ ਅਪਰਾਧੀ ਰਾਖੇ ਗੁਰ ਸੰਗਤੀ ਉਪਦੇਸੁ ਦੀਓ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਛਡਾਵੈ ॥੨॥ਮ:੪ ੧੬੭

  O my Lord, I am a sinner; I have come to Your Sanctuary, and fallen at Your Door, Lord. My intellect is worthless; I am filthy and polluted. Please shower me with Your Mercy sometime. My demerits are so many and numerous. I have sinned so many times, over and over again. O Lord, those cannot be counted. You, Lord, are the Merciful Treasure of Virtue. When it pleases You, Lord, You forgive me. (God always listen to the true request) I am a sinner, saved only by the Company of the Guru. Guru has bestowed the Teachings and the Lord's Name, which saves me. SGGS-167

Request for Naam Jaap to God – Lav 1:

Commitment for Naam Jaap, request for blessing and Naam Jaap.Beginning

- *ਕਾਨੜਾ ਮਹਲਾ ੪ ॥ਹਰਿ ਗੁਨ ਗਾਵਹੁ ਜਗਦੀਸ ॥ ਏਕਾ ਜੀਹ ਕੀਚੈ ਲਖ ਬੀਸ ॥ਜਪਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਸਬਦਿ ਜਪੀਸ ॥ ਹਰਿ ਹੋ ਹੋ ਕਿਰਪੀਸ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥ਹਰਿ ਕਿਰਪਾ ਕਰਿ ਸੁਆਮੀ ਹਮ ਲਾਇ ਹਰਿ ਸੇਵਾ ਹਰਿ ਜਪਿ ਜਪੇ ਹਰਿ ਜਪਿ ਜਪੇ ਜਪੁ ਜਾਪਉ ਜਗਦੀਸ ॥ ਤੁਮਰੇ ਜਨ ਰਾਮੁ ਜਪਹਿ ਤੇ ਊਤਮ ਤਿਨ ਕਉ ਹਉ ਘੁਮਿ ਘੁਮੇ ਘੁਮਿ ਘੁਮਿ ਜੀਸ॥੧ ॥ਹਰਿ ਤੁਮ ਵਡ ਵਡੇ ਵਡੇ ਵਡ ਊਚੇ ਸੋ ਕਰਹਿ ਜਿ ਤੁਧੁ ਭਾਵੀਸ ॥ਜਨ ਨਾਨਕ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਪੀਆ ਗੁਰਮਤੀ ਧਨੁ ਧੰਨੁ ਧਨੁ ਧੰਨੁ ਧੰਨੁ ਗੁਰੂ ਸਾਬੀਸ ॥੨॥੨॥੮॥ਮ:੪ ੧੨੯੬*

  Sing the Glorious Praises of the Lord, the Lord of the Universe. Let my one tongue become two hundred thousand with them all, I will recite God's name, the sabad, Waheguru waheguru.O Lord, please, please, be Merciful to me. ||1||Pause|| O Lord, my Lord and Master, please be Merciful to me; please enjoin me to serve You. Recite the Naam, recite the Naam, recite the Naam, the Lord of the Universe.Your humble servants chant and meditate on You, O Lord; they are sublime and exalted. I am a sacrifice, a sacrifice, a sacrifice, a sacrifice to them. ||1|| O Lord, You are the Greatest of the Great, the Greatest of the Great, the most Lofty and High. You do whatever pleases you. Servant Nanak drinks in the Ambrosial Nectar through the Guru's Teachings. Blessed, blessed, blessed, blessed, blessed and praised is the Guru. ||2||2||8||

  SGGS-1296

Request for meeting the holy, Sateguru Sadh

(Lav 1,2):Beginning level request to God

- ***ਰਾਮ ਨਾਮੁ ਰਤਨ ਕੋਠੜੀ ਗੜ ਮੰਦਰਿ ਏਕ ਲੁਕਾਨੀ ॥ ਸਤਿਗੁਰੁ ਮਿਲੈ ਤ ਖੋਜੀਐ ਮਿਲਿ ਜੋਤੀ ਜੋਤਿ ਸਮਾਨੀ ॥੧॥ ਮਾਧੋ ਸਾਧੂ ਜਨ ਦੇਹੁ ਮਿਲਾਇ ॥ਦੇਖਤ ਦਰਸੁ ਪਾਪ ਸਭਿ ਨਾਸਹਿ ਪਵਿਤ੍ਰ ਪਰਮ ਪਦੁ ਪਾਇ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥ਮ:੪ ੧੧੭੮***

  The Lord's Name is a jewel, hidden in a chamber of the palace of the body-fortress. When one meets the ForeverGuru(Divine spirit), then he searches and finds it, and his light merges with the Divine Light. ||1|| O Lord, lead me to meet with the Holy(Sateguru/Divine spirit).Gazing upon the Blessed Vision of the Darshan, all my sins are erased, and I obtain the supreme, sublime, sanctified status. ||1||Pause|| SGGS-1178

Request for enlightment of Naam to the Sateguru(Lav 3):

- *ਹਰਿ ਕੇ ਜਨ ਸਤਿਗੁਰ ਸਤਪੁਰਖਾ ਬਿਨਉ ਕਰਉ ਗੁਰ ਪਾਸਿ ॥ ਹਮ ਕੀਰੇ ਕਿਰਮ ਸਤਿਗੁਰ ਸਰਣਾਈ ਕਰਿ ਦਇਆ ਨਾਮੁ ਪਰਗਾਸਿ ॥ ੧ ॥ ਮੇਰੇ ਮੀਤ ਗੁਰਦੇਵ ਮੋ ਕਉ ਰਾਮ ਨਾਮੁ ਪਰਗਾਸਿ ॥ ਗੁਰਮਤਿ ਨਾਮੁ ਮੇਰਾ ਪ੍ਰਾਨ ਸਖਾਈ ਹਰਿ ਕੀਰਤਿ ਹਮਰੀ ਰਹਰਾਸਿ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥ਮ ੪ ੧੦*

A humble request to Sateguru: I humbly seek your refuge, please bless me with the enlightenment of Ram Naam. Gurmat Naam is my way of life; I always strive for reciting Gurmat Naam. (Divine spirit) SGGS-10

Reuest for meeting God to Sateguru(lav 3, 4):

- *ਮਿਲੁ ਮੇਰੇ ਪ੍ਰੀਤਮਾ ਜੀਉ ਤੁਧੁ ਬਿਨੁ ਖਰੀ ਨਿਮਾਣੀ ॥*
ਮੈ ਨੈਣੀ ਨੀਦ ਨ ਆਵੈ ਜੀਉ ਭਾਵੈ ਅੰਨੁ ਨ ਪਾਣੀ ॥
ਪਾਣੀ ਅੰਨੁ ਨ ਭਾਵੈ ਮਰੀਐ ਹਾਵੈ ਬਿਨੁ ਪਿਰ ਕਿਉ ਸੁਖੁ ਪਾਈਐ ॥
ਗੁਰ ਆਗੈ ਕਰਉ ਬਿਨੰਤੀ ਜੇ ਗੁਰ ਭਾਵੈ ਜਿਉ ਮਿਲੈ ਤਿਵੈ ਮਿਲਾਈਐ ॥
ਆਪੇ ਮੇਲਿ ਲਏ ਸੁਖਦਾਤਾ ਆਪਿ ਮਿਲਿਆ ਘਰਿ ਆਏ ॥
ਨਾਨਕ ਕਾਮਣਿ ਸਦਾ ਸੁਹਾਗਣਿ ਨਾ ਪਿਰੁ ਮਰੈ ਨ ਜਾਏ ॥੪॥੨॥ ਮ:੩ ੨੪੪
*Meet me, O my Dear Beloved. Without You, I am totally dishonored. Sleep does not come to my eyes, and I have no desire for food or water.I have no desire for food or water, and I am dying from the pain of separation. Without my Husband Lord, how can I find peace?I offer my prayers to the Guru; if it pleases the Guru, He shall unite me with God.The Giver of peace has united me with Himself; He Himself has come to my home to meet me.O Nanak, the soul-bride is forever the Lord's favorite wife; her Husband Lord does not die, and He shall never leave. SGGS-*244