ਸਿਮਰਨ
ਭਾਗ-1

ਕੋਸ਼ ਵਿਚ 'ਸਿਮਰਨ' ਦੇ ਅਰਥ ਇਉਂ ਦੱਸੇ ਗਏ ਹਨ — "ਇਸ਼ਟ ਦਾ 'ਨਾਮ' ਅਥਵਾ 'ਗੁਣ' ਮਨ ਦੀ ਬ੍ਰਿਤੀ ਇਕਾਗਰ ਕਰਕੇ ਯਾਦ ਕਰਨਾ।"

ਆਦਿ ਤੋਂ ਹੀ ਸਾਧਾਂ, ਸੰਤਾਂ, ਮਹਾਂਪੁਰਖਾਂ ਅਤੇ ਗੁਰੂਆਂ ਨੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਸਾਧਨ ਲਈ 'ਸਿਮਰਨ' ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਪਰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ 'ਸਿਮਰਨ' ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਡਿਆਈ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਤੇ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਦਾ ਤਾਕੀਦੀ ਹੁਕਮ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਦਿਆਂ, ਸਤਸੰਗਤ ਵਿਚ ਵਿਚਰਦਿਆਂ, 'ਸਿਮਰਨ' ਦੀ ਵਡਿਆਈ ਤੇ ਅਹਿਮੀਅਤ ਨੂੰ ਸੁਣ-ਪੜ੍ਹ ਕੇ, ਕਈਆਂ ਜਗਿਆਸੂਆਂ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਤੇ ਉੱਦਮ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜਦ ਉਹ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਲਗਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਭੁਲੇਖਿਆਂ ਅਤੇ ਔਕੜਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਜਗਿਆਸੂਆਂ ਦੀਆਂ ਸਿਮਰਨ ਬਾਬਤ ਇਹ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਅਤੇ ਭੁਲੇਖੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ —

1. 'ਸਿਮਰਨ' ਕੀ ਹੈ ?
2. ਸਿਮਰਨ ਕਿਸ 'ਅੱਖਰ' ਜਾਂ ਮੰਤਰ ਦਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?
3. ਸਿਮਰਨ ਕਿਸ ਵੇਲੇ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?
4. ਸਿਮਰਨ ਵਿਚ ਮਨ ਨਹੀਂ ਟਿਕਦਾ।

'ਸਿਮਰਨ' ਕੀ ਹੈ—ਕਿਸੇ ਗੱਲ ਜਾਂ ਖਿਆਲ ਨੂੰ —

ਮਨ ਵਿਚ
ਚਿਤ ਵਿਚ
ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਵਿਚ

ਅੰਤ੍-ਆਤਮੇ —

ਦ੍ਰਿੜਾਉਣ ਲਈ
ਵਸਾਉਣ ਲਈ
ਰਸਾਉਣ ਲਈ
ਪ੍ਰਗਟਾਉਣ ਲਈ

ਉਸ ਨੂੰ ਮੁੜ-ਮੁੜ —

ਚੇਤੇ ਕਰਨ
ਦੁਹਰਾਉਣ
ਜਪਣ
ਰਟਨ ਕਰਨ
ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ
ਕਮਾਉਣ

ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ ਨੂੰ 'ਸਿਮਰਨ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

'ਸਿਮਰਨ' ਦੀ 'ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਕ੍ਰਿਆ', ਅਰਥਾਤ —

ਰਸਨਾ ਦੁਆਰਾ 'ਜਪਣਾ'
ਮਨ ਦੁਆਰਾ 'ਧਿਆਉਣਾ'
ਚਿਤ ਦੁਆਰਾ 'ਆਰਾਧਣਾ'
ਸੁਰਤ ਦੁਆਰਾ 'ਅਜਪਾ-ਜਾਪ'
ਲਿਵ ਦੁਆਰਾ 'ਆਤਮ-ਰਸ ਮਾਨਣਾ'

ਹੀ ਜਗਿਆਸੂ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਤਵ ਹੈ, ਧਰਮ ਹੈ, ਜੀਵਨ ਹੈ।

ਇਹ ਅਧਿਆਤਮਿਕ 'ਸਿਮਰਨ' ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ 'ਗੁਰਪ੍ਰਸਾਦਿ' ਦੁਆਰਾ 'ਸਾਧ-ਸੰਗਤ' ਵਿਚ ਸੌਖੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕਾਇਨਾਤ ਦੇ ਦੋ ਮੰਡਲ ਹਨ —

1. 'ਮਾਇਕੀ ਮੰਡਲ' ਅਥਵਾ 'ਦੂਜੇ ਭਾਉ' ਦਾ ਮੰਡਲ
2. 'ਆਤਮਿਕ ਮੰਡਲ' ਅਥਵਾ 'ਸਚਖੰਡ'

'ਮਾਇਕੀ-ਮੰਡਲ' ਹਉਮੈ ਦੇ ਭਰਮ-ਭੁਲਾਵੇ ਵਿਚੋਂ ਉਤਪੰਨ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਚ 'ਮੈਂ-ਮੇਰੀ' ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਬੋਲਬਾਲਾ ਅਤੇ ਵਰਤ-ਵਰਤਾਰਾ ਹੈ।

ਜੀਵ ਬੇਅੰਤ ਜਨਮਾਂ ਤੋਂ ਇਸ ਹਉਮੈ-ਵੇੜੇ ਭਰਮ-ਭੁਲਾਵੇ ਵਿਚ ਵਿਚਰਦਾ ਆਇਆ ਹੈ। ਇਸ ਮੈਂ-ਮੇਰੀ ਦੇ ਕੂੜੇ ਭੁਲੇਖੇ ਵਿਚ ਹੀ ਜੀਵ —

ਸੋਚਦਾ
ਚਿਤਵਦਾ
ਵਿਉਂਤਾਂ ਘੜਦਾ
ਕਰਮ ਕਰਦਾ
ਨਤੀਜੇ ਭੋਗਦਾ

ਅਤੇ

ਕਾਮ
ਕ੍ਰੋਧ
ਲੋਭ
ਮੋਹ
ਅਹੰਕਾਰ

ਦੀਆਂ ਵਾਸ਼ਨਾਵਾਂ ਵਿਚ ਗਲਤਾਨ ਹੋਇਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਵਾਗਵਨ ਦੇ ਚੱਕਰਾਂ ਵਿਚ ਫਿਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ —

ਪਲਚਿ ਪਲਚਿ ਸਗਲੀ ਮੁਈ ਝੂਠੈ ਧੰਧੈ ਮੋਹੁ॥ (ਪੰਨਾ-133)

ਇਹ 'ਮੈਂ-ਮੇਰੀ' ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਅਥਵਾ 'ਹਉਮੈ' — ਜੀਵ ਦੇ ਨਾਲ ਭੂਤ-ਪ੍ਰੇਤ ਵਾਂਗ, ਕਈ ਜਨਮਾਂ ਤੋਂ ਚਿੰਬੜੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ 'ਹਰੀ' ਵਿਸਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ —

ਏਹ ਮਾਇਆ ਜਿਤੁ ਹਰਿ ਵਿਸਰੈ ਮੋਹੁ ਉਪਜੈ ਭਾਉ ਦੂਜਾ ਲਾਇਆ॥ (ਪੰਨਾ-921)

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੈਂ-ਮੇਰੀ ਦੀ ਅੱਡਰੀ ਹਸਤੀ ਅਥਵਾ 'ਹਉਮੈ' ਸਾਡੇ —

ਖਿਆਲਾਂ
ਸੋਚਣੀ
ਚਿਤਵਨੀ

ਭਾਵਨਾਵਾਂ
ਕਰਮ
ਧਰਮ

ਅਰਥਾਤ–ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਰ ਪੱਖ ਵਿਚ ਪ੍ਰਵਿਰਤ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਜੋ ਸਾਡੇ —

ਮਨ
ਤਨ
ਚਿਤ
ਦਿਮਾਗ
ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ
ਮਾਇਕੀ 'ਆਪੇ'

ਦੀਆਂ ਹੇਠਲੀਆਂ ਤੈਹਾਂ ਵਿਚ ਧਸ–ਵਸ–ਰਸ ਕੇ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਹੋ ਚੁਕੀ ਹੈ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ 'ਮੈਂ–ਮੇਰੀ' ਅਥਵਾ 'ਹਉਮੈ' ਦੀ ਅਣਜਾਣੇ ਹੀ —

ਚਿਤਵਨੀ
ਅਭਿਆਸ
ਸਿਮਰਨ

ਕਰੀ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ।

ਹਉਮੈ–ਵੇੜ੍ਹੀ ਅੱਡਰੀ — 'ਹੋਂਦ' ਦਾ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਸਾਡੇ ਅੰਤਰਗਤ ਇਤਨਾਂ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਹੋ ਚੁਕਿਆ ਹੈ ਕਿ 'ਮੈਂ–ਮੇਰੀ' ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਸਾਡਾ ਜੀਵਨ ਅਧੂਰਾ, ਫੋਕਾ ਅਤੇ ਨੀਰਸ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

'ਜੀਵ' ਬ੍ਰਹਮ ਸਰੂਪ ਹੈ, ਜੋਤ–ਸਰੂਪ ਹੈ —

ਮਨ ਤੂੰ ਜੋਤਿ ਸਰੂਪੁ ਹੈ ਆਪਣਾ ਮੂਲੁ ਪਛਾਣੁ ॥ (ਪੰਨਾ–441)

ਜਦ ਇਹ 'ਜੀਵ' ਮਾਤਾ ਦੇ ਗਰਭ ਵਿਚ ਉਲਟਾ ਲਟਕਦਾ ਸੀ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਕਰਤੇ ਨੂੰ ਧਿਆਉਂਦਾ ਸੀ। ਪਰ ਜਦ ਜੀਵ ਬਾਹਰ 'ਮਾਇਕੀ–ਮੰਡਲ' ਵਿਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ 'ਮਾਇਆ' ਦੀ ਰੰਗਤ ਚੜ੍ਹ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਆਪਣੇ ਕਰਤੇ ਅਕਾਲ–ਪੁਰਖ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਕੇ ਮਾਇਆ ਦੇ ਭਰਮ–ਭੁਲਾਵੇ ਵਿਚ 'ਮੈਂ–ਮੇਰੀ' ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਅਥਵਾ 'ਸਿਮਰਨ' ਕਰਨ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਜੈਸੀ ਅਗਨਿ ਉਦਰ ਮਹਿ ਤੈਸੀ ਬਾਹਰਿ ਮਾਇਆ॥
ਮਾਇਆ ਅਗਨਿ ਸਭ ਇਕੋ ਜੇਹੀ ਕਰਤੈ ਖੇਲੁ ਰਚਾਇਆ॥
ਜਾ ਤਿਸੁ ਭਾਣਾ ਤਾ ਜੰਮਿਆ ਪਰਵਾਰਿ ਭਲਾ ਭਾਇਆ॥
ਲਿਵ ਛੁੜਕੀ ਲਗੀ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਮਾਇਆ ਅਮਰੁ ਵਰਤਾਇਆ॥
ਏਹ ਮਾਇਆ ਜਿਤੁ ਹਰਿ ਵਿਸਰੈ ਮੋਹੁ ਉਪਜੈ ਭਾਉ ਦੂਜਾ ਲਾਇਆ॥ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਜਿਨਾ ਲਿਵ ਲਾਗੀ
ਤਿਨੀ ਵਿਚੇ ਮਾਇਆ ਪਾਇਆ॥ (ਪੰਨਾ–921)

ਮਾਤਾ ਦੇ ਗਰਭ ਵਿਚ ਜੀਵ ਮਾਇਕੀ ਮੰਡਲ ਨੂੰ ਭੁੱਲਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ ਤੇ ਸਿਮਰਨ ਦੁਆਰਾ ਉਸ ਦੀ 'ਲਿਵ' ਆਪਣੇ ਕਰਤੇ ਨਾਲ ਲੱਗੀ ਹੋਈ ਸੀ — ਪਰ ਮਾਇਕੀ-ਮੰਡਲ ਵਿਚ ਜੰਮਦਿਆਂ ਹੀ 'ਮਾਇਆ' ਅਥਵਾ 'ਮੈਂ-ਮੇਰੀ' ਦਾ ਭੁਲੇਖਾ ਆ ਚਿੰਬੜਿਆ ਤੇ ਉਸਦੀ ਆਪਣੇ ਕਰਤੇ ਨਾਲੋਂ ਲਿਵ ਟੁੱਟ ਗਈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੀਵ ਫਿਰ 'ਮਾਇਆ' ਦੀ ਕੁਸੰਗਤ ਦੁਆਰਾ 'ਹਉਮੈ' ਦੇ ਭਰਮ-ਭੁਲੇਖੇ ਵਿਚ ਗਲਤਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਦਸ ਮਾਸ ਮਾਤਾ ਉਦਰਿ ਰਾਖਿਆ ਬਹੁਰਿ ਲਾਗੀ ਮਾਇਆ॥ (ਪੰਨਾ–481)

ਵਿਚਹੁ ਗਰਭੈ ਨਿਕਲਿ ਆਇਆ॥
ਖਸਮੁ ਵਿਸਾਰਿ ਦੁਨੀ ਚਿਤੁ ਲਾਇਆ॥ (ਪੰਨਾ–1007)

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ 'ਮਾਇਆ' ਦੀ 'ਕੁਸੰਗਤ' ਅਥਵਾ 'ਰੰਗਤ' ਨਾਲ ਜੀਵ —

'ਤੂੰ-ਤੂੰ'
ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਛੱਡ ਕੇ
'ਮੈਂ-ਮੈਂ'

ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਜੀਵ ਦੀ —

ਜੀਵਨ-ਸੇਧ
ਜੀਵਨ-ਮਨੋਰਥ
ਜੀਵਨ-ਉਦੇਸ਼
ਜੀਵਨ-ਟੇਕ
ਜੀਵਨ ਨਿਸ਼ਾਨਾ

'ਮਾਇਆ-ਪ੍ਰਾਇਣ' ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੀਵ ਹਰ ਖਿਨ, ਹਰ ਪਲ, ਦਿਨਸ-ਰਾਤ, ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਖਿਆਲ ਦੀ —

ਚਿਤਵਨੀ

ਸੋਚਣੀ

ਵਿਉਂਤ

ਅਭਿਆਸ

ਸਿਮਰਨ

ਕਰਨ ਵਿਚ ਰੁੱਝਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ 'ਸਿਮਰਨ-ਅਭਿਆਸ' ਚਾਹੇ —

'ਮਾਇਕੀ-ਰੰਗਤ' ਵਾਲਾ ਹੋਵੇ

ਜਾਂ

ਆਤਮ-ਰੰਗਤ' ਵਾਲਾ,

— ਪਰ ਅਸੀਂ ਹਰ ਵਕਤ, ਸਦਾ, ਸੁਤਿਆਂ-ਜਾਗਦਿਆਂ — ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡਾ ਮਨ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਵਿਹਲਾ ਰਹਿ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ।

ਕਿੰਨੀ ਹਾਸੋ-ਹੀਣੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ 'ਕ੍ਰਿਆ' ਅਥਵਾ 'ਸਿਮਰਨ' ਦਾ ਅਸੀਂ ਹਰ ਪਲ, ਦਿਨਸ-ਰਾਤ, ਅਣਜਾਣੇ ਹੀ ਅਭਿਆਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਉਸ ਦੀ ਬਾਬਤ ਅਸੀਂ ਮੁੜ-ਮੁੜ ਕੇ ਜਣੇ-ਖਣੇ ਨੂੰ ਪੁਛਦੇ ਫਿਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ 'ਸਿਮਰਨ' ਕੀ ਹੈ? ਜਾਂ ਸਿਮਰਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਦਾ ਹੈ ?

ਅਸੀਂ 'ਮੈਂ-ਮੇਰੀ' ਵਾਲੇ ਮਾਇਕੀ-ਜੀਵਨ ਦੇ ਪ੍ਰਾਇਣ ਸਦਾ —

ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ

ਰੀਝਾਂ ਲਾਉਂਦੇ ਹਾਂ

ਵਿਉਂਤਾਂ ਘੜਦੇ ਹਾਂ

ਉੱਦਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ

ਘਾਲਣਾ ਘਾਲਦੇ ਹਾਂ

ਜੱਫਰ ਜਾਲਦੇ ਹਾਂ

ਕਰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ

ਨਤੀਜੇ ਭੁਗਤਦੇ ਹਾਂ

ਆਸਾ ਮਨਸਾ ਵਿਚ ਵਿਚਰਦੇ ਹਾਂ

ਦੁੱਖ ਸੁੱਖ ਭੋਗਦੇ ਹਾਂ।

ਈਰਖਾ-ਦਵੈਤ ਤੇ ਵੈਰ-ਵਿਰੋਧ ਦੀਆਂ ਵਾਸ਼ਨਾਵਾਂ ਵਿਚ ਗਲਤਾਨ ਹੋਏ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਕਰਤੇ ਨੂੰ ਭੁਲਾਕੇ, ਆਪਣਾ ਅਮੋਲਕ ਜੀਵਨ ਅਜਾਈਂ ਗਵਾ ਰਹੇ ਹਾਂ — ਪਰ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਇਸ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਅਧੋਗਤੀ ਦੀ ਸੋਝੀ ਹੀ ਨਹੀਂ।

ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਾਨੂੰ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਤਾੜਨਾ ਕਰਦੀ ਹੈ —

ਬਾਰੂ ਭੀਤਿ ਬਨਾਈ ਰਚਿ ਪਚਿ ਰਹਤ ਨਹੀ ਦਿਨ ਚਾਰਿ॥
ਤੈਸੇ ਹੀ ਇਹ ਸੁਖ ਮਾਇਆ ਕੇ ਉਰਝਿਓ ਕਹਾ ਗਵਾਰ॥1॥
ਅਜਹੂ ਸਮਝਿ ਕਛੁ ਬਿਗਰਿਓ ਨਾਹਿਨਿ ਭਜਿ ਲੇ ਨਾਮੁ ਮੁਰਾਰਿ॥ (ਪੰਨਾ-633)

ਇਹ 'ਸਿਮਰਨ' ਸਾਰੀ ਕਾਇਨਾਤ ਦੇ ਜੀਵ 'ਚੇਤਨ' ਜਾਂ 'ਅਚੇਤ' ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਚੌਰਾਸੀ ਲੱਖ ਜੂਨਾਂ 'ਅਚੇਤ-ਅਵਸਥਾ' ਵਿਚ ਅਣਜਾਣੇ ਤੇ ਸਹਿਜ-ਸੁਭਾਇ ਹੀ ਆਪਣੇ ਕਰਤੇ ਦਾ ਸਿਮਰਨ, ਆਪੋ-ਆਪਣੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਲਾਹੀ 'ਹੁਕਮ' ਕਮਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।

ਸਿਮਰੈ ਧਰਤੀ ਅਰੁ ਆਕਾਸਾ॥ ਸਿਮਰਹਿ ਚੰਦ ਸੂਰਜ ਗੁਣਤਾਸਾ॥...
ਸਿਮਰਹਿ ਪਸੁ ਪੰਖੀ ਸਭਿ ਭੂਤਾ॥ ਸਿਮਰਹਿ ਬਨ ਪਰਬਤ ਅਉਧੂਤਾ॥
ਲਤਾ ਬਲੀ ਸਾਖ ਸਭ ਸਿਮਰਹਿ ਰਵਿ ਰਹਿਆ ਸੁਆਮੀ ਸਭ ਮਨਾ॥ 4॥
ਸਿਮਰਹਿ ਥੂਲ ਸੂਖਮ ਸਭਿ ਜੰਤਾ॥ ਸਿਮਰਹਿ ਸਿਧ ਸਾਧਿਕ ਹਰਿ ਮੰਤਾ॥
ਗੁਪਤ ਪ੍ਰਗਟ ਸਿਮਰਹਿ ਪ੍ਰਭ ਮੇਰੇ ਸਗਲ ਭਵਨ ਕਾ ਪ੍ਰਭ ਧਨਾ॥ (ਪੰਨਾ 1078)

ਪਰ ਇਨਸਾਨੀ ਜੂਨ ਵਿਚ 'ਜੀਵ' ਆਪਣੀ ਚੇਤਨਤਾ ਅਤੇ ਕੂੜੀ ਸਿਆਣਪ ਨਾਲ ਮਾਇਆ ਦੇ ਚਿਤ੍ਰ-ਬਚਿਤ੍ਰ, ਚਿਲਕਵੇਂ ਕ੍ਰਿਸ਼ਮਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਮਾਇਕੀ ਭਰਮ-ਭੁਲੇਖਿਆਂ ਵਿਚ ਪੈ ਗਿਆ ਤੇ ਆਪਣੇ ਕਰਤੇ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਕੇ ਮਾਇਆ ਅਥਵਾ 'ਮੈਂ-ਮੇਰੀ' ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪਿਆ।

ਝੂਠੀ ਮਾਇਆ ਦੇਖਿ ਕੈ ਭੂਲਾ ਰੇ ਮਨਾ॥ (ਪੰਨਾ-486)

ਆਸਾ ਭਰਮ ਬਿਕਾਰ ਮੋਹ ਇਨ ਮਹਿ ਲੋਭਾਨਾ॥
ਝੂਠੁ ਸਮਗ੍ਰੀ ਮਨਿ ਵਸੀ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਨ ਜਾਨਾ॥ (ਪੰਨਾ-815)

ਇਨਿ੍ ਮਾਇਆ ਜਗਦੀਸ ਗੁਸਾਈ ਤੁਮ੍ਰੇ ਚਰਨ ਬਿਸਾਰੇ॥
ਕਿੰਚਤ ਪ੍ਰੀਤਿ ਨ ਉਪਜੈ ਜਨ ਕਉ ਜਨ ਕਹਾ ਕਰਹਿ ਬੇਚਾਰੇ॥
(ਪੰਨਾ-857)

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਨਸਾਨ ਦੇ —

ਤਨ
ਮਨ
ਚਿਤ
ਬ੍ਰਿਤੀ
ਸੁਰਤੀ
ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ

ਇਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਸਮੁੱਚੇ 'ਆਪੇ' ਵਿਚ 'ਮਾਇਕੀ ਰੰਗਤ' ਇਤਨੀ ਗੂੜ੍ਹੀ ਚੜ੍ਹ ਗਈ ਹੈ, ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਮਾਇਕੀ ਭਰਮ-ਭੁਲਾਵੇ ਵਾਲੇ ਹਉਮੈ-ਵੇੜ੍ਹੇ ਜੀਵਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਕਿਸੇ ਹੋਰ—

ਚੰਗੇਰੇ
ਸੁਹਣੇਰੇ
ਉਚੇਰੇ
ਸੁਖਦਾਈ
ਕਲਿਆਣਕਾਰੀ

'ਦੈਵੀ' ਜੀਵਨ ਦੀ —

ਸੋਝੀ
ਅਹਿਸਾਸ
ਯਕੀਨ
ਵਿਸ਼ਵਾਸ

ਹੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ!!!

ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਦਿਆਂ-ਸੁਣਦਿਆਂ ਅਥਵਾ ਸਾਧ-ਸੰਗਤ ਵਿਚ ਵਿਚਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਜੇਕਰ ਓਪਰਾ ਜਿਹਾ 'ਦੈਵੀ ਵਿਸ਼ਵਾਸ' ਅਥਵਾ 'ਸ਼ਰਧਾ-ਭਾਵਨੀ', ਆਉਂਦੀ ਵੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਛੇਤੀ ਹੀ ਮਾਇਕੀ ਬੱਦਲਾਂ ਦੇ ਓਹਲੇ ਛਾਈਂ-ਮਾਈਂ ਹੋ ਕੇ ਉੱਡ-ਪੁੱਡ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸਤਸੰਗਤ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦਿਆਂ ਹੀ ਸਾਡੇ ਮਨ ਨੂੰ 'ਮਾਇਆ' ਅਥਵਾ 'ਮੈਂ-ਮੇਰੀ ਦੀਆਂ —

ਭਾਵਨਾਵਾਂ
ਕਲਪਨਾਵਾਂ
ਖਿਆਲ
ਆਸਾ-ਮਨਸਾ
ਫਿਕਰ-ਚਿੰਤਾ
ਕਾਮ-ਕ੍ਰੋਧ
ਲੋਭ-ਮੋਹ
ਈਰਖਾ-ਦਵੈਤ
ਵੈਰ-ਵਿਰੋਧ

ਆਦਿ, ਵਾਸ਼ਨਾਵਾਂ ਆ ਘੇਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਦੇ ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ 'ਦੈਵੀ-ਭਾਵਨਾ' ਜਾਂ 'ਹਰੀ-ਸਿਮਰਨ' ਭੁੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਹਾਸੋਹੀਣੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਸ 'ਮਾਇਕੀ-ਸਿਮਰਨ' ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ ਲਈ ਜੀਵ ਨੂੰ ਕੋਈ —

ਗੁਰੂ ਨਹੀਂ ਧਾਰਨਾ ਪੈਂਦਾ
ਉਪਦੇਸ਼ ਨਹੀਂ ਲੈਣਾ ਪੈਂਦਾ
ਵਿਦਿਆ ਨਹੀਂ ਸਿਖਣੀ ਪੈਂਦੀ
ਪੁੱਛ-ਗਿੱਛ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ
ਖੋਜ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ
ਕਰਮ-ਧਰਮ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਪੈਣਾ ਪੈਂਦਾ
ਜਪ-ਤਪ ਦੇ ਜਫ਼ਰ ਨਹੀਂ ਜਾਲਣੇ ਪੈਂਦੇ !!

ਹਰੀ ਨੂੰ ਭੁਲਦਿਆਂ ਸਾਰ 'ਹਉਮੈ' ਦੇ ਪੰਜੇ ਦੂਤ — ਕਾਮ, ਕ੍ਰੋਧ, ਲੋਭ, ਮੋਹ, ਅਹੰਕਾਰ — ਅਣਜਾਣੇ ਹੀ ਜੀਵ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਚਿਤ੍ਰ-ਬਚਿਤ੍ਰ, ਚਿਲਕਵੇਂ, ਤਲਿੱਸਮੀ ਜਾਦੂ ਵਿਚ ਫਸਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਸਾਰੀ ਉਮਰ 'ਦੂਜੇ-ਭਾਉ' ਅਥਵਾ 'ਮੈਂ-ਮੇਰੀ' ਦੀ ਕੈਦ ਵਿਚ ਜਕੜੀ ਰਖਦੇ ਹਨ ਤੇ ਮਦਾਰੀ ਦੇ ਬਾਂਦਰ ਵਾਂਗ ਨਚਾਉਂਦੇ-ਟਪਾਉਂਦੇ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਬੈ-ਖਰੀਦ ਗੋਲਾ ਬਣਾਈ ਰਖਦੇ ਹਨ —

ਮਾਇਆ ਮੋਹੁ ਦੁਖੁ ਸਾਗਰੁ ਹੈ ਬਿਖੁ ਦੁਤਰੁ ਤਰਿਆ ਨ ਜਾਇ॥
ਮੇਰਾ ਮੇਰਾ ਕਰਦੇ ਪਚਿ ਮੁਏ ਹਉਮੈ ਕਰਤ ਵਿਹਾਇ॥ (ਪੰਨਾ-1417)

ਬੇਅੰਤ ਧਰਮਾਂ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ-ਪ੍ਰਚਾਰ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਜੀਵ ਇਸ ਮਾਨਸਿਕ-ਤਲਿੱਸਮ ਅਥਵਾ 'ਮਾਇਕੀ-ਜਾਦੂ' ਤੋਂ ਅਣਜਾਣ ਅਤੇ ਅਗਿਆਨੀ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਣਜਾਣੇ, ਸਹਿਜ-ਸੁਭਾਇ ਹੀ ਜੀਵ 'ਮਾਇਆ' ਦੀ ਗੁਲਾਮੀ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ ਆਪਣੇ ਉਦਾਲੇ ਮਾਇਕੀ ਜ਼ੰਜੀਰਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਕੇ ਮਾਇਕੀ ਬੰਧਨਾਂ ਵਿਚ ਜਕੜਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਭੂਲਿਓ ਮਨੁ ਮਾਇਆ ਉਰਝਾਇਓ॥
ਜੋ ਜੋ ਕਰਮ ਕੀਓ ਲਾਲਚ ਲਗਿ ਤਿਹ ਤਿਹ ਆਪੁ ਬੰਧਾਇਓ॥ (ਪੰਨਾ-702)

ਇਹੁ ਕੁਟੰਬੁ ਸਭੁ ਜੀਅ ਕੇ ਬੰਧਨ ਭਾਈ ਭਰਮਿ ਭੁਲਾ ਸੈਂਸਾਰਾ॥ (ਪੰਨਾ-602)

ਨਾਨਕ ਅਉਗੁਣ ਜੇਤੜੇ ਤੇਤੇ ਗਲੀ ਜੰਜੀਰ॥ (ਪੰਨਾ-595)

ਮਾਇਕੀ ਜੀਵਨ ਅਥਵਾ ਮਾਇਕੀ-ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ ਵਿਚ ਸਾਡਾ ਮਨ —

ਸਦਾ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ
ਚਤੁਰਾਈਆਂ ਘੋਟਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ
ਆਸਾ-ਮਨਸਾ ਵਿਚ ਵਿਚਰਦਾ ਹੈ
ਮਾਨਸਿਕ ਰੁਝੇਵਿਆਂ ਵਿਚ ਗੁਆਚਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ
ਫਿਕਰ-ਚਿੰਤਾ ਵਿਚ ਡੁੱਬਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ
ਮੈਂ-ਮੇਰੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਵਿਚ ਰੁੱਝਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ
ਕਰਮ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ ਬੰਧਨਾਂ ਵਿਚ ਪੈਂਦਾ ਹੈ
ਆਪਣੇ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਅਰਥਾਤ ਦੁੱਖ-ਸੁੱਖ ਭੋਗਦਾ ਹੈ
ਝੂਠੇ ਪਿਆਰ ਦੇ ਮੋਹ ਵਿਚ ਫਸਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ
ਨੀਵੀਆਂ ਵਾਸ਼ਨਾਵਾਂ ਦਾ ਗੁਲਾਮ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ

ਈਰਖਾ-ਦਵੈਤ ਵਿਚ ਸੜਦਾ-ਬਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ

ਵੈਰ-ਵਿਰੋਧ ਵਿਚ ਤਪਦਾ-ਖਪਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡਾ 'ਹੀਰੇ ਜੈਸਾ ਜਨਮੁ' ਕਉਡੀ ਬਦਲੇ ਅਜਾਈਂ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਾਡੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਦੇ ਖਿਆਲਾਂ ਅਤੇ ਕ੍ਰਿਆ ਨੂੰ ਡੂੰਘੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਘੋਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਅਸੀਂ ਮਾਇਆ ਦੇ ਖਲਜਗਣ ਵਿਚ ਇਤਨੇ ਗਲਤਾਨ ਹਾਂ ਕਿ ਗੰਦਗੀ ਦੇ ਕੀੜੇ ਵਾਂਗ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ 'ਮਾਇਕੀ-ਜੀਵਨ' ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਕੁਝ ਸੁਝਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ !!

ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਣ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡਾ ਮਨ ਕਈ ਜਨਮਾਂ ਤੋਂ ਮਾਇਆ ਦਾ ਅਟੁੱਟ, ਅਨਿਨ, ਲਗਾਤਾਰ ਸਿਮਰਨ ਕਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ —

ਮਾਇਆ ਦਾ ਹੀ ਰੂਪ ਬਣ ਚੁਕਿਆ ਹੈ।

ਐਸੇ 'ਮਾਇਆ-ਰੂਪੀ' ਮਨ ਵਿਚੋਂ — ਮਾਇਆ ਦੀ ਹੀ —

ਰੰਗਤ

ਹਵਾੜ

ਭਾਵਨਾ

ਸੇਧ

ਟੇਕ

ਉਪਜਣੀ ਸੁਭਾਵਿਕ, ਅਤੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।

ਦੂਜੇ ਲਫ਼ਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਸਾਡਾ 'ਮਾਇਆ-ਰੂਪੀ' ਮਨ ਅਣਜਾਣੇ, ਸਹਿਜ-ਸੁਭਾਏ, ਬਗੈਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਦੇ ਲਗਾਤਾਰ, ਅਟੁੱਟ ਮਾਇਕੀ ਸਿਮਰਨ ਵਿਚ ਗਲਤਾਨ ਹੈ। ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਸਬੂਤ ਸਾਡਾ ਅਜੋਕਾ 'ਮਾਇਕੀ ਜੀਵਨ' ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੇ ਲਗਾਤਾਰ ਮਾਇਕੀ-ਸਿਮਰਨ-ਅਭਿਆਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਤੇ ਨਿਚੋੜ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਇਸ 'ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ' ਦੀ 'ਮਾਇਕੀ-ਸੇਧ' ਨੂੰ

ਉਲਟਾ ਕੇ

'ਆਤਮਿਕ-ਸੇਧ' ਵੱਲ ਮੋੜਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਾਡੀ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ 'ਆਤਮ-ਪ੍ਰਾਇਣ' ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡਾ 'ਜੀਵਨ ਸਫਲ' ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

'ਸਿਮਰਨ' ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਇਸ ਦੀ 'ਕ੍ਰਿਆ' ਤਾਂ ਉਹੀ ਰਹਿਣੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਦੀ —

ਸੇਧ
ਟੇਕ
ਨਿਸ਼ਾਨਾ
ਮੁੱਦਾ

ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਅਬ ਮਨੁ ਉਲਟਿ ਸਨਾਤਨੁ ਹੂਆ॥
ਤਬ ਜਾਨਿਆ ਜਬ ਜੀਵਤ ਮੂਆ॥ (ਪੰਨਾ-327)

ਮੇਰੇ ਮਨ ਮਨ ਹੀ ਉਲਟਿ ਸਮਾਨਾ॥
ਗੁਰ ਪਰਸਾਦਿ ਅਕਲਿ ਭਈ ਅਵਰੈ ਨਾਤਰੁ ਥਾ ਬੇਗਾਨਾ॥ (ਪੰਨਾ-333)

ਉਲਟ ਭਈ ਜੀਵਤ ਮਰਿ ਜਾਗਿਆ॥
ਸਬਦਿ ਰਵੇ ਮਨੁ ਹਰਿ ਸਿਉ ਲਾਗਿਆ॥ (ਪੰਨਾ-221)

ਉਲਟੀ ਸਕਤਿ ਸਿਵੈ ਘਰਿ ਆਈ ਮਨਿ ਵਸਿਆ ਹਰਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨਾਉ॥ (ਪੰਨਾ-786)

ਦੂਜੇ ਲਫ਼ਜ਼ਾਂ ਵਿਚ 'ਮਾਇਕੀ-ਸਿਮਰਨ' ਵਾਲੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਆਤਮਿਕ 'ਰੰਗਤ' ਦੀ 'ਪਿਉਂਦ' ਚਾੜ੍ਹਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ — ਪਰ ਇਹ 'ਆਤਮਿਕ-ਖੇਲ' ਕਠਿਨ ਹੈ—

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

ਹਾਂ ਜੀ ! ਇਹ 'ਆਤਮਿਕ ਕਠਿਨੁ ਖੇਲ' ਗੁਰਮੁਖ-ਪਿਆਰਿਆਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਵਿਚ ਸੌਖੀ ਤੇ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

—ਚਲਦਾ