ਸਿਮਰਨ

ਭਾਗ – 2

ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਕਮਾਈ ਰਸਨਾ ਤੋਂ ਅਰੰਭ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਰਸਨਾ ਨਾਲ ਮੁੜ-ਮੁੜ ਕੇ **ਗੁਰਮੰਤ੍** ਦਾ ਰਟਨ ਕਰਨਾ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆ ਹੈ।

ਰਸਨਾ ਨਾਲ ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਸਿਮਰਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਿਉਂ-ਤਿਉਂ ਗੁਰਮੰਤ੍, ਮਨ-ਚਿਤ-ਅੰਤਿ ਕਰਨ ਵਿਚ ਉਤਰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹਿਸਾਬ ਦੇ ਪਹਾੜੇ ਯਾਦ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਇਹੀ ਤਰੀਕਾ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ **ਪਹਾੜੇ** ਮਨ-ਚਿਤ ਵਿਚ **ਦ੍ਰਿੜ** ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਹਿਸਾਬ ਦੇ ਸਵਾਲ ਕੱਢਣੇ ਸੌਖੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੁਰਮੰਤ੍ ਨੂੰ ਮਨ-ਚਿਤ ਵਿਚ ਦ੍ਰਿੜ ਕਰਨ ਲਈ **ਰਸਨਾ ਨਾਲ ਮੁੜ-ਮੁੜ ਕੇ ਰਟਨ ਕਰਨਾ ਲਾ ਮੀ ਹੈ।** ਇਸੇ **ਰਟਨ** ਅਥਵਾ **ਜਪਨ** ਨੂੰ ਸਿਮਰਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

_ਰੂ _ਰੂ ਵਿਚ ਜਗਿਆਸੂ ਸੁਣ-ਸੁਣਾ ਕੇ ਜਾਂ ਦੇਖਾ-ਦੇਖੀ **ਸਿਮਰਨ** ਦਾ ਕੋਈ ਤਰੀਕਾ ਅਪਣਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

ਅਗਿਆਨਤਾ ਵਿਚ ਕਈ ਜਗਿਆਸੂ ਸਿਮਰਨ ਦੇ ਔਖੇ ਤੇ ਮਨ-ਹੱਠ ਤਰੀਕੇ ਵਰਤਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਉੱਤੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚੁ

ਸਿਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਅੰਗ ਦਾ **ਹਿਲਾਉਣਾ,**
ਬਹੁਤ **ਉੱਚੀ-ਉੱਚੀ** ਸਿਮਰਨ ਕਰਨਾ,
ਕਾਹਲੀ ਵਿਚ **ਛੇਤੀ-ਛੇਤੀ** ਸਿਮਰਨ ਕਰਨਾ,
ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਅੱਖਰ ਦਾ **ਸੰਪਟ ਲਾਉਣਾ,**
ਕੇਸਾਂ ਦਾ ਛੱਤ ਨਾਲ ਬੰਨ੍ਹਣਾ,
ਮਨ ਦਾ ਧਿਆਨ ਕਿਸੇ **ਰੌ ਨੀ ਤੇ ਧਰਨਾ,**

ਧਿਆਨ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ **ਟਿਕਾਉਣਾ,**
ਇਕ ਲੱਤ ਤੇ ਖਲੋ ਕੇ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨਾ ਆਦਿ।

ਹੋਰ ਵੀ ਅਨੇਕਾਂ ਕਿਸਮ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਮਨ-ਹੱਠ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਬਾਬਤ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਇਉਂ ਬਿਆਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਚੁ

ਹਠੁ ਕਰਿ ਮਰੈ ਨ ਲੇਖੈ ਪਾਵੈ॥
ਵੇਸ ਕਰੈ ਬਹੁ ਭਸਮ ਲਗਾਵੈ॥
ਨਾਮੁ ਬਿਸਾਰਿ ਬਹੁਰਿ ਪਛੁਤਾਵੈ॥ (pn;-226)

ਆਪਿ ਦਿਖਾਵੈ ਆਪੇ ਦੇਖੈ॥ ਹਠਿ ਨ ਪਤੀਜੈ ਨਾ ਬਹੁ ਭੇਖੈ॥ (pn;-686)

ਹਠੁ ਅਹੰਕਾਰੁ ਕਰੈ ਨਹੀ ਪਾਵੈ॥ ਪਾਠ ਪੜੈ ਲੇ ਲੋਕ ਸੁਣਾਵੈ॥
ਤੀਰਥਿ ਭਰਮਸਿ ਬਿਆਧਿ ਨ ਜਾਵੈ॥
ਨਾਮ ਬਿਨਾ ਕੈਸੇ ਸੁਖੁ ਪਾਵੈ॥ (pn;-905-06)

ਹਠੁ ਨਿਗ੍ਰਹੁ ਕਰਿ ਕਾਇਆ ਛੀਜੈ॥
ਵਰਤੁ ਤਪਨੁ ਕਰਿ ਮਨੁ ਨਹੀ ਭੀਜੈ॥
ਰਾਮ ਨਾਮ ਸਰਿ ਅਵਰੁ ਨ ਪੂਜੈ॥ (pn;-905)

ਕਬੀਰ ਰਾਮ ਕਹਨ ਮਹਿ ਭੇਦੁ ਹੈ ਤਾ ਮਹਿ ਏਕੁ ਬਿਚਾਰੁ॥
ਸੋਈ ਰਾਮੁ ਸਭੈ ਕਹਹਿ ਸੋਈ ਕਉਤਕਹਾਰ॥ (pn;-1374)

ਜੇ ਪ੍ਰਭੂ-ਸਿਮਰਨ ਦਾ ਨਿ ਾਨਾ ਕਿਸੇ **ਨੀਵੇਂ ਮਾਇਕੀ ਸੁਆਰਥ ਅਥਵਾ ਚੁ**

ਮਾਨਸਿਕ ਕਤੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ,
ਰਿਧੀਆਂ-ਸਿੱਧੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ,
ਭੂਤ-ਪ੍ਰੇਤ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਲਈ,
ਭਲੇ-ਭਲੇਰੇ ਬਣਨ ਲਈ,
ਵਾਹ-ਵਾਹ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ,
ਹਉਮੈ ਨੂੰ ਪੱਠੇ ਪਾਉਣ ਲਈ

ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਚੁ ਤਾਂ ਇਹ ਸਿਮਰਨ **ਨਿਸਫਲ** ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਐਸੇ ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਕਤੀਆਂ ਅਥਵਾ ਰਿਧੀਆਂ-ਸਿੱਧੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਣ, ਪਰ ਉਹ **ਨਾਮ ਦੀ ਦਾਤ ਤੋਂ ਵਾਂਝਾ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।**

ਰਿਧਿ ਸਿਧਿ ਸਭੁ ਮੋਹੁ ਹੈ ਨਾਮ ਨ ਵਸੈ ਮਨਿ ਆਇ॥ (pn;-593)

ਬਿਨੁ ਨਾਵੈ ਪੈਨਣੁ ਖਾਣੁ ਸਭੁ ਬਾਦਿ ਹੈ ਧਿਗੁ ਸਿਧੀ ਧਿਗੁ ਕਰਮਾਤਿ॥। (p-650)

ਜਤ ਸਤ ਸੰਜਮ ਹੋਮ ਜਗ ਜਪੁ ਤਪੁ ਦਾਨ ਪੁੰਨ ਬਹੁਤੇਰੇ।
ਰਿਧਿ ਸਿਧਿ ਨਿਧਿ ਪਾਖੰਡ ਬਹੁ ਤੰਤ੍-ਮੰਤ੍ ਨਾਟਕ ਅਗਲੇਰੇ।
ਵੀਰਾਰਾਧਣ ਜੋਗਣੀ ਮੜ੍ਹੀ ਮਸਾਣ ਵਿਡਾਣ ਘਨੇਰੇ।
ਪੂਰਕ ਕੁੰਭਕ ਰੇਚਕਾ ਨਿਵਲੀ ਕਰਮ ਭੁਇਅੰਗਮ ਘੇਰੇ।
ਸਿਧਾਸਣ ਪਰਚੇ ਘਣੇ ਹਠ ਨਿਗ੍ਰਹ ਕਉਤਕ ਲਖ ਹੇਰੇ।
ਪਾਰਸ ਮਣੀ ਰਸਾਇਣਾ ਕਰਾਮਾਤ ਕਾਲਖ ਆਨ੍ਹੇਰੇ।
ਪੂਜਾ ਵਰਤ ਉਪਾਰਣੇ ਵਰ ਸਰਾਪ ਸਿਵ ਸਕਤਿ ਲਵੇਰੇ।
ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਗੁਰ ਸਬਦ ਵਿਣੁ ਥਾਉ ਨ ਪਾਇਨਿ ਭਲੇ ਭਲੇਰੇ।

(ਵਾ.ਭਾ.ਗੁ. 5/7)

ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਦਾ ਸੌਖਾ ਤੇ **ਸਹਿਜ** ਵਾਲਾ ਤਰੀਕਾ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਚੁ

ਹਰਿ ਕਾ ਬਿਲੋਵਨਾ ਬਿਲੋਵਹੁ ਮੇਰੇ ਭਾਈ॥
ਸਹਜਿ ਬਿਲੋਵਹੁ ਜੈਸੇ ਤਤੁ ਨ ਜਾਈ॥ (pn;-478)

ਸਤਿਗੁਰਿ ਸੇਵਿਐ ਸਹਜ ਅਨੰਦਾ॥ ਹਿਰਦੈ ਆਇ ਵੁਠਾ ਗੋਵਿੰਦਾ॥
ਸਹਜੇ ਭਗਤਿ ਕਰੇ ਦਿਨੁ ਰਾਤੀ ਆਪੇ ਭਗਤਿ ਕਰਾਇਦਾ॥ (pn;-1063)

ਸਹਜੇ ਨਾਮੁ ਧਿਆਈਐ ਗਿਆਨੁ ਪਰਗਟੁ ਹੋਇ॥ (pn;-429)

ਅਨਦਿਨੁ ਹਰਿ ਹਰਿ ਉਚਰੈ ਗੁਰ ਕੈ ਸਹਜਿ ਸੁਭਾਇ॥ (pn;-1258)

ਅਨਦਿਨੁ ਸਹਜ ਸਮਾਧਿ ਹਰਿ ਲਾਗੀ ਹਰਿ ਜਪਿਆ ਗਹਿਰ ਗੰਭੀਰਾ॥

(pn;-574)

ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿੱਕਾ ਬੱਚਾ ਸਹਿਜ ਨਾਲ ਮਾਂ ਦੇ ਪਿਆਰ ਵਿਚ ਮੰਮੀ-ਮੰਮੀ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਿਵੇਂ ਹੀ ਜਗਿਆਸੂ ਨੇ ਵੀ ਗੁਰਮੰਤ੍ ਦਾ ਚੁ

ਸਹਿਜ ਵਿਚ
ੰਤੀ ਨਾਲ
ਅਦਬ ਨਾਲ
ਭੈ-ਭਾਵਨਾਂ ਵਿਚ

ਪਿਆਰ ਨਾਲ

ਇਕਾਂਤ ਵਿਚ

ਸਿਮਰਨ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਇਹ ਕ੍ਰਿਆ ਰਧਾ-ਭਾਵਨੀ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਸਹਿਜੇ-ਸਹਿਜੇ, ਧੀਮੀ-ਧੀਮੀ ਆਵਾ ਨਾਲ ਗੁਰਮੰਤ੍ਰ ਦਾ ਚੁ

ਰਟਨ ਅਥਵਾ **ਜਾਪ ਕਰਨਾ ਹੈ।**

"ਵਾਹਿਗੁਰ"' ਅੱਖਰ ਉਤੇ ਧਿਆਨ ਟਿਕਾਉਣਾ ਹੈ।

ਅਤੇ **ਆਪਣੀ ਹੀ ਧੀਮੀ** ਆਵਾ ਨੂੰ **ਆਪਣੇ ਕੰਨਾ ਨਾਲ ਸੁਣਨਾ ਹੈ।**

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਨ ਦੀਆਂ ਬਿਰਤੀਆਂ **ਇਕ ਨੁਕਤੇ ਅਥਵਾ ਗੁਰਮੰਤ੍ਰ ਉਤੇ ਟਿਕਦੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ।**

ਤਥਾ ਚੁ

ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਹੋਣਗੀਆਂ ਤਾਂ ਮਨ ਬਾਹਰਲਾ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਲਵੇਗਾ।

ਜਿਹਬਾ, ਗੁਰਮੰਤ੍ਰ ਦੇ ਰਟਨ ਵਿਚ ਰੁੱਝੀ ਰਹੇਗੀ।

ਕੰਨ ਗੁਰਮੰਤ੍ਰ ਦੀ ਆਪਣੀ ਹੀ ਆਵਾ ਸੁਣਨਗੇ।

ਗੁਰੂ ਦੇ **ਭਾਉ-ਭਗਤ** ਵਿਚ ਮਨ ਦ੍ਰਵਿਆ ਰਹੇਗਾ।

ਸਿਮਰਨ ਦਾ ਇਹ ਕਰਤਬ ਗੁਰਮੁਖ-ਪਿਆਰਿਆਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਅਥਵਾ **ਸਾਧ-ਸੰਗਤ** ਵਿਚ **ਸੌਖਾ** ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਹਰਿ ਕਾ ਨਾਮੁ ਧਿਆਈਐ ਸਤਸੰਗਤਿ ਮੇਲਿ ਮਿਲਾਇ॥ (pn;-26)

ਪ੍ਰਭ ਕਾ ਸਿਮਰਨੁ ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ॥ (pn;-262)

ਗੁਨ ਗੋਬਿੰਦ ਨਿਤ ਗਾਈਐ॥ **ਸਾਧਸੰਗਿ ਮਿਲਿ ਧਿਆਈਐ॥** (pn;-624)

ਮਨਿ ਤਨਿ ਪ੍ਰਭੁ ਆਰਾਧੀਐ ਮਿਲਿ ਸਾਧ ਸਮਾਗੈ॥ (pn;-817)

ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਮਨਿ ਵਸੈ ਸਾਚੁ ਹਰਿ ਕਾ ਨਾਉ॥ (pn;-51)

ਮਿਲਿ ਸੰਗਤਿ ਮਨਿ ਨਾਮੁ ਵਸਾਈ॥ (pn;-95)

ਸਤਸੰਗਤਿ ਹਰਿ ਮੇਲਿ ਪ੍ਰਭ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਵਸੈ ਮਨਿ ਆਇ॥ (pn;-1417)

ਮਿਲੁ ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਭਜੁ ਕੇਵਲ ਨਾਮ॥ (pn;-378)

ਸਾਧਸੰਗਿ ਮਿਲਿ ਨਾਮੁ ਧਿਆਵਹੁ ਪੂਰਨ ਹੋਵੈ ਘਾਲਾ॥ (pn;-617)

ਸਿਮਰਨ ਲਈ ਮੰਤ੍ਰ ਦੀ ਬਾਬਤ ਵੀ ਸੰਗਤ ਵਿਚ ਕਈ ਭੁਲੇਖੇ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬਾਬਤ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਇਸ ਅਸਥੂਲ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਮੰਤਰ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਅੱਖਰਾਂ, ਬੋਲੀ ਤੇ ਆਵਾ ਰਾਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਸਾਡੀ ਅਸਥੂਲ ਆਵਾ ਦੇ ਪਿਛੇ ਕੋਈ ਸੂਖਮ ਆਵਾ (ineffable sound) ਵੀ ਹੈ।

ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦੀ ਖੋਜ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਰੀਆਂ ਅਸਥੂਲ ਚੀ ਾਂ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਸੂਖਮ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਹੋਈਆ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਅਸਥੂਲ ਚੀ ਨੂੰ ਤੋੜੀ ਜਾਈਏ ਤਾਂ ਉਹ ਮੌਲੀਕਿਊਲ (Molecules), ਐਟਮ (Atoms), ਇਲੈਕਟਰੋਨ (Electrones), ਪਰੋਟੋਨ (Protones) ਦੀਆਂ ਕਲਾਂ ਵਿਚ ਬਦਲਦੀ ਹੋਈ **ਸੂਖਮ ਥਰਥਰਾਹਟ** (Vibrations) ਤਾਂਈ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚੋਂ ਅਤਿ ਸੂਖਮ **ਧੁਨੀ** ਜਾਂ ਰਾਗ (Primal sound or Divine music) ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਚੁ ਜਿਸ ਨੂੰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ **ਅਨਹਦ-ਧੁਨੀ, ਅਨਹਦ-ਬਾਣੀ, ਨਾਮ, ਬਦ ਜਾਂ ਮਹਾਂ-ਮੰਤਰ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ।**

ਇਹ **ਅਨਹਦ ਧੁਨੀ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰਕ ਕੰਨਾਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਸੁਣੀ ਜਾ ਸਕਦੀ,** ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤਾਂ ਤ੍ਰੈ-ਗੁਣਾਂ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਚੁ ਇਲਾਹੀ ਮੰਡਲ ਦੀ ਅਤਿ ਸੂਖਮ ਆਵਾ , **ਅਬੋਲ ਬੋਲੀ** ਜਾਂ ਬਾਣੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਸਿਰਫ **ਅੰਤਰ-ਆਤਮੇ ਅਨੁਭਵ ਦੁਆਰਾ ਹੀ ਸੁਣੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ** ਅਤੇ ਅਤੁੱਟ ਤੇ ਸਦੀਵੀ ਵਰਤ ਰਹੀ ਹੈ।

ਜਪੁਜੀ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਬਾਣੀ ਵਿਚ ਸੁਣਿਐ ਦੀਆਂ ਪਉੜੀਆਂ ਵਿਚ ਇਸੇ **ਅਨਹਦ ਧੁਨੀ ਜਾਂ ਬਾਣੀ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਦੁਆਰਾ ਸੁਣਨ ਦਾ ਹੀ ਿ ਕਰ ਹੈ।**

ਜਹਾ ਬੋਲ ਤਹ ਅਛਰ ਆਵਾ॥ ਜਹ ਅਬੋਲ ਤਹ ਮਨੁ ਨ ਰਹਾਵਾ॥
ਬੋਲ ਅਬੋਲ ਮਧਿ ਹੈ ਸੋਈ॥ ਜਸ ਓਹੁ ਹੈ ਤਸ ਲਖੈ ਨ ਕੋਈ॥ (pn;-340)

ਪਿਰੁ ਰੀਸਾਲੂ ਤਾ ਮਿਲੈ ਜਾ ਗੁਰ ਕਾ **ਸਬਦੁ ਸੁਣੀ॥** (pn;-17-18)

ਅੱਖਰੀ ਮੰਤਰ ਉਸ ਸੂਖਮ ਇਲਾਹੀ ਮੰਤਰ ਦਾ ਹੀ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ (expression) ਹੈ। ਜਦ ਇਹ **ਅੱਖਰੀ ਮੰਤਰ** ਸਤਿਗੁਰ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਗੁਰ-ਮੰਤਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਦੀ ਬਾਬਤ ਜਗਿਆਸੂਆਂ ਵਿਚ ਕਈ ਭੁਲੇਖੇ ਪਏ ਹੋਏ ਹਨ।

ਪਹਿਲਾ ਸੁਆਲ, ਇਹ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਚੁ ਸਿਮਰਨ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਬਦ ਜਾਂ ਮੰਤਰ ਦਾ **ਜਾਪ** ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ?

ਉਂਜ ਤਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਰੱਬ ਦੇ ਅਨੇਕ ਨਾਮ, ਆਪੋ-ਆਪਣੀ ਬੋਲੀ ਵਿਚ ਰੱਖੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਪਰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਉਸ ਲਈ ਚੁ

ਹਰੀ

ਰਾਮ

ਰੱਬ

ਪਰਮੇ ਰ

ਸੁਆਮੀ

ਅੱਲਾ

ਸਾਂਈ

ਠਾਕਰ

ਬੀਠਲ

ਸਾਜਨ

ਪ੍ਰੀਤਮ

ਆਦਿ **ਅਨੇਕਾਂ ਨਾਵਾਂ** ਦਾ ਿਕਰ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਨਾਮ ਕ੍ਰਿਤਮ ਹਨ, ਸਤਿਕਾਰ ਯੋਗ ਹਨ, ਪਰਮੇ ਰ ਦੇ ਲਖਾਇਕ ਹਨ, **ਪਰ ਜਪਣ ਲਈ ਸਿਰਫ ਗੁਰਮੰਤਰ ਹੀ ਪ੍ਰਵਾਨ ਹੈ।** ਗੁਰਮੰਤਰ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਚੁ **ਉਹ ਮੰਤਰ ਜੋ ਗੁਰੂ ਨੇ ਬਖ਼ਸ਼ਿਆ ਹੋਵੇ।** ਗੁਰੂ ਕੋਲੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਇਆ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਇਸ ਬਦ ਜਾਂ ਗੁਰ-ਮੰਤਰ ਦੇ **ਪਿਛੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਮਿਹਰ** (Grace) ਤੇ **ਆਤਮਿਕ ਕਤੀ** (Divine power) **ਛੁਪੀ ਹੋਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।** ਗੁਰੂ ਖ਼ੁਦ ਅਣਡਿੱਠੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਹਾਇਤਾ, ਅਗਵਾਈ, ਬਖ਼ਸ਼ਿ ਤੇ ਸਫਲਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। **ਗੁਰ-ਮੰਤਰ ਸਿਰਫ ਅੱਖਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ,** ਬਲਕਿ ਇਸ ਦੀ ਅੰਤਰੀਵ ਤਹਿ ਵਿਚ **ਗੁਰੂ ਦੀ ਕਤੀ ਤੇ ਬਖ਼ਸ਼ਿ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ।** ਕਬੀਰ ਜੀ ਨੇ ਵੀ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਚੁ

ਕਹੁ ਕਬੀਰ ਅਖਰ ਦੁਇ ਭਾਖਿ।।
ਹੋਇਗਾ ਖਸਮੁ ਤ ਲੇਇਗਾ ਰਾਖਿ।। (pn;-329)

ਉਸ ਨੂੰ ਦੋ ਅੱਖਰਾਂ ਵਾਲਾ ਰਾਮ ਮੰਤਰ ਉਸ ਦੇ ਗੁਰੂ ਰਾਮਾਨੰਦ ਨੇ ਦਿਤਾ ਸੀ। ਮੰਤਰ ਦਾ ਖਸਮ ਅਰਥਾਤ ਚੁ ਗੁਰੂ ਆਪਣੇ ਮੰਤਰ ਦੀ ਆਪੇ **ਲਾਜ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।**

ਸਾਨੂੰ ਸਾਡੇ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੇ ਚਾਰ ਅਖਰਾਂ ਵਾਲਾ ਗੁਰ-ਮੰਤਰ ਚੁ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਬਖਸ਼ਿਆ ਹੈ। ਸਾਡਾਂ ਰ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਗੁਰਮੰਤਰ ਚੁ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਰਟਨ ਕਰੀ ਚਲੀਏ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਆਪੇ ਸਹਾਈ ਹੋ ਕੇ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨਗੇ ਤੇ ਸਫਲਤਾ ਬਖ ਣਗੇ।

ਗੁਰਮੰਤਰ ਦੇ ਅੱਖਰਾਂ ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਆਪ ਗੁਪਤ ਰੂਪ ਵਿਚ **ਰਵਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।**

ਸਤਿਗੁਰ ਮੈ ਸਬਦ ਸਬਦ ਮੈ ਸਤਿਗੁਰ ਹੈ
ਨਿਰਗੁਨ ਗਿਆਨ ਧਿਆਨ ਸਮਝਾਵੈ ਜੀ। (ਕ.ਭਾ.ਗੁ.-534)

ਇਸ ਲਈ **ਗੁਰ-ਮੰਤਰ ਗੁਰੂ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾ ਰੂਪ ਦੀ ਹੋਂਦ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ।**

ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਮਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਮੋਹਨ ਦੀ ਸਾਰੀ ਹੋਂਦ (ਸਣੇ ਉਸ ਦੇ ਗੁਣ ਔਗੁਣਾਂ ਦੇ) ਅੱਖਰ ਮੋਹਨ ਵਿਚ ਸਮਾਈ ਹੋਈ ਹੈ। ਪਰ ਮੋਹਨ ਦੀ **ਹਸਤੀ** ਉਸ ਦੇ ਨਾਮ ਮੋਹਨ ਤੇ ਹੀ **ਨਿਰਭਰ ਨਹੀਂ ਹੈ** ਚੁ ਸਗੋਂ ਮੋਹਨ ਅੱਖਰ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਵੀ ਉਸ ਦੀ **ਅੱਡਰੀ ਹੋਂਦ** ਕਾਇਮ ਹੈ। ਫਿਰ ਵੀ ਮੋਹਨ ਅੱਖਰ ਉਸ ਦੀ **ਸਮੁੱਚੀ ਹੋਂਦ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ।**

ਇਸ ਲਈ ਕੋਈ ਵੀ ਅੱਖਰਾਂ ਵਾਲਾ **ਮਨੋਕਲਪਿਤ ਮੰਤਰ** ਜਾਂ ਸੁਣਿਆ, ਪੜ੍ਹਿਆ, ਦੱਸਿਆ ਹੋਇਆ ਮੰਤਰ ਚੁ ਮੰਤਰ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ **ਗੁਰਮੰਤਰ ਨਹੀਂ ਅਖਵਾ ਸਕਦਾ।** ਐਸੇ **ਮਨੋ-ਕਲਪਿਤ ਮੰਤਰ ਦੇ ਪਿੱਛੇ** ਗੁਰੂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ, ਮਿਹਰ, ਅਸੀਸ ਤੇ ਕਤੀ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ। ਇਸ ਲਈ ਐਸੇ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਮਨੋਕਲਪਿਤ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇ ਦੱਸੇ-ਦਸਾਏ ਮੰਤਰ ਦਾ ਰਟਨ ਗੁਰੂ ਦੀ ਕਤੀ ਤੋਂ ਵਾਂਝਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ **ਸਫਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ।** ਗੁਰ-ਮੰਤਰ ਤਾਂ ਉਹੀ ਹੈ, ਜੋ ਗੁਰੂ (ਪੰਜਾਂ ਪਿਆਰਿਆਂ ਦੁਆਰਾ) ਆਪਣੀ ਮਿਹਰ ਨਾਲ ਬਖ ੇ।

ਉਸੇ ਗੁਰ-ਮੰਤਰ ਦੇ ਰਟਨ, ਜਪਣ, ਅਭਿਆਸ-ਕਮਾਈ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੀ ਕਲਿਆਣ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਾਹਿਬੁ ਮੇਰਾ ਸਦਾ ਹੈ **ਦਿਸੈ ਸਬਦੁ ਕਮਾਇ॥** (pn;-509)

ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਯਾਦ ਕਰਕੇ ਮੋਹਨ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਪਿਆਰ ਤੇ _ਭ-ਇਛਾਵਾਂ (blessings) ਦੇ ਵਲਵਲਿਆਂ ਦੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ (vibrating feelings) **ਮੋਹਨ** ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਦੇ ਕਿੰਗਰਿਆਂ ਦੂਰ-ਦੁਰਾਡੇ ਜਾ **ਟੁੰਬਦੀਆਂ ਹਨ** ਤੇ ਮਾਂ ਦਾ ਪਿਆਰ ਤੇ ਅਸੀਸਾਂ ਬੱਚੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਬੱਚਾ ਵੀ ਮਾਂ ਦੇ ਪਿਆਰ ਦਾ ਜਵਾਬ ਵਲਵਲਿਆਂ (vibrations) ਦੁਆਰਾ ਮਾਂ ਵਾਪਸ ਭੇਜਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੋਹਾਂ ਧਿਰਾਂ ਵਿਚਕਾਰ **ਪਿਆਰ-ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਸੌਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।** ਇਹ ਵਲਵਲੇ ਜਿਤਨੇ ਤੀਖਣ (intense) ਹੋਣਗੇ, ਉਤਨਾਂ ਹੀ ਡੂੰਘਾ **ਅਸਰ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ** ਚੁ ਤੇ ਉਤਨੀ ਹੀ ਤੀਖਣਤਾ ਵਿਚ ਦੂਜੇ ਪਾਸਿਉਂ ਜਵਾਬ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚੁ ਜਦ ਵੀ ਬੇਬੇ ਨਾਨਕੀ ਨੇ ਆਪਣੇ ਵੀਰ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਸਾਹਿਬ ਤੀਖਣ ਪਿਆਰ ਦੇ ਵਲਵਲਿਆਂ ਨਾਲ ਯਾਦ ਕੀਤਾ, ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਫੌਰਨ ਆ ਹਾ ਰ ਹੋਏ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਦ ਅਸੀਂ **ਪਿਆਰ ਤੇ ਰਧਾ ਨਾਲ** ਵਾਹਿਗੁਰੂ **ਜਪਦੇ** ਹਾਂ ਤਾਂ **ਗੁਰੂ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਦੇ ਕਿੰਗਰਿਆਂ ਟੁੰਬਦੇ ਹਾਂ।** ਗੁਰੂ ਵੀ ਉਸ ਪਿਆਰ ਦਾ ਜਵਾਬ ਉਸੇ ਪੱਧਰ (wave length) ਤੇ ਤੀਖਣਤਾ (intensity) ਵਾਲੇ **ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਮਿਹਰਾਂ ਤੇ ਬਖਿ ਂ (blessings) ਸਾਨੂੰ ਭੇਜਦਾ ਹੈ।** ਇਸ ਲਈ **ਗੁਰ-ਮੰਤਰ ਦੇ ਜਾਪ** ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਗੁਰੂ ਕੋਲੋਂ ਸਿਰਫ ਪਿਆਰ ਤੇ ਅਸੀਸਾਂ ਹੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀਆਂ, ਬਲਕਿ ਸਾਡੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਦੇ ਇਸ ਪਿਆਰ ਤੇ ਅਸੀਸਾਂ ਸਦਕਾ **ਗੁਰੂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਗੁਣ,** ਜਿਵੇਂ ਚੁ

ਦਇਆ
ਖਿਮਾ
ਪ੍ਰੇਮ
ਖੁ ੀ
ਰੰਗ
ਰਸ
ਚਾਓ

ਚੁ ਆਦਿ **ਸਹਿਜ-ਸੁਭਾਇ** ਪ੍ਰਵੇ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ **ਗੁਰ-ਮੰਤਰ ਪਿਆਰਾ ਤੇ ਰਸਦਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।** ਸਾਡੇ ਤਨ-ਮਨ, ਰੋਮ-ਰੋਮ, ਅੰਤਿ ਕਰਨ ਵਿਚ ਗੁਰ-ਮੰਤਰ ਡੂੰਘਾ **ਧੱਸ-ਵੱਸ-ਰੱਸ ਜਾਂਦਾ ਹੈ** ਤੇ ਸਹਿਜੇ-ਸਹਿਜੇ **ਗੁਰ-ਮੰਤਰ ਦਾ ਹੀ ਰੂਪ ਹੋ ਜਾਈਦਾ ਹੈ।**

ਜੈਸਾ ਸੇਵੈ ਤੈਸੋ ਹੋਇ॥ (pn;-223)

ਕਬੀਰ ਤੂੰ ਤੂੰ ਕਰਤਾ ਤੂ ਹੂਆ ਮੁਝ ਮਹਿ ਰਹਾ ਨ ਹੂੰ॥
ਜਬ ਆਪਾ ਪਰ ਕਾ ਮਿਟਿ ਗਇਆ ਜਤ ਦੇਖਉ ਤਤ ਤੂ॥ (pn;-1375)

ਇਕ ਹੋਰ ਭੁਲੇਖਾ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਹੈ ਕਿ ਬਦ ਜਾਂ ਮੰਤਰ ਨਾਲ ਅੱਗੇ-ਪਿੱਛੇ ਕੋਈ ਵਿ ੇ ਣ (adjectives) ਲਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਚੁ ਸ੍ਰੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ, ਸਤਿਨਾਮ ਚੁ ਵਾਹਿਗੁਰੂ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਆਦਿ। ਕਈ **ਬਹੁ-ਅੱਖਰਾਂ** ਵਾਲੇ ਮੰਤਰ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਚੁ ਰਾਧਾ-ਕ੍ਰਿ ਨ, ਸੀਤਾ-ਰਾਮ, ਓਮ-ਿ ਵਾ, ਜੈ ਗੋਬਿੰਦ, ਜੈ

ਗੁਪਾਲ, ਹਰੇ ਕ੍ਰਿ ਨ ਆਦਿ। ਕੁਝ ਮੱਤਾਂ ਵਿਚ ਤਾਂ **ਪੰਜ ਬਦਾਂ** ਵਾਲਾ ਮੰਤਰ ਵੀ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਹੈ।

ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ **ਗੁਰ-ਮੰਤਰ ਕੇਵਲ ਅੱਖਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ,** ਇਸ ਦੇ ਪਿਛੇ ਸੂਖਮ ਰੂਪ ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਚੁ

ਹੋਂਦ

ਆਪਾ

ਰੂਹ

ਜੋਤ

ਪ੍ਰਿਮ-ਰਸ

ਨਦਰ-ਕਰਮ

ਛੁਪੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਰਧਾ-ਭਾਵਨੀ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਗੁਰ-ਮੰਤਰ ਦਾ ਅਟੁੱਟ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦਿਆਂ-ਕਰਦਿਆਂ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਇਸ ਗੁਰ-ਮੰਤਰ, **ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਅੱਖਰ ਘੁਲਦੇ-ਘੁਲਦੇ, ਖਿਰਦੇ-ਖਿਰਦੇ, ਸੂਖਮ-ਰੂਪ ਵਿਚ ਬਦਲਕੇ ਚੁ**

ਪ੍ਰਕਾ -ਰੂਪ

ਤੱਤ-ਰੂਪ

ਰਸ-ਰੂਪ

ਪ੍ਰੇਮ-ਰੂਪ

ਜੀਵਨ-ਰੌਂ

ਨਾਮ

ਹੋ ਕੇ ਚੁ

ਇਲਾਹੀ ਤਰੰਗਾਂ, (vibrations)

ਰੁਣ-ਝੁਣ

ਅਨਹਦ-ਝੁਣਕਾਰ

ਇਲਾਹੀ-ਨਾਦ (Divine music)

ਵਿਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭਗਤ ਕਬੀਰ ਜੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਹੈ ਚੁ

ਏ ਅਖਰ ਖਿਰਿ ਜਾਹਿਗੇ ਓਇ ਅਖਰ ਇਨ ਮਹਿ ਨਾਹਿ।। (pn;-340)

ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਲਈ **ਇਕ-ਅੱਖਰੀ ਮੰਤਰ** ਜਾਂ ਇਕੋ **ਲਫ** ਵਾਲਾ ਮੰਤਰ ਸੌਖਾ ਜਪਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਕ-ਅੱਖਰੀ-ਮੰਤਰ ਹੀ **ਘੁਲ ਕੇ, ਖਿਰ ਕੇ ਸੂਖਮ ਰੂਪ ਧਾਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ,** ਬਹੁਤੇ ਲਫ ਾਂ ਵਾਲੇ ਮੰਤਰ ਦਾ ਖਿਰਨਾਂ ਜਾਂ ਘੁਲਣਾ ਕਠਿਨ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਚੁ

ਰੱਬ ਇਕ ਹੈ
ਉਸ ਦੀ ਸੂਖਮ ਹਸਤੀ ਵੀ ਇਕ ਹੈ
ਉਸ ਦੀ ਧੁਨੀ ਵੀ ਇਕ ਹੈ
ਉਸ ਦੀ ਜੋਤ ਵੀ ਇਕ ਹੈ
ਉਸ ਦਾ ਪ੍ਰਕਾ ਰੂਪ ਵੀ ਇਕ ਹੈ
ਸੋ, ਉਸ ਦਾ ਸੂਖਮ ਮੰਤਰ, ਸਬਦ ਵੀ ਇਕੋ ਹੈ।

ਇਕ-ਅੱਖਰੀ **ਗੁਰ-ਮੰਤਰ ਦਾ ਅਭਿਆਸ** ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਸਫਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਇਉਂ ਪ੍ਰੋੜਤਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਚੁ

ਏਕੁ ਅਖਰੁ ਜੋ ਗੁਰਮੁਖਿ ਜਾਪੈ ਤਿਸ ਕੀ ਨਿਰਮਲ ਸੋਈ।। (pn;-747)

ਏਕੁ ਅਖਰੁ ਹਰਿ ਮਨਿ ਬਸਤ ਨਾਨਕ ਹੋਤ ਨਿਹਾਲ।। (pn;-261)

ਬੇਦ ਪੁਰਾਨ ਸਿੰਮ੍ਰਿਤਿ ਸੁਧਾਖ੍ਯਰ।।
ਕੀਨੇ ਰਾਮ ਨਾਮ **ਇਕ ਆਖ੍ਯਰ।।** (pn;-262)

ਏਕੁ ਸੁਧਾਖਰੁ ਜਾਕੈ ਹਿਰਦੈ ਵਸਿਆ
ਤਿਨਿ ਬੇਦਹਿ **ਤਤੁ ਪਛਾਨਿਆ।।** (pn;-1205)

ਬਾਵਨ ਅਖਰ ਜੋਰੇ ਆਨਿ।।
ਸਕਿਆ ਨ **ਅਖਰ ਏਕੁ ਪਛਾਨਿ।।** (pn;-343)

ਕਿਸੇ ਮਹਾਂਪੁਰਖ ਨੇ ਵੀ ਇਸ ਬਾਰੇ ਇਉਂ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਚੁ

ਮੰਤਰ ਛੋਟੇ ਤੋਂ ਛੋਟਾ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਇਸ **ਇਕ ਅੱਖਰ** ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ **ਵਸਾ ਲਓ** ਤੇ ਆਪਣੇ ਨਿਤ ਦੇ ਕੰਮਾਂ-ਕਾਜਾਂ ਵਿਚ **ਨਾਲ-ਨਾਲ** ਰੱਖੋ ਤੇ ਆਪਣੇ **ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਢਾਲ ਲਓ।** ਜੇ ਕੋਈ ੰਕਾ, ਸੰਕਲਪ-ਵਿਕਲਪ ਆਵੇ ਤਾਂ ਇਸੇ **ਇਕ ਅੱਖਰ** ਨਾਲ ਹੀ ਉਸ ਦਾ ਹੱਲ ਲੱਭੋ। ਇਸ **ਇਕ-ਅੱਖਰ ਦਾ ਇਤਨਾ ਰਟਨ, ਜਾਪ-ਸਿਮਰਨ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਤਨ-ਮਨ-ਹਿਰਦੇ-ਅੰਤਿ ਕਰਨ ਵਿਚ ਇਹ ਅੱਖਰ, ਗੁਰ-ਮੰਤਰ, ਧੱਸ-ਵੱਸ-ਰੱਸ ਜਾਵੇ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਨੁਭਵ ਵਿਚ ਸੁਣਨ ਲੱਗ ਪਵੇ, ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਾ ਜਾਂ ਹੋਂਦ ਭੀ ਇਸ ਮੰਤਰ ਵਿਚ ਸਮਾ ਜਾਵੇ।**

ਨਾਮ ਜੱਪਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਸਮਾਂ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲਾ ਹੈ ਚੁ

ਝਾਲਾਘੇ ਉਠਿ ਨਾਮੁ ਜਪਿ ਨਿਸਿ ਬਾਸੁਰ ਆਰਾਧਿ॥ (pn;-255)

ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਇਸ ਹੁਕਮ ਅਨੁਸਾਰ ਪ੍ਰਭਾਤ ਵੇਲਾ ਸਿਮਰਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਉਤਮ ਹੈ, ਪਰ ਨਾਲ ਹੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਕੀਤੀ ਹੈ ਚੁ

ਨਿਸਿ ਬਾਸਰ ਆਰਾਧਿ ॥

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਥਾਂ-ਥਾਂ ਸਾਨੂੰ ਤਾਕੀਦੀ ਹੁਕਮ ਹੈ ਚੁ

ਚਲਤ ਬੈਸਤ ਸੋਵਤ ਜਾਗਤ ਗੁਰ ਮੰਤ੍ਰ ਰਿਦੈ ਚਿਤਾਰਿ॥ (pn;-1006)

ਊਠਤ ਬੈਠਤ ਸੋਵਤ ਜਾਗਤ
ਹਰਿ ਧਿਆਈਐ ਸਗਲ ਅਵਰਦਾ ਜੀਉ॥ (pn;-101)

ਉਠਦਿਆ ਬਹਦਿਆ ਸੁਤਿਆ **ਸਦਾ ਸਦਾ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਧਿਆਈਐ...॥**
(pn;-594)

ਊਠਤ ਬੈਠਤ ਸੋਵਤ ਧਿਆਈਐ॥
ਮਾਰਗਿ ਚਲਤ ਹਰੇ ਹਰਿ ਗਾਈਐ॥ (pn;-386)

ਊਠਤ ਬੈਠਤ ਹਰਿ ਭਜਹੁ ਸਾਧੂ ਸੰਗਿ ਪਰੀਤਿ॥ (pn;-297)

ਊਠਤ ਬੈਠਤ ਸੋਵਤ ਜਾਗਤ **ਸਾਸਿ ਸਾਸਿ ਸਾਸਿ ਹਰਿ ਜਪਨੇ॥** (pn;-1298)

ਊਠਤ ਬੈਠਤ ਸੋਵਤ ਜਾਗਤ ਇਹੁ ਮਨੁ ਤੁਝਹਿ ਚਿਤਾਰੈ॥ (pn;-820)

ਊਠਤ ਬੈਠਤ ਜਪਉ ਨਾਮੁ **ਇਹੁ ਕਰਮੁ ਕਮਾਵਉ॥** (pn;-813)

ਅਰਥਾਤ ਹਰ ਵਕਤ, ਸਦਾ, ਪਲ-ਪਲ, ਨਿਮਖ-ਨਿਮਖ, ਹਰ ਹਾਲਤ ਵਿਚ, ਹਰ ਵੇਲੇ, ਕੰਮ-ਕਾਜ ਕਰਦਿਆਂ ਚੁ

ਖਾਂਦੇ
ਪੀਂਦੇ
ਜਾਗਦੇ
ਸੌਂਦੇ
ਉਠਦੇ
ਬਹਿੰਦੇ
ਤੁਰਦੇ-ਫਿਰਦੇ

ਸਦਾ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਦਾ ਉਪਦੇ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਕਰਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਇਹ ਘਾਲਣਾ ਅਤਿ ਕਠਿਨ ਹੈ।

ਆਖਣਿ ਅਉਖਾ ਸਾਚਾ ਨਾਉ॥ (pn;-9)

ਪਰ **ਬਖ** ਹੋਏ ਗੁਰਮੁਖਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਵਿਚ **ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਮਨ ਜੁੜਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਘਾਲਣਾ ਸੌਖੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।**

ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਨਹੀ ਕਛੁ ਘਾਲ॥
ਦਰਸਨੁ ਭੇਟਤ ਹੋਤ ਨਿਹਾਲ॥ (pn;-272)

ਸੰਗਤਿ ਸੰਤ ਮਿਲਹੁ ਸਤਸੰਗਤਿ
ਮਿਲਿ ਸੰਗਤਿ ਹਰਿ ਰਸੁ ਆਵੈਗੋ॥ (pn;-1309)

ਕਰਿ ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਸਿਮਰੁ ਮਾਧੋ
ਹੋਹਿ ਪਤਿਤ ਪੁਨੀਤ॥ (pn;-631)

ਜਦ ਪਿਛਲੇ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪੂਰਬ ਕਰਮ ਪ੍ਰਗਟਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਸੱਚੀ ਸੁੱਚੀ ਸਤਿ–ਸੰਗਤ ਅਥਵਾ ਸਾਧ–ਸੰਗਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ **ਅਤੇ ਜਗਿਆਸੂ ਦੀ ਆਤਮਾ ਜਾਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।** ਸਹਿਜ ਸੁਭਾਇ ਉਸ ਦਾ ਅਟੁੱਟ ਸਿਮਰਨ ਚਾਲੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਹ **ਵਡਭਾਗਾ** ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਚੁ

ਪੂਰਬ ਕਰਮ ਅੰਕੁਰ ਜਬ ਪ੍ਰਗਟੇ ਭੇਟਿਓ ਪੁਰਖੁ ਰਸਿਕ ਬੈਰਾਗੀ॥
ਮਿਟਿਓ ਅੰਧੇਰੁ ਮਿਲਤ ਹਰਿ ਨਾਨਕ ਜਨਮ ਜਨਮ ਕੀ ਸੋਈ ਜਾਗੀ॥ (pn;-204)

ਕਿਰਪਾ ਕਰੇ ਜਿਸੁ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਹੋਵੈ **ਸਾਧੂ ਸੰਗੁ॥**
ਜਿਉ ਜਿਉ ਓਹੁ ਵਧਾਈਐ ਤਿਉ ਤਿਉ ਹਰਿ ਸਿਉ ਰੰਗੁ॥ (pn;-71)

ਸਿਮਰਨ ਦਾ ਕਰਤੱਬ ਬਾਹਰਮੁਖੀ, **ਸਰੀਰਕ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਕ੍ਰਿਆ ਹੈ।** ਇਸ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਸਿਮਰਨ ਦੀ **ਆਤਮਿਕ ਖੇਲ੍ਹ ਹੈ,** ਜੋ ਵਿਲੱਖਣ, ਅਦਭੁਤ ਤੇ ਅਸਚਰਜ ਹੈ।

ਜਨ ਨਾਨਕ ਇਹੁ ਖੇਲੁ ਕਠਨੁ ਹੈ ਕਿਨਹੂੰ ਗੁਰਮੁਖਿ ਜਾਨਾ॥ (pn;-219)

ਇਸ **ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਨਿਰਾਲੀ ਤੇ ਕਠਿਨ ਖੇਲ੍ਹ** ਨੂੰ ਅਗਲੇ ਭਾਗਾਂ ਵਿਚ ਦਰਸਾਉਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ॥

ਚੁਚਲਦਾ