

ਸਿਮਰਨ

ਭਾਗ - 3

ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਸਿਮਰਨ ਲਈ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲਾ ਨੂੰ ਵਿੱ ਤਾ ਦਿਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵੇਲੇ ਲੋਕਾਈ ਗੂੜ੍ਹੀ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਸੁੱਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦੁਨਿਆਵੀ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਮਾਇਕੀ ਰੋਲ-ਘਚੋਲੇ ਦੀਆਂ ਲਹਿਰਾਂ (vibrations) ਘੱਟ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਵਾਯੂਮੰਡਲ ਠੀਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਲਈ ਖਾਸ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲਾ ਸਚ ਨਾਉ ਵਡਿਆਈ ਵੀਚਾਰੁ॥ (ਪੰਨਾ-2)

ਝਾਲਾਘੇ ਉਠਿ ਨਾਮਿ ਜਪਿ ਨਿਸਿ ਬਾਸੁਰ ਆਰਾਧਿ॥ (ਪੰਨਾ-255)

ਬਾਬੀਹਾ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੈ ਬੋਲਿਆ ਤਾਂ ਦਰਿ ਸੁਣੀ ਪੁਕਾਰ॥ (ਪੰਨਾ-1285)

ਭਲਕੇ ਉਠਿ ਪਰਾਹੁਣਾ ਮੇਰੈ ਘਰਿ ਆਵਉ॥

ਨਾਮ ਸੁਣੇ ਨਾਮੁ ਸੰਗ੍ਰਹੈ ਨਾਮੇ ਲਿਵ ਲਾਵਉ॥ (ਪੰਨਾ-318)

ਉਠਿ ਇਸਨਾਨੁ ਕਰਹੁ ਪਰਭਾਤੇ ਸੋਏ ਹਰਿ ਆਰਾਧੇ॥ (ਪੰਨਾ-1185)

ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀਆਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੰਗਤੀਆਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਕੇ ਅਸੀਂ ਸਮਝ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਵੇਰੇ ਉੱਠਕੇ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਨਾਮ ਜਪਣ ਜਾਂ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਲਈ ਬੈਠਣ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਧਾਰਮਿਕ ਰਜ ਪੂਰਾ ਹੋ ਗਿਆ। ਪਰ ਇਹ ਸਾਡਾ ਭੁਲੇਖਾ ਹੈ।

ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਜਦ ਅਸੀਂ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਲਈ ਬੈਠਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਸਾਡੀਆਂ ਬਾਹਰਮੁਖੀ ਬਿਰਤੀਆਂ ਮਨ ਨੂੰ ਟਿਕਣ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀਆਂ ਤੇ ਸਿਮਰਨ ਦੇ ਉਦੇ ਤੋਂ ਦੁਰੇਡਾ ਲੈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਕਿਤੇ ਮਨ ਇਕਾਗਰ ਹੋ ਵੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਮਨ ਤੇ ਤਨ ਨਿੱਸਲ ਹੋਣ ਨਾਲ ਨੀਂਦ ਆ ਘੇਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕ ਮਕ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸਿਮਰਨ ਦਾ ਵੇਲਾ ਗੁ ਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਮਨ ਦੇ ਇਸ ਘੋਲ ਜਾਂ ਖਿਚੋਤਾਣ ਨੂੰ ਹੀ ਸਿਮਰਨ ਸਮਝ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ।

ਹਾਂ! ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੇ ਸਾਡੇ ਇਹ ਯਤਨ, ਤਰਲੇ ਜਾਂ ਘਾਲਣਾ ਜੇਕਰ **ਰਧਾ-ਭਾਵਨੀ** ਨਾਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤਾਂ ਇਹ ਵੀ ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਸਫਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਸਹਿਜੇ-ਸਹਿਜੇ ਸਿਮਰਨ ਵਿੱਚ ਮਨ ਟਿਕਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਾਡਾ ਮਨ ਪਿਛਲੇ ਕਈ ਜਨਮਾਂ ਤੋਂ ਅਟੁੱਟ ਮਾਇਕੀ-ਸਿਮਰਨ ਕਰਦਾ ਆਇਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਮਾਇਕੀ-ਸਿਮਰਨ ਹੀ ਸਾਡੇ ਮਨ-ਚਿੱਤ-ਅੰਤਿ ਕਰਣ ਵਿੱਚ ਚੁ

ਧਸ

ਵਸ

ਰਸ ਕੇ

ਦਿੜ ਹੋ ਚੁਕਿਆ ਹੈ।

ਇਸ ਦਿੜ ਹੋਈ **ਮਾਇਕੀ ਰੰਗਤ** ਨੂੰ ਬਦਲਨਾ ਅਥਵਾ ਇਸ ਉਤੇ ਆਤਮਿਕ ਰੰਗਤ ਚਾੜ੍ਹਨੀ ਅਤਿ ਕਠਿਨ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਮਾਇਕੀ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਵਿਚਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਅਸੀਂ ਮਨ ਦੀ ਇਸ ਮਾਇਕੀ ਰੰਗਤ ਨੂੰ ਹੋਰ ਪਕੇਰਾ ਕਰੀ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡੇ ਮਨ ਦਾ **ਮਾਇਕੀ ਪੱਲੜਾ ਭਾਰਾ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।**

ਦੂਜੇ ਲੰ ਾ ਵਿੱਚ ਅੰਤਿ ਕਰਨ ਦੀ **ਮਾਇਕੀ ਰੰਗਤ** ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਸਿਰੰ ਅੰਮ੍ਰਿਤ-ਵੇਲੇ ਦਾ ਮਾੜਾ-ਮੋਟਾ ਸਿਮਰਨ ਦਾ **ਤਰਲਾ** ਜਾਂ ਉਪਰਾਲਾ ਹੀ **ਕਾੰੀ ਨਹੀਂ।** ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਸਾਨੂੰ ਚੁ

ਬਹਿੰਦਿਆਂ ਉਠਦਿਆਂ

ਪਲ-ਪਲ

ਨਿਮਖ-ਨਿਮਖ

ਸਾਸ-ਗਿਰਾਸ

ਮਾਰਗ-ਚਲਤ

ਸੋਵਤ-ਜਾਗਤ

ਦਿਨਸ-ਰਾਤ

ਸਗਲੀ-ਵੇਲਾ

ਆਠ-ਪਹਿਰ

ਨੀਤਾ-ਨੀਤ

ਸਦਾ-ਸਦਾ

ਅਟੁਟ

ਪ੍ਰਭੂ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈਚੁ

ਊਠਤ ਬੈਠਤ ਸੋਵਤ ਜਾਗਤ ਸਦਾ ਸਦਾ ਹਰਿ ਧਿਆਈਐ॥ (ਪੰਨਾ-379)

ਊਠਤ ਬੈਠਤ ਸੋਵਤ ਜਾਗਤ ਹਰਿ ਧਿਆਈਐ ਸਗਲ ਅਵਰਦਾ ਜੀਉ॥ (ਪੰ.-101)

ਪਲੁ ਪਲੁ ਨਿਮਖ ਸਦਾ ਹਰਿ ਜਪਨੇ॥ (ਪੰਨਾ-806)

ਚਲਤ ਬੈਸਤ ਸੋਵਤ ਜਾਗਤ ਗੁਰ ਮੰਤ੍ਰੁ ਰਿਦੈ ਚਿਤਾਰਿ॥ (ਪੰਨਾ-1006)

ਊਠਤ ਬੈਠਤ ਸੋਵਤ ਜਾਗਤ ਸਾਸਿ ਸਾਸਿ ਸਾਸਿ ਹਰਿ ਜਪਨੇ॥ (ਪੰਨਾ-1298)

ਸਦਾ ਸਦਾ ਸਿਮਰਿ ਦਿਨੁ ਰਾਤਿ॥

ਊਠਤ ਬੈਠਤ ਸਾਸਿ ਗਿਰਾਸਿ॥ (ਪੰਨਾ-971)

ਹਰਿ ਸਿਮਰਨ ਕੀ ਸਗਲੀ ਬੇਲਾ॥ (ਪੰਨਾ-1150)

ਦਿਨੁ ਰਾਤੀ ਆਰਾਧਹੁ ਧਿਆਰੋ ਨਿਮਖ ਨ ਕੀਜੈ ਢੀਲਾ॥ (ਪੰਨਾ-498)

ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਗੁਰਸਿੱਖ ਨੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਉੱਠਕੇ ਨਾਮ ਜਪਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ **ਬਹਿੰਦਿਆਂ-ਉਠਦਿਆਂ** ਵੀ ਨਾਮ ਧਿਆਉਣਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਹਿੰਦਿਆਂ-ਉਠਦਿਆਂ ਨਾਮ ਧਿਆਉਣ ਨਾਲ ਸਾਡੀ **ਮਾਇਕੀ-ਰੰਗਤ ਫਿੱਕੀ ਪੈਂਦੀ ਜਾਵੇਗੀ** (neutralise), ਅਥਵਾ ਜੀਵਨ ਦੀ ਰੰਗਤ ਦੈਵੀ ਹੁੰਦੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਸਿਮਰਨ ਦੇ ਇਸ ਪੱਖ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਚੁ

ਊਠਤ ਬੈਠਤ ਸੋਵਤ ਧਿਆਈਐ॥

ਮਾਰਗਿ ਚਲਤ ਹਰੇ ਹਰਿ ਗਾਈਐ॥ (ਪੰਨਾ-386)

ਆਠ ਪਹਰ ਸਿਮਰਹੁ ਪ੍ਰਭੁ ਅਪਨਾ

ਮਨਿ ਤਨਿ ਸਦਾ ਧਿਆਈਐ॥ (ਪੰਨਾ-500)

ਆਠ ਪਹਰ ਸਿਮਰਹੁ ਪ੍ਰਭੁ ਨਾਮ॥

ਅਨਿਕ ਤੀਰਥ ਮਜਨੁ ਇਸਨਾਨੁ॥ (ਪੰਨਾ-184)

ਨਿਤ ਉਠਿ ਗਾਵਹੁ ਪ੍ਰਭ ਕੀ ਬਾਣੀ॥
ਆਠ ਪਹਰ ਹਰਿ ਸਿਮਰਹੁ ਪ੍ਰਾਣੀ॥ (ਪੰਨਾ-1340)

ਪ੍ਰਭ ਕੀ ਉਸਤਤਿ ਕਰਹੁ ਦਿਨੁ ਰਾਤਿ॥
ਤਿਸਹਿ ਧਿਆਵਹੁ ਸਾਸਿ ਗਿਰਾਸਿ॥ (ਪੰਨਾ-280)

ਆਠ ਪਹਰ ਹਰਿ ਹਰਿ ਜਪੁ ਜਾਪਿ॥
ਰਾਖਨਹਾਰ ਗੋਵਿੰਦ ਗੁਰ ਆਪਿ॥ (ਪੰਨਾ-1149)

ਰੈਣਿ ਦਿਨਸੁ ਤਿਸੁ ਸਦਾ ਧਿਆਈ ਜਿ ਖਿਨ ਮਹਿ ਸਗਲ ਉਧਾਰੇ ਜੀਉ॥ (ਪੰਨਾ-105)
ਹਰਿ ਜਪਦਿਆ ਖਿਨੁ ਢਿਲ ਨ ਕੀਜਈ ਮੇਰੀ ਜਿੰਦੁੜੀਏ
ਮਤੁ ਕਿ ਜਾਪੈ ਸਾਹੁ ਆਵੈ ਕਿ ਨ ਆਵੈ ਰਾਮ॥ (ਪੰਨਾ-540)

ਇਸ **ਬਹਿੰਦਿਆਂ-ਉਠਦਿਆਂ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਧਿਆਵੈ** ਦੇ ਆਦੇ ਨੂੰ ਕਮਾਉਣਾ ਅਤਿ **ਕਠਿਨ** ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡਾ ਮਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪੁਰਾਣੇ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਬਹਿੰਦਿਆਂ-ਉਠਦਿਆਂ **ਮਾਇਆ ਦੇ ਰੁਝੇਵਿਆਂ ਵਿੱਚ ਗਲਤਾਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ**, ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਪ੍ਰਭੂ-ਸਿਮਰਨ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਪਰ ਸਾਧ-ਸੰਗਤ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਇਹ **ਕਠਿਨ ਖੇਲ ਵੀ ਸੌਖੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ**।

ਹਰ ਇਕ ਕਾਰਜ ਦੀ ਸੰਲਤਾ ਲਈ ਮਨ ਦੀ **ਇਕਾਗਰਤਾ** ਜਾਂ **ਧਿਆਨ** ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਕਾਰਜ ਵਿੱਚ ਧਿਆਨ ਨਾ ਦਿਤਾ ਜਾਏ, ਉਹ ਕਾਰਜ ਅਧੂਰਾ, ਅਸਫਲ ਜਾਂ ਠਾਠਾ-ਬਾਗਾ ਹੀ ਬਣ ਕੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸੇ ਲਈ ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਾਨੂੰ ਮਨ-ਤਨ-ਚਿੱਤ ਨਾਲ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਦੀ ਹੈ ਚੁ

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

ਇਕ ਚਿਤਿ ਇਕ ਮਨਿ ਧਿਆਇ ਸੁਆਮੀ ਲਾਇ ਪ੍ਰੀਤਿ ਪਿਆਰੋ॥ (ਪੰਨਾ-845)

ਪ੍ਰਭ ਕੀ ਉਸਤਤਿ ਕਰਹੁ ਸੰਤ ਮੀਤ॥
ਸਾਵਧਾਨ ਏਕਾਗਰ ਚੀਤ॥ (ਪੰਨਾ-295)

ਰਾਮ ਨਾਮ ਜਪਿ **ਹਿਰਦੇ** ਮਾਹਿ॥
ਨਾਨਕ ਪਤਿ ਸੇਤੀ ਘਰਿ ਜਾਹਿ॥ (ਪੰਨਾ-283)

ਹਰਿ ਕੀ ਭਗਤਿ ਕਰਹੁ ਮਨ ਲਾਇ॥

ਮਨ ਬੰਛਤ ਨਾਨਕ ਫਲ ਪਾਇ॥

(ਪੰਨਾ-288)

ਮਨ ਬਚ ਕ੍ਰਮਿ ਰਾਮ ਨਾਮੁ ਚਿਤਾਰੀ॥

(ਪੰਨਾ-916)

ਅਸੀਂ ਮਨ ਅਥਵਾ ਅੰਤਿ ਕਰਨ ਦੇ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਸੋਚਦੇ ਤੇ ਕਰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਮਾਇਕੀ ਸੰਸਕਾਰ ਜਨਮ-ਜਨਮਾਂਤਰਾਂ ਦੇ ਮਾਇਕੀ ਸਿਮਰਨ ਅਥਵਾ ਅਭਿਆਸ ਦੁਆਰਾ ਬਣਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਨਾ ਅਤਿ ਕਠਿਨ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਚੁ ਰਾਬੀ ਦੇ ਮਨ-ਚਿੱਤ-ਅੰਤਿ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਰਾਬ ਦੇ ਸੰਸਕਾਰ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਉਸਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਰ ਪੱਖ ਵਿੱਚ ਹਾਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੇ ਅਸੀਂ ਕਿਤੇ ਦੈਵੀ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਦਾ ਉਪਰਾਲਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਪਿਛਲੇ ਡਾਢੇ ਮਾਇਕੀ ਸੰਸਕਾਰ, ਸਾਡੇ ਮਨ ਨੂੰ ਅਛੋਪਲੇ ਹੀ ਮਾਇਕੀ ਰੁਝੇਵਿਆਂ ਵੱਲ ਖਿਸਕਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਡਾ ਸਿਮਰਨ ਠਾਠਾ-ਬਾਗਾ ਬਣ ਕੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਚੁ

ਭੂਲਿਓ ਮਨੁ ਮਾਇਆ ਉਰਝਾਇਓ॥

ਜੋ ਜੋ ਕਰਮ ਕੀਓ ਲਾਲਚ ਲਗਿ ਤਿਹ ਤਿਹ ਆਪੁ ਬੰਧਾਇਓ॥

(ਪੰਨਾ-702)

ਇਨ੍ਹਿ ਮਾਇਆ ਜਗਦੀਸ ਗੁਸਾਈ ਤੁਮ੍ਹਰੇ ਚਰਨ ਬਿਸਾਰੇ॥

ਕਿੰਚਤ ਪ੍ਰੀਤਿ ਨ ਉਪਜੈ ਜਨ ਕਉ ਜਨ ਕਹਾ ਕਰਹਿ ਬੇਚਾਰੇ॥

(ਪੰਨਾ-857)

ਮਨ ਮਾਇਆ ਮੈ ਫਧਿ ਰਹਿਓ ਬਿਸਰਿਓ ਗੋਬਿੰਦ ਨਾਮੁ॥

(ਪੰਨਾ-1428)

ਮਾਇਆ ਜਾਲੁ ਪਸਾਰਿਆ ਭੀਤਰਿ ਚੋਗ ਬਣਾਇ॥

ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਪੰਖੀ ਫਾਸਿਆ ਨਿਕਸੁ ਨ ਪਾਏ ਮਾਇ॥

(ਪੰਨਾ-50)

ਮਾਇਆ ਮੋਹਿ ਹਰਿ ਸਿਉ ਚਿਤੁ ਨ ਲਾਗੈ॥

ਦੂਜੇ ਭਾਇ ਘਣਾ ਦੁਖੁ ਆਗੈ॥

(ਪੰਨਾ-1052)

ਕਬਹੂ ਜੀਅੜਾ ਉਭਿ ਚੜਤੁ ਹੈ ਕਬਹੂ ਜਾਇ ਪਇਆਲੇ॥

ਲੋਭੀ ਜੀਅੜਾ ਥਿਰੁ ਨ ਰਹਤੁ ਹੈ ਚਾਰੇ ਕੁੰਡਾ ਭਾਲੇ॥

(ਪੰਨਾ-876)

ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜਦ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਗੁਰਮੰਤਰ ਦਾ ਕੀਰਤਨ ਦੁਆਰਾ ਅਭਿਆਸ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਈ ਮਨਚਲੇ ਜਗਿਆਸੂ ਜੋ ਵਿੱਚ ਆਕੇ ਕੀਰਤਨ ਦੇ ਸੁਰ (tune) ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਕੇ, ਉੱਚੀ-ਉੱਚੀ ਜੋਲੀ ਅਵਾ ਵਿੱਚ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਬੇਸੁਰੇ ਹੋ ਕੇ ਕੀਰਤਨ ਦੇ ਲੈਅ-ਸੁਰ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਬਾਕੀ ਸੰਗਤ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਤਮਿਕ ਲਾਹਾ ਲੈਣ ਤੋਂ ਵਾਂਝਿਆਂ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਲਈ ਇਕੱਠਿਆਂ ਹੋ ਕੇ ਕੀਰਤਨ ਦੁਆਰਾ ਸਹਿਜ ਵਿੱਚ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਰੀ ਸੰਗਤ ਨੂੰ ਲਾਹਾ ਮਿਲੇ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਵੀ ਇਸੇ ਦੀ ਪ੍ਰੋੜਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਚੁ

ਮਨ ਮੇਰੇ ਸੁਖ ਸਹਜ ਸੇਤੀ ਜਪਿ ਨਾਉ॥

ਆਠ ਪਹਰ ਪ੍ਰਭੁ ਧਿਆਇ ਤੂੰ ਗੁਣ ਗੋਇੰਦ ਨਿਤ ਗਾਉ॥ (ਪੰਨਾ-44)

ਹਰਿ ਕਾ ਬਿਲੋਵਨਾ ਬਿਲੋਵਹੁ ਮੇਰੇ ਭਾਈ॥

ਸਹਜਿ ਬਿਲੋਵਹੁ ਜੈਸੇ ਤਤੁ ਨ ਜਾਈ॥ (ਪੰਨਾ-478)

ਦੇਹਿ ਬਿਮਲ ਮਤਿ ਸਦਾ ਸਰੀਰਾ॥

ਸਹਜਿ ਸਹਜਿ ਗੁਨ ਰਵੈ ਕਬੀਰਾ॥ (ਪੰਨਾ-478)

ਸੁਣਿ ਹਰਿ ਗੁਣ ਭੀਨੇ ਸਹਿਜ ਸੁਭਾਏ॥

ਗੁਰਮਤਿ ਸਹਜੇ ਨਾਮੁ ਧਿਆਏ॥ (ਪੰਨਾ-767)

ਗੁਰ ਕੈ ਸਬਦਿ ਮੇਰਾ ਹਰਿ ਪ੍ਰਭੁ ਧਿਆਈਐ

ਸਹਜੇ ਸਚਿ ਸਮਾਵਣਿਆ॥ (ਪੰਨਾ-113)

ਗੋਬਿੰਦੁ ਗਾਵਹਿ ਸਹਜਿ ਸੁਭਾਏ॥

ਗੁਰ ਕੈ ਭੈ ਉਜਲ ਹਉਮੈ ਮਲੁ ਜਾਏ॥ (ਪੰਨਾ-121)

ਸਿਮਰਨ ਅਥਵਾ ਨਾਮ ਦ੍ਰਿੜਾਉਣ ਲਈ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚੁ

ਸੁਆਸਾਂ ਦੁਆਰਾ

ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਅੱਖਾਂ ਗੱਡਕੇ

ਸਿਰ ਤੇ ਹੱਥ ਧਰਕੇ

ਬਿਭੂਤੀ ਲਗਾ ਕੇ

ਮਾਨਸਿਕ ਕਤੀ ਦੇ ਜਾਦੂ ਟੂਣੇ ਨਾਲ

ਹੱਠ-ਜੋਗ

ਗਿਆਨ-ਜੋਗ

ਕਰਮ-ਜੋਗ
ਤਾਂਤਰਿਕ-ਜੋਗ

ਆਦਿ ਨਾਲ।

ਪਰ ਗੁਰਮਤਿ ਅਨੁਸਾਰ ਸਿਰਫ ਪੰਜ ਪਿਆਰਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਹੀ ਸਿਮਰਨ ਦ੍ਰਿੜਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਾਧ ਸੰਗਤ ਰੂਪੀ ਸਚਖੰਡ ਅੰਦਰ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੀ ਪਾਵਨ-ਹੂ ਰੀ ਵਿੱਚ ਦਾਮਨਿਕ ਇਲਾਹੀ ਕਿਰਣਾਂ (Divine vibrations) ਦਾ ਮਾਹੌਲ ਵਰਤਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਜਗਿਆਸੂਆਂ ਦੇ ਅੰਤਰ-ਆਤਮੇ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਨਾਮ-ਸਿਮਰਨ ਦ੍ਰਿੜ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਗੁਰਸਿਖਾਂ ਨੂੰ ਪੰਜਾਂ ਪਿਆਰਿਆਂ ਵਲੋਂ ਜੋ ਗੁਰ-ਮੰਤਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਆਤਮ-ਬੀਜ ਬਣ ਕੇ ਸਾਧ-ਸੰਗਤ ਰੂਪੀ ਇਲਾਹੀ ਗੁਫਾ ਵਿੱਚ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਚੁ

ਪਲਦਾ

ਮੌਲਦਾ

ਖਿੜਦਾ

ਵਿਗਸਦਾ

ਦ੍ਰਿੜ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੀ ਬਖੀ ਦੁਆਰਾ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਚੁ

ਗੁਰ-ਸਬਦੀ ਗੋਬਿੰਦ ਗਜਿਆ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮਨ-ਚਿੱਤ ਵਿੱਚ ਸਿਮਰਨ ਦ੍ਰਿੜਾਉਣ ਲਈ ਸਾਧ-ਸੰਗਤ ਅਤਿ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜਨਮ-ਜਨਮਾਂਤਰਾਂ ਤੋਂ ਮਾਇਆ ਦੇ ਬਹੁਰਸਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵਿਰਤ ਹੋ ਕੇ ਸਾਡਾ ਮਨ ਮਾਇਕੀ ਰਸ ਲੈਣ ਲਈ ਚੁ

ਵਚਿਤ੍ਰਤਾ

ਨਵੀਨਤਾ

ਭਿੰਨਤਾ

ਵਖਰੇਵਾਂ

ਰਸ-ਕਸ

ਭਾਲਦਾ ਆਇਆ ਹੈ। ਜਦ ਇਸਨੂੰ ਇਹ ਰਸ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੇ, ਤਾਂ ਇਹ ਉਚਾਟ ਹੋ ਕੇ ਅਛੋਪਲੇ ਹੀ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਪਾਸੇ ਖਿਸਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਚੁ

ਮਾਇਆ ਬਿਆਪਤ ਬਹੁ ਪਰਕਾਰੀ॥ (ਪੰਨਾ-182)

ਤ੍ਰਿਸਨ ਨ ਬੁਝੀ ਬਹੁ ਰੰਗ ਮਾਇਆ॥ (ਪੰਨਾ-1298)

ਮਾਇਆ ਚਿਤ੍ ਬਚਿਤ੍ ਬਿਮੋਹਿਤ
ਬਿਰਲਾ ਬੁਝੈ ਕੋਈ॥ (ਪੰਨਾ-485)

ਇਸ ਲਈ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੇ ਸਾਡੀ ਸੁਰਤਿ ਨੂੰ ਅਨੇਕਾਂ ਮਾਇਕੀ ਰਸਾਂ-ਕਸਾਂ ਤੋਂ ਮੋੜਨ ਲਈ ਸਾਧ-ਸੰਗਤ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਅਨਤ ਤਰੰਗਾਂ ਵਾਲੀ ਰਸੀਲੀ ਤੇ ਬਿਸਮਾਦੀ ਸਿਫਤ-ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਮ-ਭਗਤੀ ਦੇ ਬਾਰੰਬਾਰ ਅਭਿਆਸ ਦੁਆਰਾ ਸੁਰਤਿ ਨੂੰ ਚੁ

ਨੀਤ ਨਵੇਂ

ਦੈਵੀ

ਬਿਸਮਾਦੀ

ਰਸੀਲੇ

ਅਸਚਰਜ

ਸਵਾਦਲੇ

ਚਲੂਲੇ ਰੰਗ

ਵਾਲੇ ਜੀਵਨ-ਆਦੇ ਵੱਲ ਪ੍ਰੇਰਿਆ ਹੈ।

ਦੂਜੇ ਲੰ ਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਧ-ਸੰਗਤ ਵਿੱਚ ਬਦ-ਸੁਰਤਿ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਅਥਵਾ ਸਿਮਰਨ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਚੁ

ਬਿਸਮਾਦੀ ਸਿਫਤ

ਪ੍ਰੇਮ-ਸਵੈਪਨਾ

ਪਿਆਰ-ਹੰਡੋਲੇ

ਚੁਪ-ਪ੍ਰੀਤ

_ ਕਰ

ਅਰਦਾਸ

ਭੈ-ਭਾਵਨੀ

ਬੈਰਾਗ

ਦੀਆਂ ਇਲਾਹੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸੁਤੇ-ਸਿਧ ਜਗਿਆਸੂਆਂ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਉਮੜ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਬਾਰੰਬਾਰ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਬਦ ਦੀ ਕਮਾਈ ਦਾ ਇਕ ਬਹੁਤ ਰੂਰੀ ਅੰਗ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਘਾਲਣਾ, ਧੀਰਜ ਅਤੇ ਰਧਾ-ਭਾਵਨੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਲੂਣੀ ਸਿਲ ਚੱਟਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਖਿੰਡੇ ਹੋਏ ਤ੍ਰਿ ਨਾਲੂ ਮਨ ਨੂੰ ਟਿਕਾਉਣ, ਦਾ ਇਕੋ-ਇਕ ਸਾਧਨ ਗੁਰਮੰਤਰ ਦਾ ਬਾਰੰਬਾਰ, ਇਕ ਮਨ ਇਕ ਚਿਤ ਭਾਇ ਅਭਿਆਸ ਹੀ ਹੈ। ਇਸਦੀ ਮਹਾਨਤਾ ਤੇ ਵਿਧੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਇਉਂ ਦਰਸਾਈ ਗਈ ਹੈ ਚੁ

ਬਾਰੰ ਬਾਰ ਬਾਰ ਪ੍ਰਭ ਜਪੀਐ॥

ਪੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਇਹੁ ਮਨੁ ਤਨੁ ਧ੍ਰਪੀਐ॥ (ਪੰਨਾ-286)

ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਨਾਮੁ ਬਾਰੰ ਬਾਰ॥

ਨਾਨਕ ਜੀਅ ਕਾ ਇਹੈ ਆਧਾਰ॥ (ਪੰਨਾ-295)

ਉਚਰਹੁ ਰਾਮ ਨਾਮੁ ਲਖ ਬਾਰੀ॥

(ਪੰਨਾ-194)

ਇਕ ਦੂ ਜੀਭੋ ਲਖ ਹੋਹਿ ਲਖ ਹੋਵਹਿ ਲਖ ਵੀਸ॥

ਲਖੁ ਲਖੁ ਗੇੜਾ ਆਖੀਅਹਿ ਏਕੁ ਨਾਮੁ ਜਗਦੀਸ॥ (ਪੰਨਾ-7)

ਵੇਖਣ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਜਗਿਆਸੂ ਮਾਨਸਿਕ ਸੁੰਨ (ਸੁੰਨ-ਸਮਾਧ) ਜਾਂ ਨ-ਅਵਸਥਾ (thoughtless state of mind) ਨੂੰ ਹੀ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਅੰਤਿਮ-ਮੰਗ ਲ ਜਾਂ ਪੂਰਨ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਮੰਨ ਕੇ ਸੰਤੁ ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਐਸੇ ਜਗਿਆਸੂਆਂ ਕੋਲੋਂ ਭੁੱਲ ਇਹ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਭਾਵਨਾਹੀਨ ਫੋਕਾ ਰਟਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਇਸ ਵਿਚਾਰ ਦੀ ਇਉਂ ਪੁ ਟੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਚੁ

ਸੁੰਨੋ ਸੁੰਨੁ ਕਹੈ ਸਭ ਕੋਈ॥

ਅਨਹਦ ਸੁੰਨੁ ਕਹਾ ਤੇ ਹੋਈ॥

(ਪੰਨਾ-943)

ਨਉ ਸਰ ਸੁਭਰ ਦਸਵੈ ਪੂਰੇ॥
 ਤਹ ਅਨਹਤ ਸੁੰਨ ਵਜਾਵਹਿ ਤੂਰੇ॥
 ਸਾਚੈ ਰਾਚੇ ਦੇਖਿ ਹਜੂਰੇ॥
 ਘਟਿ ਘਟਿ ਸਾਚੁ ਰਹਿਆ ਭਰਪੂਰੇ॥
 ਗੁਪਤੀ ਬਾਣੀ ਪਰਗਟੁ ਹੋਇ॥
 ਨਾਨਕ ਪਰਖਿ ਲਏ ਸਚੁ ਸੋਇ॥

(ਪੰਨਾ-943-44)

ਸੁੰਨ ਸਬਦੁ ਅਪਰੰਪਰਿ ਧਾਰੈ॥

(ਪੰਨਾ-944)

ਜੋਗੀ ਲੋਕ ਮਨ ਦੀ ਵਿਕਾਰੀ ਚੇ ਟਾ ਤੋਂ ਖਾਲੀ **ਅਫੁੱਰ ਅਵੱਸਥਾ** ਨੂੰ ਸੁੰਨ ਜਾਂ ਅਨਹਤ-ਸੁੰਨ ਕਹਿੰਦੇ ਸਨ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਂ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾਇਆ ਕਿ ਇਸ ਸੁੰਨ (thoughtless state of mind) ਨੂੰ ਨੌ ਦਰਵਾ ਆਂ ਤੋਂ ਪਰੇ ਮਨ ਦੀਆਂ **ਬਿਰਤੀਆਂ ਨੂੰ ਦੇਵੀ-ਗੁਣਾਂ, ਵਲਵਲਿਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਮ-ਸਵੈਪਨਾ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਕਰਨਾ ਹੈ**। ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਸੁੰਨ (emptiness) ਦੀ **ਥਾਂ, ਸੰਗਤਿ ਵਿੱਚ ਆਤਮ-ਮੰਡਲ ਦਾ ਰਸੀਲਾ ਅਨਹਦ ਨਾਦ, ਇਲਾਹੀ ਸੰਗੀਤ (Divine music) ਸੁਣਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚੋਂ ਆਤਮਿਕ ਅਨੰਦ ਉਪਜਦਾ ਹੈ**। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਦ ਦਾ **ਅਨੁਭਵੀ ਗਿਆਨ ਬੁੱਝ ਲਈਦਾ ਹੈ** ਅਤੇ ਜਿਸ **ਤੱਤ ਵੱਲ ਬਦ ਸੰਕੇਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਪ੍ਰਗਟ ਪਹਾਰੇ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ**।

ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਜੋਗੀਆਂ ਦੀ ਰਸ-ਹੀਣ, ਅਫੁੱਰ, ਸੁੰਨ-ਅਵੱਸਥਾ **ਕੇਵਲ ਸਰੀਰਕ-ਸਮਾਧੀ** ਦੌਰਾਨ ਹੀ ਕਾਇਮ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਜਾਗਰਤ-ਅਵੱਸਥਾ ਵਿੱਚ ਐਸੀ ਸੁੰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਅਰਥ ਜਾਂ ਲਾਭ ਨਹੀਂ।

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਰੱਬ ਨੂੰ **ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਯਾਦ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ, ਦਿਖਾਵੇ ਲਈ, ਮੂੰਹ ਮਾਰਨ ਦੀ ਕੀ ਰੂਰਤ ਹੈ ?** ਪਰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੁਸਾਰ **ਰਸਨਾ ਨਾਲ ਸਿਮਰਨ ਅਥਵਾ ਰਟਨ ਕਰਨ ਦਾ ਤਾਕੀਦੀ ਹੁਕਮ ਹੈ ਚੁ**

ਹਰਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਹਰਿ **ਰਸਨਾ ਕਹਹੁ॥**

(ਪੰਨਾ-1138)

ਕੋਟਿ ਦਾਨ ਇਸਨਾਨੰ ਅਨਿਕ ਸੋਧਨ ਪਵਿਤ੍ਰਤਹ॥

ਉਚਰੰਤਿ ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਹਰਿ ਰਸਨਾ ਸਰਬ ਪਾਪ ਬਿਮੁਚਤੇ॥

(ਪੰਨਾ-706)

ਰਸਨਾ ਸਿਮਰਤ ਪਾਪ ਬਿਲਾਇਣ॥

(ਪੰਨਾ-867)

ਰਸਨਾ ਗੁਣ ਗਾਵੈ ਹਰਿ ਤੇਰੇ॥

ਮਿਟਹਿ ਕਮਾਤੇ ਅਵਗੁਣ ਮੇਰੇ॥

(ਪੰਨਾ-1080)

ਰਸਨਾ ਜਪੈ ਨ ਨਾਮੁ ਤਿਲੁ ਤਿਲੁ ਕਰਿ ਕਟੀਐ॥

ਹਰਿਹਾਂ ਜਬ ਬਿਸਰੈ ਗੋਬਿਦ ਰਾਇ ਦਿਨੋ ਦਿਨੁ ਘਟੀਐ॥

(ਪੰਨਾ-1362)

ਗੁਰ ਕੈ ਬਚਨਿ ਰਿਦੈ ਧਿਆਨੁ ਧਾਰੀ॥

ਰਸਨਾ ਜਾਪੁ ਜਪਉ ਬਨਵਾਰੀ॥ 1॥

(ਪੰਨਾ-740)

ਰਸਨਾ ਰਾਮ ਕੋ ਜਸੁ ਗਾਉ॥

ਆਨ ਸੁਆਦ ਬਿਸਾਰਿ ਸਗਲੇ ਭਲੋ ਨਾਮ ਸੁਆਉ॥

(ਪੰਨਾ-1220)

ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਗ੍ਰਿਹੁ ਸੰਗਿ ਸੁਖ ਬਸਨਾ॥

ਆਠ ਪਹਰ ਸਿਮਰਹੁ ਤਿਸੁ ਰਸਨਾ॥

(ਪੰਨਾ-269)

ਮੇਰੇ ਮਨ ਮੁਖਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਬੋਲੀਐ॥

(ਪੰਨਾ-527)

ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਬਾਬਤ **ਪੁੱਛਗਿਛ, ਖੋਜ-ਪੜਤਾਲ** ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਗਿਆਨ ਵੀ ਬਹੁਤ ਘੋਟਦੇ ਹਾਂ ਚੁ ਪਰ **ਅਮਲੀ ਤੌਰ ਤੇ ਸਿਮਰਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।**

ਐਸੀ ਪੁੱਛਗਿਛ ਜਾਂ ਪੜਤਾਲ ਸਿਰਫ ਚੁ

ਦਿਮਾਗੀ ਵਾਦ-ਵਿਵਾਦ ਕਰਨ ਲਈ

ਪ੍ਰਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ

ਭਲੇ-ਭਲੇਰੇ ਬਨਣ ਲਈ

ਹਉਮੈ ਨੂੰ ਪੱਠੇ ਪਾਉਣ ਲਈ

ਦਿਮਾਗੀ ਮਾਨਸਿਕ _ ਗਲ ਲਈ ਹੀ

ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਅਮਲੀ ਤੌਰ ਤੇ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਦਾ ਖਿਆਲ ਜਾਂ ਉਤਾਰ ਓਪਰਾ ਜਿਹਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਚੁ ਜੋ ਮਾੜੀ ਜਿਹੀ ਖੇਚਲ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਬਹਾਨੇ ਨਾਲ **ਉੱਡ-ਪੁੱਡ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।**

ਰਾਮ ਰਾਮ ਸਭ ਕੋ ਕਹੈ ਕਹਿਐ ਰਾਮੁ ਨ ਹੋਇ॥

(ਪੰਨਾ-491)

ਕਬੀਰ ਰਾਮ ਕਹਨ ਮਹਿ ਭੇਦੁ ਹੈ ਤਾ ਮਹਿ ਏਕੁ ਬਿਚਾਰੁ॥

ਸੋਈ ਰਾਮੁ ਸਭੈ ਕਹਹਿ **ਸੋਈ ਕਉਤਕਹਾਰੁ॥**

(ਪੰਨਾ-1374)

ਤੇਰਾ ਜਨੁ ਏਕੁ ਆਧੁ ਕੋਈ॥

ਕਾਮ ਕ੍ਰੋਧੁ ਲੋਭੁ ਮੋਹੁ ਬਿਬਰਜਿਤੁ ਹਰਿ ਪਦੁ ਚੀਨੈ ਸੋਈ॥ (ਪੰਨਾ-1123)

ਅਜਗਵਰੁ ਸਤਿਗੁਰੁ ਪੁਰਖੁ ਗੁਰਮਤਿ ਗੁਰੁ ਸਿਖ ਅਜਰੁ ਜਰੰਦੇ।

ਕਰਨ ਬੰਦਗੀ ਵਿਰਲੇ ਬੰਦੇ। (ਵਾ.ਭਾ.ਗੁ. 40/15)

ਇਸੇ ਲਈ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਨੂੰ ਚੁ

ਆਖਣ ਅਉਖਾ ਸਾਚਾ ਨਾਉ।

ਸਿਲ ਅਲੂਣੀ ਚੱਟਣੀ

ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਪਰ **ਸਾਧ-ਸੰਗਤ ਰੂਪੀ ਆਤਮਿਕ ਗੁੰਾ ਦੇ ਉੱਚੇ-ਸੁੱਚੇ ਮਾਹੌਲ**
(sublime aura) ਵਿੱਚ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਇਹ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਸੌਖੀ ਤੇ ਸਹਿਜ-ਸੁਭਾਇ ਹੋ
ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤਦੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਚੁ

ਮਿਲ ਸਾਧ-ਸੰਗਤਿ ਭਜਿ ਕੇਵਲ ਨਾਮੁ॥

ਦਾ ਉਪਦੇ ਦਿਤਾ ਹੈ ਚੁ

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

ਸਾਸਿ ਸਾਸਿ ਸਿਮਰਉ ਪ੍ਰਭੁ ਅਪੁਨਾ ਸੰਤਸੰਗਿ ਨਿਤ ਰਹੀਐ॥

ਏਕੁ ਆਧਾਰੁ ਨਾਮੁ ਧਨੁ ਮੋਰਾ ਅਨਦੁ ਨਾਨਕ ਇਹੁ ਲਹੀਐ॥ (ਪੰਨਾ-533)

ਹਰਿ ਸਾਚਾ ਸਿਮਰਹੁ ਭਾਈ॥

ਸਾਧਸੰਗਿ ਸਦਾ ਸੁਖੁ ਪਾਈਐ ਹਰਿ ਬਿਸਰਿ ਨ ਕਬਹੂ ਜਾਈ॥ (ਪੰਨਾ-616)

ਪ੍ਰਭੁ ਕਾ ਸਿਮਰਨੁ **ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ॥**

ਸਰਬ ਨਿਧਾਨ ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਰੰਗਿ॥ (ਪੰਨਾ-262)

ਹਰਿ ਹਰਿ ਸਿਮਰਹੁ ਸੰਤ ਗੋਪਾਲਾ॥

ਸਾਧਸੰਗਿ ਮਿਲਿ ਨਾਮੁ ਧਿਆਵਹੁ ਪੂਰਨ ਹੋਵੈ ਘਾਲਾ॥ 1॥ (ਪੰਨਾ-617)

(ਚਲਦਾ)

