ਸਿਮਰਨ

ਭਾਗ–7

ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਸਿਮਰਨ ਨੂੰ ਸਰਬ ਸੁਖਾਂ ਦਾ ਸਾਗਰ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਦੁੱਖ, ਕਲੇ , ਚਿੰਤਾ, ਿਕਰ, ਤੌਖਲਾ, ਡਰ, ਭੈ, ਭਰਮ ਆਦਿ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਮਨ–ਤਨ ਅੰਦਰ ਂਤੀ ਤੇ ਸੀਤਲਤਾ ਵਰਤ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਚਿਤਿ ਆਵੈ ਓਸੁ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ਤਨੁ ਮਨੁ ਸੀਤਲੁ ਹੋਇ॥ (ਪੰਨਾ–70)

ਨਾਨਕ ਪ੍ਰਭੁ ਧਿਆਈਐ ਭਾਈ **ਮਨੁ ਤਨੁ ਸੀਤਲੁ ਹੋਇ॥** (ਪੰਨਾ–620)

ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਸੁਆਮੀ ਪ੍ਰਭੁ ਅਪਨਾ **ਸੀਤਲ ਤਨੁ ਮਨੁ ਛਾਤੀ॥** (ਪੰ.–681)

ਸੀਤਲ ਸੁਖੁ ਪਾਇਓ ਮਨ ਤ੍ਰਿਪਤੇ ਹਰਿ ਸਿਮਰਤ ਸ੍ਰਮ ਸਗਲੇ ਲਾਥ॥ (ਪੰ.–828)

ਹਰਿ ਸਿਮਰਤ ਸਦਾ ਹੋਇ ਅਨੰਦੁ ਸੁਖੁ
ਅੰਤਰਿ ਸਾਂਤਿ ਸੀਤਲ ਮਨੁ ਅਪਨਾ॥ (ਪੰਨਾ–860)

ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਸੁਆਮੀ **ਭਏ ਸੀਤਲ**
ਦੂਖੁ ਦਰਦੁ ਭ੍ਰਮੁ ਹਿਰਿਆ॥ (ਪੰਨਾ–1219)

ਹਰਿ–ਸਿਮਰਨ ਦੁਆਰਾ ਮਾਇਆ ਦੇ ਅਗਨ–ਸੋਕ–ਸਾਗਰ ਦੀ ਤਪ ਨਹੀਂ ਪੋਂਹਦੀ। ਸੜੀਆਂ–ਸੁੱਕੀਆਂ ਰੂਹਾਂ ਵੀ ਸਿਮਰਨ ਦੁਆਰਾ ਪੁੰਗਰਕੇ ਹਰੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨਚੁ

ਚਿਤਿ ਆਵੈ ਓਸੁ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ਲਗੈ ਨ ਤਤੀ ਵਾਓ॥ (ਪੰਨਾ–70)

ਸਿਮਰਤ ਸਿਮਰਤ ਪ੍ਰਭ ਕਾ ਨਾਉ॥
ਸਗਲ ਰੋਗ ਕਾ ਬਿਨਸਿਆ ਥਾਉ॥ (ਪੰਨਾ–191)

ਸਿਮਰਨਿ ਤਾ ਕੈ ਮਿਟਹਿ ਸੰਤਾਪ॥
ਹੋਇ ਅਨੰਦੁ ਨ ਵਿਆਪਹਿ ਤਾਪ॥ (ਪੰਨਾ–1142)

ਮਹਾ ਕਸਟ ਕਾਟੈ ਖਿਨ ਭੀਤਰਿ ਰਸਨਾ ਨਾਮੁ ਚਿਤਾਰੇ।।
ਸੀਤਲ ਸਾਂਤਿ ਸੂਖ ਹਰਿ ਸਰਣੀ ਜਲਤੀ ਅਗਨਿ ਨਿਵਾਰੈ।। (ਪੰਨਾ–210)

ਜਿਹ ਸਿਮਰਨਿ ਤੇਰੀ ਜਾਇ ਬਲਾਇ।।
ਜਿਹ ਸਿਮਰਨਿ ਤੁਝੁ ਪੋਹੈ ਨ ਮਾਇ।। (ਪੰਨਾ–971)

ਜਿਸੁ ਸਿਮਰਤ ਹੋਤ ਸੂਕੇ ਹਰੇ।।
ਜਿਸੁ ਸਿਮਰਤ ਡੂਬਤ ਪਾਹਨ ਤਰੇ।। (ਪੰਨਾ–183)

ਹਰੀ ਨੂੰ **ਭੁਲਾਕੇ** ਅਸੀਂ ਮਾਇਕੀ **ਭਵਜਲ ਬਿਖਮ ਅਸਗਾਹ** ਵਿੱਚ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਗੋਤੇ ਖਾਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਸਿਟੇ ਵਜੋਂ ਦੁਖੀ ਹੋ ਕੇ ਨਰਕ–ਮਈ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਭਵਜਲ ਬਿਖਮ ਅਸਗਾਹ ਤੋਂ ਨਿਕਲਣ ਜਾਂ ਪਾਰ–ਉਤਾਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਗੁਰਬਾਣੀ **ਹਰੀ–ਸਿਮਰਨ** ਦੀ ਹੀ ਸਿਫਾਰਿ ਕਰਦੀ ਹੈ ਚੁ

ਗੁਰਮੁਖਿ ਜਿਨੀ ਅਰਾਧਿਆ ਤਿਨੀ ਤਰਿਆ ਭਉਜਲੁ ਸੰਸਾਰੁ।। (ਪੰਨਾ–90)

ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਪੂਰਨ ਨਾਰਾਇਨ ਸੰਗੀ ਸਗਲੇ ਤਾਰਿਆ।। (ਪੰਨਾ–674-75)

ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਨਾਨਕ ਤਰੇ ਹਰਿ ਕੇ ਰੰਗ ਲਾਲ।। (ਪੰਨਾ–807)

ਸਿਮਰਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਸਦਾ ਨਾਨਕ ਤਰੇ ਕਈ ਅਨੇਕ।। (ਪੰਨਾ–1007)

ਚਲਤ ਬੈਸਤ ਸੋਵਤ ਜਾਗਤ ਗੁਰ ਮੰਤ੍ਰ ਰਿਦੈ ਚਿਤਾਰਿ।।
ਚਰਣ ਸਰਣ ਭਜੁ ਸੰਗਿ ਸਾਧੂ ਭਵ ਸਾਗਰ ਉਤਰਹਿ ਪਾਰਿ।। (ਪੰਨਾ–1006-07)

ਹਰਿ ਏਕੁ ਸਿਮਰਿ ਏਕੁ ਸਿਮਰਿ ਏਕੁ ਸਿਮਰਿ ਪਿਆਰੇ।।
ਕਲਿ ਕਲੇਸ ਲੋਭ ਮੋਹ ਮਹਾ ਭਉਜਲੁ ਤਾਰੇ।। (ਪੰਨਾ–679)

ਭਾਗੁ ਪੂਰਾ ਤਿਨ ਜਾਗਿਆ ਜਪਿਆ ਨਿਰੰਕਾਰੁ।।
ਸਾਧੂ ਸੰਗਤਿ ਲਗਿਆ ਤਰਿਆ ਸੰਸਾਰੁ।। (ਪੰਨਾ–1251)

ਅਸੀਂ ਦਿਮਾਗੀ ਗਿਆਨ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਘੋਟਦੇ ਹਾਂ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਠੀਕ ਸਾਬਤ ਕਰਨ ਲਈ ਬਾਲ ਕੀ ਖਾਲ ਨਿਕਾਲਣ ਤਕ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਦਿਮਾਗੀ ਧਾਰਮਿਕ ਵਾਦ–ਵਿਵਾਦ ਨੂੰ ਹੀ ਅਸੀਂ **ਪ੍ਰਮਾਰਥ ਸਮਝਕੇ ਆਫਰੇ** ਫਿਰਦੇ ਹਾਂ। ਪਰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹ ਦਿਮਾਗੀ ਗਿਆਨ ਸਾਨੂੰ ਸਿਰਫ ਆਤਮਿਕ ਟੋਹ ਜਾਂ ਸੇਧ ਹੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ, **ਅੰਤ੍ਰ–ਆਤਮੇ ਅਨੁਭਵੀ ਪ੍ਰਕਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ**।

ਗੁਰਮਤਿ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਡੇ ਅੰਤ੍ਰ-ਆਤਮੇ ਤੱਤ-ਗਿਆਨ ਦਾ **ਪ੍ਰਕਾ** ਗੁਰਪ੍ਰਸਾਦਿ ਦੁਆਰਾ ਸਾਧ-ਸੰਗਤ ਵਿੱਚ ਵਿਚਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਸਿਮਰਨ ਨਾਲ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਿਮਰਨ ਨਾਲ ਹੀ ਹਿਰਦੇ ਦਾ **ਕਮਲ ਵਿਗਸਦਾ ਹੈ।**

ਮਨ ਪਿਆਰਿਆ ਜੀਉ ਮਿਤ੍ਰਾ
ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਜਪਤ ਪਰਗਾਸੋ॥ (ਪੰਨਾ-79)

ਹਰਿ ਗੁਣ **ਜਪਤ ਕਮਲੁ ਪਰਗਾਸੈ॥** (ਪੰਨਾ-189)

ਪ੍ਰਭ ਕੈ **ਸਿਮਰਨਿ ਕਮਲ ਬਿਗਾਸਨੁ॥** (ਪੰਨਾ-263)

ਜਿਸੁ ਸਿਮਰਤ ਮਨਿ ਹੋਇ ਪ੍ਰਗਾਸੁ॥
ਮਿਟਹਿ ਕਲੇਸ ਸੁਖ ਸਹਜਿ ਨਿਵਾਸੁ॥ (ਪੰਨਾ-1148)

ਜੁਗਹ ਜੁਗੰਤਰਿ ਇਹੁ ਤਤੁ ਸਾਰੁ॥
ਹਰਿ ਸਿਮਰਣੁ ਸਾਚਾ ਬੀਚਾਰੁ॥ (ਪੰਨਾ-1143-44)

ਗੁਰਮੁਖਿ ਗਿਆਨੁ ਏਕੋ ਹੈ ਜਾਤਾ
ਅਨਦਿਨੁ ਨਾਮ ਰਵੀਜੈ ਹੇ॥ (ਪੰਨਾ-1050)

ਗੁਰ ਜਪੁ ਜਾਪਿ ਜਪਤ ਫਲੁ ਪਾਇਆ॥
ਗਿਆਨ ਦੀਪਕੁ ਸੰਤ ਸੰਗਨਾ॥ (ਪੰਨਾ-1080)

ਸੋਈ ਗਿਆਨੀ ਜਿ ਸਿਮਰੈ ਏਕ॥
ਸੋ ਧਨਵੰਤਾ ਜਿਸੁ ਬੁਧਿ ਬਿਬੇਕ॥ (ਪੰਨਾ-1150)

ਜਨਮ-ਜਨਮਾਂਤਰਾਂ ਤੋਂ ਮਾਇਆ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਅਸੀਂ ਮਾਇਆ ਦਾ ਹੀ ਰੂਪ ਬਣ ਗਏ ਹਾਂ। ਹਰ ਵੇਲੇ ਅਸੀਂ ਮਾਇਕੀ ਕੰਮਾ-ਕਾਰਜਾਂ ਵਿੱਚ ਰੁਝੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਵਾਰਨ ਲਈ ਅਨੇਕਾਂ ਉਕਤੀਆਂ-ਜੁਗਤੀਆਂ ਤੇ ਸਿਆਣਪਾਂ ਘੋਟਦੇ ਹਾਂ, ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਥਕੰਡੇ ਵਰਤਦੇ ਹਾਂ। ਜਦ ਫਿਰ ਵੀ ਪੂਰੀ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਦੁਖੀ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਪਰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੁਸਾਰ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਦੁਨਿਆਵੀ ਕਾਰਜ ਵੀ ਅਚਿੰਤ ਹੀ ਸਵਾਰੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਚੁ

ਸੰਤਹੁ ਹਰਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਆਰਾਧਹੁ॥
ਹਰਿ ਆਰਾਧਿ ਸਭੋ ਕਿਛੁ ਪਾਈਐ ਕਾਰਜ ਸਗਲੇ ਸਾਧਹੁ॥ (ਪੰਨਾ-627)

ਹਰਿ ਹਰਿ ਰਸਨਾ ਜੋ ਜਪੈ ਤਿਸੁ ਪੂਰਨ ਕਾਮੁ॥ (ਪੰਨਾ-401)

ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਪੂਰਨ **ਪ੍ਰਭੂ ਕਾਰਜ ਭਏ ਰਾਸਿ॥** (ਪੰਨਾ-816)

ਜੋ ਜਨ ਤੁਮਰੀ ਭਗਤਿ ਕਰੰਤੇ ਤਿਨਕੇ ਕਾਜ ਸਵਾਰਤਾ॥ (ਪੰਨਾ-695)

ਗੋਵਿਦ ਭਜੁ ਸਭਿ ਸੁਆਰਥ ਪੂਰੇ
ਨਾਨਕ ਕਬਹੁ ਨ ਹਾਰਿ॥ (ਪੰਨਾ-1007)

ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਮਨ ਸਿਮਰੁ ਤਿਹ ਪੂਰਨ ਹੋਵਹਿ ਕਾਮ॥ (ਪੰਨਾ-1428)

ਅਚਿੰਤ ਕੰਮ ਕਰਹਿ ਪ੍ਰਭ ਤਿਨਕੇ ਜਿਨ ਹਰਿ ਕਾ ਨਾਮੁ ਪਿਆਰਾ॥ (ਪੰਨਾ-638)

ਪਰ ਅਸੀਂ ਹਰੀ ਨੂੰ **ਭੁੱਲਕੇ** ਸਿਮਰਨ ਤੋਂ ਬੇਪ੍ਰਵਾਹੀ ਜਾਂ ਅਣਗਹਿਲੀ ਕਰ ਛੱਡਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਪਲਚਿ ਪਲਚਿ ਸਗਲੀ ਮੁਈ ਝੂਠੇ ਧੰਧੇ ਮੋਹ ਵਾਲਾ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਕੇ ਦੁਖੀ ਹੁੰਦੇ ਤੇ ਨਰਕ ਭੋਗਦੇ ਹਾਂ ਚੁ

ਹਰਿ ਕੇ ਨਾਮ ਬਿਨਾ ਦੁਖੁ ਪਾਵੈ॥ (ਪੰਨਾ-830)

ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਨ ਸਿਮਰਹਿ ਸਾਧਸੰਗਿ ਤੈ ਤਨਿ ਉਡੈ ਖੇਹ॥ (ਪੰਨਾ-553)

ਜਿਨੀ ਨਾਮੁ **ਵਿਸਾਰਿਆ** ਸੇ ਹੋਤ ਦੇਖੇ ਖੇਹ॥ (ਪੰਨਾ-1006)

ਅਸੀਂ ਜਨਮਾਂ ਤੋਂ **ਮਾਇਆ ਦੀ ਸੰਗਤ ਅਤੇ ਸਿਮਰਨ** ਕਰਦੇ ਆ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਮਨ ਨੂੰ ਅਤਿਅੰਤ ਗੂੜ੍ਹੀ **ਮਾਇਕੀ ਮੈਲ ਲੱਗੀ ਹੋਈ ਹੈ।** ਇੰਨਾਂ ਹੀ ਬਸ ਨਹੀਂ, ਆਪਣੇ ਨੀਵੇਂ ਮਾਇਕੀ ਖਿਆਲਾਂ, ਫੁਰਨਿਆਂ ਤੇ ਕਰਮਾਂ ਰਾਹੀਂ ਅਸੀਂ **ਦਿਨ-ਰਾਤ ਹੋਰ ਮੈਲ ਚੜ੍ਹਾਈ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ।**

ਜਨਮ ਜਨਮ ਕੀ ਇਸੁ ਮਨ ਕਉ ਮਲੁ ਲਾਗੀ ਕਾਲਾ ਹੋਆ ਸਿਆਹੁ॥
(ਪੰਨਾ-651)

ਮੈਲਾ ਹਰਿ ਕੇ ਨਾਮ ਬਿਨੁ ਜੀਉ॥ (ਪੰਨਾ-1224)

ਅਜਿਹੇ ਮੈਲੈ ਮਨ ਨਾਲ ਭਗਤੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ।

ਮਨ ਮੈਲੇ ਭਗਤਿ ਨ ਹੋਵਈ ਨਾਮੁ ਨ ਪਾਇਆ ਜਾਇ॥ (ਪੰਨਾ-39)

ਮਨ ਦੀ ਐਸੀ ਗੂੜ੍ਹੀ ਮਾਇਕੀ **ਮੈਲ** ਨੂੰ ਲਾਹੁਣ ਲਈ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਹਰੀ ਦਾ **ਸਿਮਰਨ** ਹੀ ਕਾਰਗਰ ਸਾਧਨ ਦਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਚੁ

ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਮਨ ਕੀ ਮਲੁ ਜਾਇ॥ (ਪੰਨਾ-263)

ਹਰਿ ਕੀ ਭਗਤਿ ਕਰਹੁ ਮਨ ਮੀਤ॥
ਨਿਰਮਲ ਹੋਇ ਤੁਮ੍ਾਰੋ ਚੀਤ॥ (ਪੰਨਾ–288)

ਜੋ ਜੋ ਜਪੈ ਸੁ ਹੋਇ ਪੁਨੀਤ॥
ਭਗਤਿ ਭਾਇ ਲਾਵੈ ਮਨ ਹੀਤ॥ (ਪੰਨਾ–290)

ਜਿਸੁ ਸਿਮਰਤ ਮਨਿ ਹੋਤ ਅਨੰਦਾ
ਉਤਰੈ ਮਨਹੁ ਜੰਗੀਲਾ॥ (ਪੰਨਾ–498)

ਅਹਿਨਿਸਿ ਨਾਮੁ ਜਪਹੁ ਰੇ ਪ੍ਰਾਣੀ ਮੈਲੇ ਹਛੇ ਹੋਹੀ॥ (ਪੰਨਾ–1254)

ਮਨ ਕੇ ਬਿਕਾਰ ਮਿਟਹਿ **ਪ੍ਰਭ ਸਿਮਰਤ**
ਜਨਮ ਜਨਮ ਕੀ ਮੈਲੁ ਹਰੀ॥ (ਪੰਨਾ–1152)

ਅਬਿਨਾਸੀ ਜੀਅਨ ਕੋ ਦਾਤਾ ਸਿਮਰਤ ਸਭ ਮਲੁ ਖੋਈ॥ (ਪੰਨਾ–617)

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

ਜਿਵੇਂ ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਓਲੇ ਹੋਣ ਨਾਲ ਸੂਰਜ ਦੇ ਅਨੇਕਾਂ ਗੁਣਾਂ ਤੋਂ ਵਾਂਝਿਆ ਹੋ ਜਾਈਦਾ ਹੈ ਤੇ ਹਨੇਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅਉਗੁਣ ਸਾਡੇ ਪੱਲੇ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਨੂੰ **ਵਿਸਰ ਕੇ** ਮਾਇਆ ਦੇ ਪ੍ਰਾਇਣ ਹੋ ਕੇ, ਅਸੀਂ ਜਨਮ–ਜਨਮਾਤਰਾਂ ਤੋਂ ਪਾਪ ਕਮਾਉਂਦੇ ਆਏ ਹਾਂ ਅਤੇ ਜਾਣੇ–ਅਣਜਾਣੇ ਹੁਣ ਵੀ ਪਾਪ ਕਮਾ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪੂੰ ਸਹੇੜੇ ਦੁਖ–ਕਲੇ ਭੁਗਤਦੇ ਹੋਏ, ਆਪਣੀ ਲਾਈ ਹੋਈ **ਪਾਪਾਂ ਦੀ ਗੁੱਝੀ ਅੱਗ** ਵਿੱਚ ਸੜਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਤੇ ਆਤਮਿਕ **ਪਾਪਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਜਾਂ** ਪਿਛਲੇ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਅਉਗਣਾਂ ਦੀ **ਨਵਿਰਤੀ ਲਈ ਭੁੱਲ ਤੋਂ ਯਾਦ** ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ, ਅਰਥਾਤ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਹੀ ਇਕੋ–ਇਕ ਸੌਖਾ ਸਾਧਨ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਪ੍ਰੋੜਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਚੁ

ਤਾਪ ਪਾਪ ਸੰਤਾਪ ਬਿਨਾਸੇ॥
ਹਰਿ ਸਿਮਰਤ **ਕਿਲਵਿਖ ਸਭਿ ਨਾਸੇ॥** (ਪੰਨਾ–806)

ਜਨ ਨਾਨਕ ਅਨਦਿਨੁ ਨਾਮੁ ਧਿਆਇਆ
ਹਰਿ ਸਿਮਰਤ ਕਿਲਵਿਖ ਪਾਪ ਗਇਆ॥ (ਪੰਨਾ–307)

ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਜਿਨੀ ਆਰਾਧਿਆ
ਤਿਨ ਕੇ ਦੁਖ ਪਾਪ ਨਿਵਾਰੇ॥ (ਪੰਨਾ–574)

ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਸੁਆਮੀ ਪ੍ਰਭ ਅਪਨਾ
ਸਗਲੇ ਪਾਪ ਤਜਾਵਹਿ ਰਾਮ॥ (ਪੰਨਾ–781)

ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਧਿਆਇ ਮਨ ਹਰਿ ਦਰਗਹ ਪਾਵਹਿ ਮਾਨੁ॥
ਜੋ ਇਛਹਿ ਸੋ ਫਲੁ ਪਾਇਸੀ ਗੁਰ ਸਬਦੀ ਲਗੈ ਧਿਆਨੁ॥
ਕਿਲਵਿਖ ਪਾਪ ਸਭਿ ਕਟੀਅਹਿ ਹਉਮੈ ਚੁਕੈ ਗੁਮਾਨੁ॥ (ਪੰਨਾ–1313)

ਤਿਨ ਕੇ ਪਾਪ ਇਕ ਨਿਮਖ ਸਭਿ ਲਾਥੇ
ਜਿਨ ਗੁਰ ਬਚਨੀ ਹਰਿ ਜਾਪਿਆ॥ (ਪੰਨਾ–1115)

ਮਾਇਆ ਦੇ ਭਰਮ ਭੁਲਾਵੇ ਵਿੱਚ ਮੈਂ-ਮੇਰੀ ਦਾ ਅਟੁੱਟ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਹਉਮੈ ਦਾ **ਭੂਤ** ਸਾਡੇ ਸਿਰ ਚੜ੍ਹਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਸ ਨੇ ਆਪਣੀ ਹਠੀਲੀ ਫੌਜ ਕਾਮ, ਕ੍ਰੋਧ, ਲੋਭ, ਮੋਹ , ਹੰਕਾਰ ਆਦਿ ਦੁਆਰਾ ਸਾਨੂੰ ਜਕੜ-ਬੰਦ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਸ ਹਉਮੈ ਜਾਂ ਮੈਂ-ਮੇਰੀ ਦੇ ਅਹਿਸਾਸ ਨਾਲ ਮਾਇਆ ਦੇ ਪ੍ਰਾਇਣ ਹੋ ਕੇ ਅਸੀਂ ਕਰਮ ਕਰਦੇ ਤੇ ਨਤੀਜੇ ਭੁਗਤਦੇ ਹਾਂ।

ਇਸ ਕੂੜੀ **ਹਉਮੈ ਦੇ ਦੀਰਘ ਰੋਗ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਇਕੋ-ਇਕ ਸੌਖਾ ਸਾਧਨ ਸਿਮਰਨ ਹੀ ਦਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਚੁ**

ਗੁਰ ਬਚਨੀ ਜਿਨਾ ਜਪਿਆ ਮੇਰਾ ਹਰਿ ਹਰਿ
ਤਿਨ ਕੇ ਹਉਮੈ ਰੋਗ ਗਏ॥ (ਪੰਨਾ–735)

ਹਰਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਅਉਖਧੁ ਜਗਿ ਪੂਰਾ
ਜਪਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਹਉਮੈ ਮਾਰੀ॥ (ਪੰਨਾ–666)

ਜਿਨ ਜਪਿਆ ਇਕ ਮਨਿ ਇਕ ਚਿਤਿ
ਤਿਨ ਲਥਾ ਹਉਮੈ ਭਾਰੁ॥ (ਪੰਨਾ–302)

ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਜਪੈ ਦਿਨੁ ਰਾਤੀ
ਗੁਰਮੁਖਿ ਹਉਮੈ ਕਢੈ ਧੋਇ॥ (ਪੰਨਾ–1177)

ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਨਾਨਕ ਪ੍ਰਭ ਜੀਵੈ
ਬਿਨਸਿ ਜਾਇ ਅਭਿਮਾਨ॥ (ਪੰਨਾ–1221)

ਗੁਰ ਸਬਦੀ ਮਨੁ ਨਿਰਮਲੁ ਹੋਆ ਚੂਕਾ ਮਨਿ ਅਭਿਮਾਨੁ॥ (ਪੰਨਾ-1334)

ਜਿਨਾ ਇਕ ਮਨਿ ਇਕ ਚਿਤਿ ਧਿਆਇਆ ਸਤਿਗੁਰ ਸਉ ਚਿਤੁ ਲਾਇ॥
ਤਿਨ ਕੀ ਦੁਖ ਭੁਖ ਹਉਮੈ ਵਡਾ ਰੋਗੁ ਗਇਆ
ਨਿਰਦੋਖ ਭਏ ਲਿਵ ਲਾਇ॥ (ਪੰਨਾ-1423)

ਜੋ ਜੋ ਦੀਸੈ ਸੋ ਸੋ ਰੋਗੀ॥ ਰੋਗ ਰਹਿਤ ਮੇਰਾ ਸਤਿਗੁਰ ਜੋਗੀ ॥ ਦੇ ਗੁਰਵਾਕ ਅਨੁਸਾਰ ਅਸੀਂ ਸਭ ਜੀਵ ਕਿਸੇ ਨ ਕਿਸੇ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ **ਰੋਗਾਂ ਵਿੱਚ ਗ੍ਰਸੇ ਹੋਏ ਹਾਂ।** ਇਨ੍ਹਾਂ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਅਸੀਂ ਆਪੋ-ਆਪਣੀ ਸਮਝ, ਲਿਆਕਤ ਜਾਂ ਪਹੁੰਚ ਅਨੁਸਾਰ ਇਲਾਜ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਅਸੀਂ ਬਿਲਕੁਲ ਅਰੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ। ਇਸ ਦਾ **ਕਾਰਣ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡਾ ਜੀਵਨ ਮਾਇਕੀ ਭਰਮ-ਭੁਲਾਵੇ ਅਥਵਾ ਹਉਮੈ ਦੇ ਪ੍ਰਾਇਣ ਹੈ।**

ਸਾਰੇ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ, ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਜਾਂ ਸੋਮਾ **ਮਾਇਆ ਦਾ ਭਰਮ-ਭੁਲਾਵਾ ਹੀ ਹੈ।** ਇਸ ਲਈ ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਰੇ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਇਕੋ-ਇਕ ਪੱਕਾ ਇਲਾ ਹਰੀ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨਾ ਜਾਂ **ਸਿਮਰਨ ਕਰਨਾ ਹੈ ਚੁ** ਕਿਉਂਕਿ ਸਿਮਰਨ ਦੁਆਰਾ ਰੋਗ ਰਹਿਤ **ਅਰੋਗ ਹਰੀ ਦੀ ਸੰਗਤ ਕਰਕੇ** ਹੀ ਅਸੀਂ ਅਰੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ **ਸਿਮਰਨ ਸਰਬ-ਰੋਗ ਦੀ ਅਉਖਧ ਵੀ ਹੈ ਚੁ**

ਗੁਰਮੁਖਿ ਜਪਿ ਸਭਿ ਰੋਗ ਗਵਾਇਆ **ਅਰੋਗਤ ਭਏ** ਸਰੀਰਾ॥ (ਪੰਨਾ-574)

ਹਰਿ ਸਿਮਰਤ ਤਨੁ ਮਨੁ ਹਰਿਆ ਲਹਿ ਜਾਹਿ ਵਿਜੋਗ॥
ਸਾਧਸੰਗਿ ਹਰ ਗੁਣ ਰਮਹੁ ਬਿਨਸੇ ਸਭਿ ਰੋਗ॥ (ਪੰਨਾ-706)

ਹਰਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਆਰਾਧੀਐ ਹੋਈਐ ਆਰੋਗ॥ (ਪੰਨਾ-817)

ਸਰਬ ਸਿਧਿ ਕਾਰਜ ਸਭਿ ਸਵਰੇ ਅਹੰ ਰੋਗ ਸਗਲ ਹੀ ਖਇਆ॥
ਕੋਟਿ ਪਰਾਧ ਖਿਨ ਮਹਿ ਖਉ ਭਈ ਹੈ ਗੁਰ ਮਿਲਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਕਹਿਆ॥ (ਪੰਨਾ-1213)

ਰੋਗ ਸੋਗ ਮਿਟੇ ਪ੍ਰਭ ਧਿਆਏ॥
ਮਨ ਬਾਂਛਤ ਪੂਰਨ ਫਲ ਪਾਏ॥ (ਪੰਨਾ-866)

ਸਰਬ ਰੋਗ ਕਾ ਅਉਖਦੁ ਨਾਮੁ॥ (ਪੰਨਾ-274)

ਅਨਿਕ ਉਪਾਵੀ ਰੋਗੁ ਨ ਜਾਇ॥
ਰੋਗ ਮਿਟੈ ਹਰਿ ਅਵਖਧੁ ਲਾਇ॥ (ਪੰਨਾ-288)

ਅਸੀਂ ਮਾਇਆ ਦੇ ਪ੍ਰਾਇਣ ਹੋ ਕੇ ਕਰਮ ਕਰਦੇ ਤੇ ਦੁੱਖ ਸਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਮਾਇਆ ਦੇ ਅਧੀਨ ਮੋਹ-ਮਾਇਆ ਵਿੱਚ ਕਰਮ-ਬਧ ਹੋ ਕੇ ਸਾਨੂੰ ਜਨਮ-ਮਰਨ ਦੇ ਗੇੜ ਜਾਂ ਆਵਾ-ਗਵਨ ਵਿੱਚ ਵਿਚਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਰ ਜਨਮ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਆਪੋ-ਆਪਣੇ ਕੀਤੇ ਕਰਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਦੁਖ-ਸੁਖ ਭੋਗਦੇ ਹਾਂ।

ਮਾਇਆ ਦੇ ਇਸ **ਜਨਮ-ਮਰਨ ਦੇ ਚੱਕਰ** ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਦਾ ਸਾਧਨ ਗੁਰਬਾਣੀ ਇਉਂ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਚੁ

ਧਿਆਇ ਸੋ **ਪ੍ਰਭੁ ਤਰੇ ਭਵਜਲ ਰਹੇ ਆਵਣ ਜਾਣਾ॥**
ਸਦਾ ਸੁਖੁ ਕਲਿਆਣ ਕੀਰਤਨੁ ਪ੍ਰਭ ਲਗਾ ਮੀਠਾ ਭਾਣਾ॥ (ਪੰਨਾ-926)

ਨਾਨਕੁ ਸਿਮਰੈ ਏਕੁ ਨਾਮੁ ਫਿਰਿ ਬਹੁੜਿ ਨ ਧਾਈ॥ (ਪੰਨਾ-1193)

ਜੋ ਜੋ ਜਪੈ ਸੋਈ ਵਡਭਾਗੀ **ਬਹੁੜਿ ਨ ਜੋਨੀ ਪਾਵਣਾ॥** (ਪੰਨਾ-1086)

ਜਾ ਕੈ ਸਿਮਰਣਿ ਹੋਇ ਅਨੰਦਾ **ਬਿਨਸੈ ਜਨਮ ਮਰਣ ਭੈ ਦੁਖੀ॥**
ਚਾਰਿ ਪਦਾਰਥ ਨਵ ਨਿਧਿ ਪਾਵਹਿ ਬਹੁਰਿ ਨ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਭੁਖੀ॥ (ਪੰਨਾ-617)

ਜਾ ਕੈ ਮਨਿ ਵੂਠਾ ਪ੍ਰਭੁ ਅਪਨਾ॥
ਪੂਰੈ ਕਰਮਿ ਗੁਰ ਕਾ ਜਪੁ ਜਪਨਾ॥
ਸਰਬ ਨਿਰੰਤਰਿ ਸੋ ਪ੍ਰਭੁ ਜਾਤਾ **ਬਹੁੜਿ ਨ ਜੋਨੀ ਭਰਮਿ ਰੁਨਾ॥** (ਪੰਨਾ-1079)

ਸਾਰੀ ਕਾਇਨਾਤ ਕੂੜੀ ਮਾਇਆ ਦੇ ਭਰਮ-ਭੁਲੇਖੇ ਵਿੱਚ ਗਲਤਾਨ ਹੈ। ਰੇ ਮ ਦੇ ਕੀੜੇ ਵਾਂਗ ਜੀਵ ਨੇ ਆਪਣੇ ਦੁਆਲੇ **ਭਰਮ-ਗੜ੍ਹ ਦਾ ਖੋਲ ਬਣਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ,** ਜਿਸ ਦੇ **ਹਨੇਰ-ਖਾਤੇ** ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਜੰਮਦੇ, ਜੀਉਂਦੇ, ਕਰਮ ਕਰਦੇ, ਦੁੱਖ ਭੋਗਦੇ, ਮਰਦੇ ਤੇ ਫਿਰ ਮੁੜ ਜੰਮਦੇ ਆਏ ਹਾਂ ਚੁ

ਭਰਮਹਿ ਜੋਨਿ ਅਸੰਖ ਮਰਿ ਜਨਮਹਿ ਆਵਹੀ॥ (ਪੰਨਾ-705)

ਭਰਮ-ਭੁਲੇਖੇ ਦੇ ਇਸ ਹਨੇਰ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਾਨੂੰ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਦਾ ਉਪਦੇ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਚੁ

ਹਰਿ ਹਰਿ ਕਰਤ **ਮਿਟੇ ਸਭਿ ਭਰਮਾ॥** (ਪੰਨਾ-874)

ਜਪਿ ਗੋਵਿਦ **ਭਰਮੁ ਭਉ ਫਾਟਾ॥** (ਪੰਨਾ-1004)

ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਸੁਆਮੀ ਭਏ ਸੀਤਲ
ਦੂਖੁ ਦਰਦੁ **ਭ੍ਰਮੁ ਹਿਰਿਆ**॥ (ਪੰਨਾ–1219)

ਭੋਰ ਭਰਮ ਕਾਟੇ ਪ੍ਰਭ ਸਿਮਰਤ
ਗਿਆਨ ਅੰਜਨ ਮਿਲਿ ਸੋਵਤ ਜਾਗੀ॥ (ਪੰਨਾ–1301)

ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਆਵਾਗਵਨ ਦੇ ਚੱਕਰ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਤੇ ਸਵਰਗ ਦੇ ਸੁਖਾਂ ਦੇ ਲਾਲਚ ਲਈ ਇਨਸਾਨ **ਮੁਕਤੀ ਦੀ ਲਾਲਸਾ** ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਹਉਮੈ ਦੇ ਭਰਮ–ਭੁਲਾਵੇ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਕਰਮ–ਕਾਂਡ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਘਾਲਣਾ ਘਾਲਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਮੁਕਤੀ ਦਾ ਸੌਖਾ ਸਾਧਨ ਸਿਮਰਨ ਹੀ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਚੁ

ਮਾਨਸ ਜਨਮੁ ਦੀਓ ਜਿਹ ਠਾਕੁਰਿ ਸੋ ਤੈ ਕਿਉ ਬਿਸਰਾਇਓ॥
ਮੁਕਤੁ ਹੋਤ ਨਰ ਜਾ ਕੈ ਸਿਮਰੈ ਨਿਮਖ ਨ ਤਾ ਕਉ ਗਾਇਓ॥ (ਪੰਨਾ–902)

ਸਰਬ ਬੈਕੁੰਠ **ਮੁਕਤਿ ਮੋਖ ਪਾਏ**॥
ਏਕ ਨਿਮਖ ਹਰਿ ਕੇ ਗੁਨ ਗਾਏ॥ (ਪੰਨਾ–290)

ਜਿਹ ਸਿਮਰਨਿ ਹੋਇ **ਮੁਕਤਿ ਦੁਆਰੁ**॥
ਜਾਹਿ ਬੈਕੁੰਠਿ ਨਾਹੀ ਸੰਸਾਰਿ॥ (ਪੰਨਾ–971)

ਐਸਾ ਸਿਮਰਨੁ ਕਰਿ ਮਨ ਮਾਹਿ॥
ਬਿਨੁ ਸਿਮਰਨ **ਮੁਕਤਿ ਕਤ ਨਾਹਿ**॥ (ਪੰਨਾ–971)

ਅਸੀਂ ਮਾਇਆ ਵਿੱਚ ਇਤਨੇ ਗਲਤਾਨ ਹੋ ਚੁਕੇ ਹਾਂ ਕਿ ਮਾਇਆ ਦਾ ਹੀ ਸਰੂਪ ਬਣ ਗਏ ਹਾਂ। **ਇਸ ਕੂੜੀ ਮਾਇਆ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਹੀ ਸਾਡਾ ਜੀਵਨ–ਰੂਪ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ।** ਇਸ ਕਾਰਣ ਪਰਮੇ ਰ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਕੇ ਅਸੀਂ ਉਸ ਤੋਂ ਬੇਮੁਖ ਹੋ ਗਏ ਹਾਂ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਡੀ ਹਾਲਤ **ਪਲਚਿ ਪਲਚਿ ਸਗਲੀ ਮੁਈ ਝੂਠੇ ਧੰਧੇ ਮੋਹ** ਵਾਲੀ ਹੋ ਗਈ ਹੈ।

ਮਾਇਆ ਦੇ ਇਸ ਘੋਰ ਕਲਜੁਗੀ **ਭਰਮ–ਭੁਲਾਵੇ** ਵਿਚੋਂ ਜੀਵ ਨੂੰ ਕੱਢਕੇ ਆਤਮ–ਪ੍ਰਾਇਣ ਕਰਨ ਲਈ **ਸਭ ਤੋਂ ਸੌਖਾ ਤੇ ਸਰਲ ਸਾਧਨ** ਸਾਧ–ਸੰਗਤ ਦਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਬਖੇ ਹੋਏ ਗੁਰਮੁਖ ਪਿਆਰਿਆਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਨਾਲ ਹੀ ਇਸ ਸੰਸਾਰ–ਸਾਗਰ ਨੂੰ ਤਰਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਚੁ

ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਬਿਨੁ **ਤਰਿਓ ਨ ਕੋਇ**॥ (ਪੰਨਾ–373)

ਸਾਧਸੰਗਤਿ **ਨਿਹਚਉ ਹੈ ਤਰਣਾ**॥ (ਪੰਨਾ–1071)

ਇਸ ਲਈ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਜਗਿਆਸੂਆਂ ਨੂੰ **ਸਾਧ-ਸੰਗਤ ਵਿੱਚ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਦੀ** ਤਾਗੀਦ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਜਿਥੇ ਜਾਗਤ-ਜੋਤਾਂ ਦੀਆਂ **ਦਾਮਨਿਕ-ਕਿਰਣਾਂ** ਸਹਿਜੇ ਹੀ **ਨਾਮ ਦਾ ਰੰਗ ਵਰਤਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਚੁ**

ਤਿਤੁ ਜਾਇ ਬਹਹੁ **ਸਤਸੰਗਤੀ** ਜਿਥੈ **ਹਰਿ ਕਾ ਹਰਿ ਨਾਮ ਬਿਲੋਈਐ॥**

(ਪੰਨਾ-587)

ਸਾਧਸੰਗਿ ਹਰਿ ਕੈ ਰੰਗਿ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿਮਰਣ ਲਾਗਿਆ॥ (ਪੰਨਾ-457)

ਪ੍ਰਭ ਕਾ ਸਿਮਰਨੁ **ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ॥**
ਸਰਬ ਨਿਧਾਨ ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਰੰਗਿ॥ (ਪੰਨਾ-262)

ਹਰਿ ਹਰਿ ਸਿਮਰਹੁ ਸੰਤ ਗੋਪਾਲਾ॥
ਸਾਧਸੰਗਿ ਮਿਲਿ ਨਾਮੁ ਧਿਆਵਹੁ ਪੂਰਨ ਹੋਵੈ ਘਾਲਾ॥ (ਪੰਨਾ-617)

ਗੁਰੁ ਪੂਰਾ ਵਡਭਾਗੀ ਪਾਈਐ॥
ਮਿਲਿ ਸਾਧੂ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਧਿਆਈਐ॥ (ਪੰਨਾ-804)

ਸਰਬ ਕਾਰਜ ਸਿਧਿ ਭਏ ਗਾਇ ਗੁਨ ਗੁਪਾਲ॥
ਮਿਲਿ ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਪ੍ਰਭੂ ਸਿਮਰੇ ਨਾਠਿਆ ਦੁਖ ਕਾਲ॥ (ਪੰਨਾ-1322)

ਆਵਤ ਜਾਤ ਰਹੇ ਸ੍ਰਮ ਨਾਸੇ **ਸਿਮਰਤ ਸਾਧੂ ਸੰਗਿ॥**
ਪਤਿਤ ਪੁਨੀਤ ਹੋਹਿ ਖਿਨ ਭੀਤਰਿ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਕੈ ਰੰਗਿ॥ (ਪੰਨਾ-1300)

ਮਿਲੁ ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਭਜੁ ਕੇਵਲ ਨਾਮ॥ (ਪੰਨਾ-12)

ਕਈ ਜਗਿਆਸੂ ਮਾਨਸਿਕ ਕਤੀਆਂ ਜਾਂ ਰਿਧੀਆਂ-ਸਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਹੀ ਪਰਮਾਰਥ ਸਮਝਕੇ ਇਸ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਅਨੇਕ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਸਾਧਨਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ **ਹੱਠ ਧਰਮਾਂ** ਵਿੱਚ ਗਲਤਾਨ ਹੋ ਕੇ ਉਹ ਆਪਣਾ ਅਮੋਲਕ ਜੀਵਨ ਅਜਾਂਈ ਗਵਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹ **ਰਿਧੀਆਂ-ਸਿਧੀਆਂ** ਅਤੇ ਹੋਰ ਅਨੇਕ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ **ਮਾਨਸਿਕ ਕਤੀਆਂ,** ਜਗਿਆਸੂਆਂ ਨੂੰ ਸਿਮਰਨ ਕਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ, **ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।** ਪਰ ਗੁਰਸਿਖ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ **ਫੋਕਟ ਕਰਮ ਹੀ ਸਮਝਦੇ ਹਨ** ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ **ਵਰਤਣ ਤੋ ਸੰਕੋਚ ਕਰਦੇ ਹਨ।**

ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਰਿਧਿ ਸਿਧਿ ਨਉ ਨਿਧਿ॥ (ਪੰਨਾ–262)

ਨਵ ਨਿਧੀ ਅਠਾਰਹ ਸਿਧੀ ਪਿਛੈ ਲਗੀਆ ਫਿਰਹਿ
ਜੋ ਹਰਿ ਹਿਰਦੈ ਸਦਾ ਵਸਾਇ॥ (ਪੰਨਾ–649)

ਨਵ ਨਿਧੇ ਨਓ ਨਿਧੇ ਮੇਰੇ ਘਰ ਮਹਿ ਆਈ ਰਾਮ॥
ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਮੈ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਪਾਇਆ ਨਾਮੁ ਧਿਆਈ ਰਾਮ॥ (ਪੰਨਾ–452)

ਜਿਹ ਸਤਿਗੁਰ ਸਿਮਰੰਥਿ ਰਿਧਿ ਸਿਧਿ ਨਵ ਨਿਧਿ ਪਾਵੈ॥ (ਪੰਨਾ–1405)

ਪਰਮਾਤਮਾ **ਪ੍ਰੇਮ ਸਰੂਪ** ਹੈ ਤਦੇ ਉਸ ਨੂੰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੇਮ ਪੁਰਖ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਰੱਬ ਦੀ ਸਾਰੀ ਕਾਇਨਾਤ ਵਿੱਚ ਵੀ ਦੈਵੀ **ਪ੍ਰੇਮ–ਰੌਂ** ਚਲ ਰਹੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ **ਹੁਕਮ** ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਦੈਵੀ **ਪ੍ਰੀਤ–ਡੋਰੀ ਤੋਂ ਬਗੈਰ** ਖਿਨ–ਪਲ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸਾਰੀ ਕਾਇਨਾਤ ਖੇਰੂੰ–ਖੇਰੂੰ ਹੋ ਕੇ ਤਬਾਹ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਘੋਰ ਕਲਿਜੁਗ ਵਿੱਚ ਇਲਾਹੀ **ਪ੍ਰੀਤ–ਡੋਰੀ ਢਿਲੀ ਪੈਣ ਕਰਕੇ ਸੰਸਾਰ** ਵਿੱਚ ਚੁ

ਈਰਖਾ–ਦਵੈਤ
ਵੈਰ–ਵਿਰੋਧ
ਲੜਾਈ–ਝਗੜੇ
ਵਾਦ–ਵਿਵਾਦ
ਖੁਦਗਰ ੀ
ਤਅੱਸੁਬ
ਘਿਰਣਾ

ਆਦਿ **ਮਾਇਕੀ ਅਉਗਣਾਂ** ਦਾ ਵਰਤ–ਵਰਤਾਰਾ ਤੇ ਬੋਲਬਾਲਾ ਹੈ।

ਇਸ ਦੈਵੀ ਪ੍ਰੀਤ–ਡੋਰੀ ਨੂੰ **ਮੁੜ ਕਾਇਮ ਤੇ ਪੀਡੀ** ਕਰਨ ਲਈ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਸਾਧ–ਸੰਗਤ ਅਥਵਾ **ਸਤਿਸੰਗਤ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ** ਦਿਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਚੁ

ਜੋ ਜੈਸੀ ਸੰਗਤਿ ਮਿਲੈ ਸੋ ਤੈਸੋ ਫਲੁ ਖਾਇ॥ (ਪੰਨਾ–1369)

ਸਾਧ–ਸੰਗਤ ਵਿੱਚ ਵਿਚਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ **ਦਾਮਨਿਕ ਇਲਾਹੀ ਮਾਹੌਲ** (Divine aura) ਵਿੱਚ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਹਰੀ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਉੱਚੇ–ਸੁੱਚੇ **ਆਤਮਿਕ**

ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੇਮ-ਸਵੈਪਨਾ ਦੀਆਂ ਲਹਿਰਾਂ ਉਠਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਡੇ ਮਨ ਉਤੇ **ਦੈਵੀ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ** ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਆਤਮਾ **ਪ੍ਰੇਮ-ਸਵੈਪਨਾ ਦਾ ਰੰਗ-ਰਸ ਮਾਣਦੀ ਹੈ ਚੁ**

ਮੇਰੇ ਮਨ ਮੁਖਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਬੋਲੀਐ॥
ਗੁਰਮੁਖਿ ਰੰਗਿ ਚਲੂਲੇ ਰਾਤੀ ਹਰਿ ਪ੍ਰੇਮ ਭੀਨੀ ਚੋਲੀਐ॥ (ਪੰਨਾ-527)

ਗੁਰਮੁਖਿ ਜਪੀਐ **ਅੰਤਰਿ ਪਿਆਰਿ॥** (ਪੰਨਾ-941)

ਸਚਾ ਉਪਦੇਸੁ ਹਰਿ ਜਾਪਣਾ ਹਰਿ ਸਿਉ ਬਣਿ ਆਈ॥
ਐਥੈ ਸੁਖਦਾਤਾ ਮਨਿ ਵਸੈ ਅੰਤਿ ਹੋਇ ਸਖਾਈ॥
ਹਰਿ ਸਿਉ ਪ੍ਰੀਤਿ ਊਪਜੀ ਗੁਰਿ ਸੋਝੀ ਪਾਈ॥ (ਪੰਨਾ-1087)

ਅਹੰ ਤੋਰੋ ਮੁਖੁ ਜੋਰੋ॥ ਗੁਰੁ ਗੁਰੁ ਕਰਤ ਮਨੁ ਲੋਰੋ॥
ਪ੍ਰਿਅ ਪ੍ਰੀਤਿ ਪਿਆਰੋ ਮੋਰੋ॥ (ਪੰਨਾ-1306)

ਗੁਰਮਤੀ ਹਰਿ ਹਰਿ ਬੋਲੇ॥
ਹਰਿ ਪ੍ਰੇਮਿ ਕਸਾਈ ਦਿਨਸੁ ਰਾਤਿ ਹਰਿ ਰਤੀ ਹਰਿ ਰੰਗਿ ਚੋਲੇ॥ (ਪੰਨਾ-1424)

ਸਾਚੁ ਕਹੋਂ ਸੁਨ ਲੇਹੁ ਸਭੈ
ਜਿਨ ਪ੍ਰੇਮੁ ਕੀਓ ਤਿਨ ਹੀ ਪ੍ਰਭੁ ਪਾਇਓ॥ (ਤ੍ਵਪ੍ਰਸਾਦਿ ਸ੍ਵਯੇ ਪਾ. 10)

ਚੁਚਲਦਾ