

ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਸਿਮਰਨ ਲਈ 'ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲਾ' ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਦਿਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਕਿਉਂ ਕਿ ਇਸ ਵੇਲੇ ਲੋਕਾਈ ਗੂੜ੍ਹੀ ਨੀਂਦ ਵਿਚ ਸੁੱਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦੁਨਿਆਵੀ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿਚ ਮਾਇਕੀ ਰੋਲ-ਘਚੋਲੇ ਦੀਆਂ ਲਹਿਰਾਂ (vibrations) ਘੱਟ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਅੰਮ੍ਰਿਤ-ਵੇਲੇ ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਵਾਯੂਮੰਡਲ ਸ਼ਾਂਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਲਈ ਖਾਸ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲਾ ਸਚ ਨਾਉ ਵਡਿਆਈ ਵੀਚਾਰੁ ॥ (ਪੰਨਾ-੨)

ਝਾਲਾਘੇ ਉਠਿ ਨਾਮਿ ਜਪਿ ਨਿਸਿ ਬਾਸੁਰ ਆਰਾਧਿ ॥ (ਪੰਨਾ-੨੫੫)

ਬਾਬੀਹਾ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਬੋਲਿਆ ਤਾਂ ਦਰਿ ਸੁਣੀ ਪੁਕਾਰ ॥
(ਪੰਨਾ ੧੨੮੫)

ਭਲਕੇ ਉਠਿ ਪਰਾਹੁਣਾ ਮੇਰੇ ਘਰਿ ਆਵਉ ॥
ਨਾਮੁ ਸੁਣੇ ਨਾਮੁ ਸੰਗ੍ਰਹੇ ਨਾਮੇ ਲਿਵ ਲਾਵਉ ॥ (ਪੰਨਾ-੩੧੮)

ਉਠਿ ਇਸਨਾਨੁ ਕਰਹੁ ਪਰਭਾਤੇ ਸੋਏ ਹਰਿ ਆਰਾਧੇ ॥(ਪੰਨਾ-੧੧੮੫)

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 ਫ਼ਰਜ ਪੂਰਾ ਹੋ ਗਿਆ। ਪਰ ਇਹ ਸਾਡਾ 'ਭੁਲੇਖਾ' ਹੈ।

ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਜਦ ਅਸੀਂ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਲਈ ਬੈਠਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਸਾਡੀਆਂ ਬਾਹਰਮੁਖੀ ਬਿਰਤੀਆਂ ਮਨ ਨੂੰ ਟਿੱਕਣ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀਆਂ ਤੇ ਸਿਮਰਨ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਦੁਰੇਡਾ ਲੈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਕਿਤੇ ਮਨ ਇਕਾਗਰ ਹੋ ਵੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਮਨ ਤੇ ਤਨ ਨਿੱਸਲ ਹੋਣ ਨਾਲ ਨੀਂਦ ਆ ਘੋਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਸ਼ਮਕਸ਼ ਵਿਚ ਹੀ 'ਸਿਮਰਨ' ਦਾ ਵੇਲਾ ਗੁਜ਼ਰ 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 ਬਰਧਾ-ਭਾਵਨੀ ਨਾਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤਾਂ ਇਹ ਵੀ ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਸਫਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਸਹਿਜੇ-ਸਹਿਜੇ 'ਸਿਮਰਨ' ਵਿਚ 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-ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਣ ਵਿਚ -

In gurbani special emphasis has been placed on Amrit Vela (3am-6am) and the noisy and confusing vibrations of materialism in the worldly atmosphere are less. During amrit vela nature's environment is calm and especially beneficial for doing simran.

- 1 *Early in the morning utter the name and reflect upon GOD'S greatness.* 2
- 2 *Rise early in the morning, repeat the name and night and day meditate on the Lord.* 255
- 3 *The pied cuckoo chirps in the ambrosial hours of the morning and then is his prayer heard in God's court.* 1285
- 4 *Rising early let God's saint visit my house like a guest. The name I hear, the name I amass and with the name I embrace love.* 318
- 5 *Rise early in the morning and bathe (in naam simran). Whilst sleeping remember your God.* 1185

By reading these lines from gurbani we often come to the conclusion that by sitting to chant the naam or do simran for a while, we have completed our religious obligation. But this is a mistake.

Initially when we sit down to do simran our external tendencies distract our mind from the (actual) aim of simran and do not allow the mind to calm down. If the mind begins to focus itself even for a moment, the mind and the body, due to the relaxation that follows, becomes the victim of sleep. The time set aside for simran is spent in this "tug of war" state. We begin to assume that this wrestling or "tug of war" of the mind is simran.

It is true, that our effort, pleading or labour if done with faith and love, will bear fruits in time and slowly the mind will begin to settle down in simran.

Our mind, over many previous births, has been incessantly doing the simran of materialism (worldly things) thereby causing this simran of materialism to

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 ਵਿਚ 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 ਲਫਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਦੀ 'ਮਾਇਕੀ ਰੰਗਤ' ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਸਿਰਫ 'ਅੰਮ੍ਰਿਤ-ਵੇਲੇ' ਦਾ ਮਾੜਾ-ਮੋਟਾ ਸਿਮਰਨ ਦਾ ਤਰਲਾ ਜਾਂ ਉਪਰਾਲਾ ਹੀ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ । ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਸਾਨੂੰ -

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 ਹੈ -

pierce

reside.

diffuse

permanently into the mind heart and the subconscious

It becomes extremely difficult to change this ingrained influence of materialism or to coat it with the colour of spiritualism, because by living daily in this materialistic environment, we are in fact strengthening this influence of materialism. In this way the materialistic side of our mind's balance is becoming heavier all the time.

In other words to remove the materialistic influence from the subconscious mind a half hearted attempt or effort to do simran at "amrit vela" is not enough. In gurbani we have been encouraged to do simran

while standing or sitting

every second

with each breath

while walking about

in sleep or awake state

during night or day

every moment

all the 24 hours

daily

incessantly (without a break).

ਉਠਤ ਬੈਠਤ ਸੋਵਤ ਜਾਗਤ ਸਦਾ ਸਦਾ ਹਰਿ ਧਿਆਈਐ ॥
 (ਪੰਨਾ-੩੭੯)
 ਉਠਤ ਬੈਠਤ ਸੋਵਤ ਜਾਗਤ ਹਰਿ ਧਿਆਈਐ ਸਗਲ ਅਵਤਦਾ ਜੀਉ ॥
 (ਪੰਨਾ-੧੦੧)
 ਪਲੁ ਪਲੁ ਨਿਮਖ ਸਦਾ ਹਰਿ ਜਪਨੇ ॥
 (ਪੰਨਾ-੮੦੬)
 ਚਲਤ ਬੈਸਤ ਸੋਵਤ ਜਾਗਤ ਗੁਰ ਮੰਤ੍ਰੁ ਰਿਦੈ ਚਿਤਾਰਿ ॥
 (ਪੰਨਾ-੧੦੦੬)
 ਉਠਤ ਬੈਠਤ ਸੋਵਤ ਜਾਗਤ ਸ਼ਾਸਿ ਸ਼ਾਸਿ ਸ਼ਾਸਿ ਹਰਿ ਜਪਨੇ ॥
 (ਪੰਨਾ-੧੨੯੮)
 ਸਦਾ ਸਦਾ ਸਿਮਰਿ ਦਿਨੁ ਰਾਤਿ ॥
 ਉਠਤ ਬੈਠਤ ਸ਼ਾਸਿ ਗਿਰਾਸਿ ॥
 (ਪੰਨਾ-੯੭੧)
 ਹਰਿ ਸਿਮਰਨ ਕੀ ਸਗਲੀ ਬੋਲਾ ॥
 (ਪੰਨਾ-੧੧੫੦)
 ਦਿਨੁ ਰਾਤੀ ਆਰਾਧਹੁ ਪਿਆਰੋ ਨਿਮਖ ਨ ਕੀਜੇ ਢੀਲਾ ॥
 (ਪੰਨਾ-੪੯੮)

ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਗੁਰਸਿੱਖ ਨੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਉੱਠਕੇ ਨਾਮ ਜੱਪਣਾ 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 'ਦੇਵੀ' ਹੁੰਦੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਸਿਮਰਨ ਦੇ ਇਸ ਪੱਖ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ —

ਉਠਤ ਬੈਠਤ ਸੋਵਤ ਧਿਆਈਐ ॥
 ਮਾਰਗਿ ਚਲਤ ਹਰੇ ਹਰਿ ਗਾਈਐ ॥
 (ਪੰਨਾ-੩੮੬)
 ਆਠ ਪਹਰ ਸਿਮਰਹੁ ਪ੍ਰਭੁ ਅਪਨਾ
 ਮਨਿ ਤਨਿ ਸਦਾ ਧਿਆਈਐ ॥
 (ਪੰਨਾ-੫੦੦)
 ਆਠ ਪਹਰ ਸਿਮਰਹੁ ਪ੍ਰਭੁ ਨਾਮ ॥
 ਅਨਿਕ ਤੀਰਥ ਮਜਨੁ ਇਸਨਾਨੁ ॥
 (ਪੰਨਾ-੧੮੪)
 ਨਿਤ ਉਠਿ ਗਾਵਹੁ ਪ੍ਰਭੁ ਕੀ ਝਾਣੀ ॥
 ਆਠ ਪਹਰ ਹਰਿ ਸਿਮਰਹੁ ਪ੍ਰਾਣੀ ॥
 (ਪੰਨਾ-੧੩੪੦)
 ਪ੍ਰਭੁ ਕੀ ਉਸਤਤਿ ਕਰਹੁ ਦਿਨੁ ਰਾਤਿ ॥
 ਤਿਸਹਿ ਧਿਆਵਹੁ ਸ਼ਾਸਿ ਗਿਰਾਸਿ ॥
 (ਪੰਨਾ-੨੮੦)

- 1 Standing and sitting, sleeping and waking, ever and ever, meditate on God. 379
 - 2 All our lives through, we ought to remember God-whether standing, sleeping or waking. 101
 - 3 Every moment and instant, ever remember the lord. 806
 - 4 Whilst walking, sitting, sleeping and waking deliberate over the God's instruction in the mind. 1006
 - 5 Standing, sitting sleeping and waking with every breath of mine I contemplate on God. 1298
 - 4 Ever, ever dwell on Him day and night, whilst standing and sitting and at every breath and morsel. 971
 - 5 Any time is good for God's meditation. 1150
 - 8 My dear ,remember the lord, day and night. Delay not even for a moment. 498
- This means that a gurmukh has to get up at amrit vela and meditate on the naam and then while sitting or standing he also has to meditate on the naam. By meditating while sitting or standing (meaning all the time) the colour of materialism will begin to neutralize itself and life will become more and more divine.
- In gurbani this aspect of simran has been very clearly explained.
- 9 Whether standing, sitting or sleeping, meditate on the Lord. Walking along the path sing the praise of the master. 386
 - 10 Throughout the 8 watches contemplate on your Lord and with your soul and body ever remember Him 500
 - 11 Twenty-four hours a day, meditate in remembrance on God's Name. In it are the many sacred shrines of pilgrimage and cleansing baths. 184
 - 12 Throughout the eight watches of the day meditate on the Lord's name. It equals baths and ablutions at many places of pilgrimage. 340
 - 13 Praise the Lord day and night. With every breath and morsel of yours meditate on Him. 280

ਆਨ ਪਹਰ ਹਰਿ ਹਰਿ ਜਪੁ ਜਾਪਿ ॥
ਰਾਖਨਹਾਰ ਗੋਵਿੰਦ ਗੁਰ ਆਪਿ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੧੪੯)

ਰੈਣੇ ਦਿਨਸੁ ਤਿਸੁ ਸਦਾ ਧਿਆਈ ਜਿ ਖਿਨ ਮਹਿ ਸਗਲ ਉਧਾਰੇ ਜੀਉ ॥
(ਪੰਨਾ-੧੦੫)

ਹਰਿ ਜਪਦਿਆ ਖਿਨੁ ਢਿਲ ਨ ਕੀਜਈ ਮੇਰੀ ਜਿੰਦੁੜੀਏ
ਮਤੁ ਕਿ ਜਾਪੈ ਸਾਹੁ ਆਵੈ ਕਿ ਨ ਆਵੈ ਰਾਮ ॥ (ਪੰਨਾ-੫੪੦)

ਇਸ 'ਬਹਿੰਦਿਆਂ-ਉਠਦਿਆਂ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਧਿਆਵੈ' ਦੇ ਆਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਕਮਾਉਣਾ ਅਤਿ ਕਠਿਨ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡਾ ਮਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪੁਰਾਣੇ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਬਹਿੰਦਿਆਂ-ਉਠਦਿਆਂ ਮਾਇਆ ਦੇ ਰੁਝੇਵਿਆਂ ਵਿਚ 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 ਸਫਲਤਾ ਲਈ ਮਨ ਦੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਜਾਂ 'ਧਿਆਨ' ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਕਾਰਜ ਵਿਚ ਧਿਆਨ ਨਾ ਦਿਤਾ ਜਾਏ, ਉਹ ਕਾਰਜ ਅਪੂਰਾ, ਅਸਫਲ ਜਾਂ ਠਾਠਾ-ਬਾਗਾ ਹੀ ਬਣਕੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

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

ਮਨਿ ਤਨਿ ਪ੍ਰਭੁ ਆਰਾਧੀਐ ਮਿਲਿ ਸਾਧ ਸਮਾਗੇ ॥ (ਪੰਨਾ-੮੧੭)

ਇਕ ਚਿਤਿ ਇਕ ਮਨਿ ਧਿਆਇ ਸੁਆਮੀ ਲਾਇ ਪ੍ਰੀਤਿ ਪਿਆਰੇ ॥
(ਪੰਨਾ-੮੪੫)

ਪ੍ਰਭੁ ਕੀ ਉਸਤਤਿ ਕਰਹੁ ਸੰਤ ਮੀਤ ॥
ਸਾਵਧਾਨ ਏਕਾਗਰ ਚੀਤ ॥ (ਪੰਨਾ-੨੯੫)

ਰਾਮ ਨਾਮ ਜਪਿ ਹਿਰਦੇ ਮਾਹਿ ॥
ਨਾਨਕ ਪਤਿ ਸੇਤੀ ਘਰਿ ਜਾਹਿ ॥ (ਪੰਨਾ-੨੮੩)

ਹਰਿ ਕੀ ਭਗਤਿ ਕਰਹੁ ਮਨ ਲਾਇ ॥
ਮਨ ਬੰਛਤ ਨਾਨਕ ਫਲ ਪਾਇ ॥ (ਪੰਨਾ-੨੮੮)

ਮਨ ਬਚ ਕ੍ਰਮਿ ਰਾਮ ਨਾਮੁ ਚਿਤਾਰੀ ॥ (ਪੰਨਾ-੯੧੬)

ਅਸੀਂ ਮਨ ਅਥਵਾ ਅੰਤਿਮਕਰਨ ਦੇ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਸੋਚਦੇ ਤੇ ਕਰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਮਾਇਕੀ ਸੰਸਕਾਰ ਜਨਮ-ਜਨਮਾਂਤਰਾਂ ਦੇ ਮਾਇਕੀ ਸਿਮਰਨ

1 Throughout the eight watches, I utter the Name of my Lord God.
The Guru-God Himself is my saviour. 1149

2 Night and day I always meditate on Him, who in an instant, saves all. 105

3 Make not a moments delay in contemplating over God, O my soul, who knows whether the mortal shall draw or draw not another breath. 540

It is most difficult to fulfill the aim of meditating sitting or standing (all the time) on God's Name because our mind, as a result of its accumulated past deeds is engrossed in the chores of maya (materialism) and is unable to do the Lord's simran. But with the help of the sadh sangat (society of illuminated souls) this difficult play can become easier.

Concentration or attention of the mind is needed to ensure the success of each and every job. When attention is not given to a job, that job remains incomplete, bears no fruit or at most it becomes just a show (of effort).

That is why, gurbani encourages us to do simran with our mind, body and soul.

4 Joining the society of saints remember your Lord with your soul and body. 817

5 With single mindedness and one heart meditate on God with love and affection. 845

6 Sing the praise of the Lord, O friendly saints with alertness and single-mindedness. 295

7 In your mind dwell on the Lord's Name.
Nanak thus you shall go to your home with honour. 283

8 Heartily apply yourself to God's meditation.
Thus you shall obtain your heart desired fruit, O Nanak. 285

9 By thought word and deed, I contemplate on the Lord's Name. 916

Our mind or our subconscious thinks and works under the accumulated influence of past deeds. These accumulated influences of past deeds, the result of our simran or meditation on materialism-

ਅਥਵਾ ਅਭਿਆਸ ਦੁਆਰਾ ਬਣਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਨਾ ਅਤਿ ਕਠਿਨ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ — ਸ਼ਰਾਬੀ ਦੇ ਮਨ-ਚਿੱਤ-ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਵਿਚ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਸੰਸਕਾਰ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਉਸਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਰ ਪੱਖ ਵਿਚ 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 ਵਲ ਖਿਸਕਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਡਾ ਸਿਮਰਨ 'ਠਾਠਾ-ਬਾਗਾ' ਬਣਕੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ —

ਭੁਲਿਓ ਮਨੁ ਮਾਇਆ ਉਰਝਾਇਓ ॥
ਜੋ ਜੋ ਕਰਮ ਕੀਓ ਲਾਲਚ ਲਗਿ ਤਿਹ ਆਪੁ ਬੰਧਾਇਓ ॥
(ਪੰਨਾ-੭੦੨)

ਇਨ੍ਹੀ ਮਾਇਆ ਜਗਦੀਸ਼ ਗੁਸਾਈ ਤੁਮਰੇ ਚਰਨ ਬਿਸਾਰੇ ॥
ਕਿੰਚਤ ਪ੍ਰੀਤਿ ਨ ਉਪਜੈ ਜਨ ਕਉ ਜਨੇ ਕਹਾ ਕਰਹਿ ਬੇਚਾਰੇ ॥
(ਪੰਨਾ-੮੫੭)

ਮਨ ਮਾਇਆ ਮੈ ਫਧਿ ਰਹਿਓ ਬਿਸਰਿਓ ਗੋਬਿੰਦ ਨਾਮੁ ॥
(ਪੰਨਾ-੧੪੨੮)

ਮਾਇਆ ਜਾਲੁ ਪਸਾਰਿਆ ਭੀਤਰਿ ਚੋਗ ਬਣਾਇ ॥
ਤਿਸਨਾ ਪੰਖੀ ਫਾਸਿਆ ਨਿਕਸੁ ਨ ਪਾਏ ਮਾਇ ॥ (ਪੰਨਾ-੫੦)

ਮਾਇਆ ਮੋਹਿ ਹਰਿ ਸਿਉ ਚਿਤੁ ਨ ਲਾਗੈ ॥
ਦੂਜੇ ਭਾਇ ਘਣਾ ਦੁਖੁ ਆਗੈ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੦੫੨)

ਕਬਹੂ ਜੀਅੜਾ ਉਡਿ ਚੜਤੁ ਹੈ ਕਬਹੂ ਜਾਇ ਪਇਆਲੇ ॥
ਲੋਭੀ ਜੀਅੜਾ ਬਿਰੁ ਨ ਰਹਤੁ ਹੈ ਚਾਰੇ ਕੁੰਡਾ ਭਾਲੇ ॥ (ਪੰਨਾ-੮੭੬)

ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜਦ 'ਵਾਹਿਗੁਰੂ' ਗੁਰਮੰਤਰ ਦਾ ਕੀਰਤਨ ਦੁਆਰਾ ਅਭਿਆਸ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਈ ਮਨਚਲੇ ਜਗਿਆਸੂ ਜੋਸ਼ ਵਿਚ ਆਕੇ ਕੀਰਤਨ ਦੇ ਸੁਰ (tune) ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਕੇ, ਉੱਚੀ-ਉੱਚੀ ਜੋਸ਼ੀਲੀ ਅਵਾਜ਼ ਵਿਚ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਬੇਸੁਰੇ ਹੋ ਕੇ ਕੀਰਤਨ ਦੇ ਲੈਅ-ਸੁਰ ਵਿਚ ਵਿਘਨ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਬਾਕੀ ਸੰਗਤ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਤਮਿਕ ਲਾਹਾ ਲੈਣ ਤੋਂ ਵਾਂਝਿਆਂ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਲਈ ਇੱਕਠਿਆਂ ਹੋ ਕੇ ਕੀਰਤਨ ਦੁਆਰਾ 'ਸਹਿਜ' ਵਿਚ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਰੀ ਸੰਗਤ ਨੂੰ ਲਾਹਾ ਮਿਲੇ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਵੀ ਇਸੇ ਦੀ ਪ੍ਰੋੜਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ —

over numerous births, is most difficult to change. For example within the mind, attention, and the subconscious of an alcoholic, the influences of liquor take root and they manifest themselves in every aspect of his life.

In the same way if at some time we make an effort to do the divine simran, our previous potent materialistic influences, unknowingly distract our mind towards worldly chores and our simran remains but a show.

- 1 *My erring soul is entangled with mammon.
What ever deeds I do while attached with avarice, with them all, I am binding down myself.* 702
- 2 *O, Lord of the world and Master of the universe, this worldliness has made me forget Your feet.
Even a bit of love for You wells not up in your slave. What can the poor slave do?* 857
- 3 *The man entangles in mammon (materialism) has forgotten the Lord's Name.* 1427
- 4 *Mammon has spread out its net and in it has place the bait.
The avaricious bird is snared and cannot escape, O my mother.* 50
- 5 *In the love of worldly valuables man's mind attaches not to God.
Loving another, the mortal suffers great sorrow in the yonder world."* 1052
- 6 *At times the mind soars high up and at times it falls to the nether regions.
The greedy mind remains not steady and searches for wealth in four directions.* 876

It has been observed that when meditation on gurmantar "waheguru" is done via kirtan, some enthusiastic seekers in their zeal drift out of the kirtan tune and meditate loudly with powerful voices. By going out of tune, they disturb the rhythm of kirtan and prevent the rest of the sangat from fully deriving benefit.

For this reason those wanting to do simran through kirtan together, must do so naturally and slowly to enable the whole sangat to derive benefit. Gurbani too supports this method.

ਮਨ ਮੇਰੇ ਸੁਖ ਸਹਜ ਸੇਤੀ ਜਪਿ ਨਾਉ ॥
ਆਠ ਪਹਰ ਪ੍ਰਭੁ ਧਿਆਇ ਤੂੰ ਗੁਣ ਗੋਇੰਦ ਨਿਤ ਗਾਉ ॥
(ਪੰਨਾ-੪੪)

ਹਰਿ ਕਾ ਬਿਲੋਵਨਾ ਬਿਲੋਵਹੁ ਮੇਰੇ ਭਾਈ ॥
ਸਹਜਿ ਬਿਲੋਵਹੁ ਜੈਸੇ ਤਤੁ ਨ ਜਾਈ ॥
(ਪੰਨਾ-੪੭੮)

ਦੇਹਿ ਬਿਮਲ ਮਤਿ ਸਦਾ ਸਰੀਰਾ ॥
ਸਹਜਿ ਸਹਜਿ ਗੁਨ ਰਵੈ ਕਬੀਰਾ ॥
(ਪੰਨਾ-੪੭੮)

ਸੁਣਿ ਹਰਿ ਗੁਣ ਭੀਨੇ ਸਹਜਿ ਸੁਭਾਏ ॥
ਗੁਰਮਤਿ ਸਹਜੇ ਨਾਮੁ ਧਿਆਏ ॥
(ਪੰਨਾ-੭੬੭)

ਗੁਰ ਕੈ ਸਬਦਿ ਮੇਰਾ ਹਰਿ ਪ੍ਰਤੁ ਧਿਆਈਐ
ਸਹਜੇ ਸਚਿ ਸਮਾਵਣਿਆ ॥
(ਪੰਨਾ-੧੧੩)

ਗੋਬਿੰਦੁ ਗਾਵਹਿ ਸਹਜਿ ਸੁਭਾਏ ॥
ਗੁਰ ਕੈ ਭੈ ਉਜਲ ਹਉਮੈ ਮਲੁ ਜਾਏ ॥
(ਪੰਨਾ-੧੨੧)

‘ਸਿਮਰਨ’ ਅਥਵਾ ‘ਨਾਮ’ ਦ੍ਰਿੜਾਉਣ ਲਈ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ
ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ—

ਸੁਆਸਾਂ ਦੁਆਰਾ

ਅੱਖਾਂ ਵਿਚ ਅੱਖਾਂ ਗੱਡਕੇ

ਸਿਰ ਤੇ ਹੱਥ ਧਰਕੇ

ਬਿਭੂਤੀ ਲਗਾ ਕੇ

ਮਾਨਸਿਕ ਸ਼ਕਤੀ 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 ।

1 My soul with ease and calmness dwell upon God's name.
Through the eight watches of the day, do think of the Lord and ever
sing the praises of the world illuminator. 44

2 God's churn, churn you O my brother,
Steadily churn it, that the butter may not be lost. 478

3 Ever bless my body with pure understanding, O Lord.
In peace and poise Kabir utters the praise of God. 478

4 Hearing the Lord's excellences, I am easily drenched with
them. By guru's instruction, I have automatically uttered the Lord's
Name." 767

5 Under the guru's guidance, by remembering my Lord God,
Man is easily absorbed in the True Master. 113

6 He who sings of the God with natural ease,
Becomes bright through the guru's fear and his dirt of ego departs.
121

In order to reinforce simran or naam various methods are employed
namely-

through breath's rhythm

eyes starring into eyes

resting the hands on the head

by rubbing ash

charms through mental power

hathaa yoga

yoga of knowledge

karam yoga

tantric yoga

etc

But according to gurmat the practice of simran can only be reinforced
through the five beloved ones (by taking amrit from the panj piaries).

ਸਾਧ ਸੰਗਤ ਰੂਪੀ ਸਚਖੰਡ ਅੰਦਰ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੀ ਪਾਵਨ-ਹਜ਼ੂਰੀ ਵਿਚ 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' ਬਣਕੇ ਸਾਧ-ਸੰਗਤ ਰੂਪੀ 'ਇਲਾਹੀ ਗੁਫਾ' ਵਿਚ ਸਹਿਜੇ ਹੀ —

ਪਲਦਾ
ਮੌਲਦਾ
ਖਿੜਦਾ
ਵਿਗਸਦਾ
ਦ੍ਰਿੜ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੀ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਦੁਆਰਾ ਸਹਿਜੇ ਹੀ —

'ਗੁਰ-ਸਬਦੀ ਗੋਬਿੰਦ ਗਜਿਆ' ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

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

ਜਨਮ-ਜਨਮਾਂਤਰਾਂ ਤੋਂ ਮਾਇਆ ਦੇ ਬਹੁਰਸਾਂ ਵਿਚ ਪ੍ਰਵਿਰਤ ਹੋਕੇ ਸਾਡਾ ਮਨ ਮਾਇਕੀ ਰਸ ਲੈਣ ਲਈ —

ਵਚਿਤ੍ਰਤਾ
ਨਵੀਨਤਾ
ਭਿੰਨਤਾ
ਵਖਰੇਵਾਂ
ਰਸ-ਕਸ

— ਭਾਲਦਾ ਆਇਆ ਹੈ । ਜਦ ਇਸਨੂੰ ਇਹ ਰਸ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੇ, ਤਾਂ ਇਹ ਉਚਾਟ ਹੋਕੇ ਅਛੋਪਲੇ ਹੀ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਪਾਸੋਂ ਖਿਸਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ —

ਮਾਇਆ ਬਿਆਪਤ ਬਹੁ ਪਰਕਾਰੀ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੮੨)
ਤ੍ਰਿਸਨ ਨ ਬੁਝੀ ਬਹੁ ਰੰਗ ਮਾਇਆ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੨੯੮)

In the company of illuminated souls- (the plane of truth)- and the presence of the holy satguru, dynamic and divine vibrations prevail in the atmosphere. In this atmosphere, the simran of the naam, naturally entrenches itself into the deep recesses of the seekers hearts.

The gurmantar which the gursikhs receive from the five beloved ones, becomes the seedling of the soul which naturally

germinates
blooms
blossoms
flourishes
becomes entrenched

in the divine 'cave' of the spiritually elevated souls.

In this way by the grace of the satguru the revelation takes place spontaneously.

"Through the word of the guru, God 'thunders' (reveals itself)"

To fix simran in the mind, the company of the sadh sangat (spiritually elevated souls) is most helpful.

Over the numerous births (that we have moved through), our mind has got so absorbed in the variety of worldly tastes that in order to experience these worldly tastes, the mind keeps searching for

uniqueness
novelty
variety
distinctness
delicacies

When he cannot find enjoyment in all this he gets fed up and quietly slips out elsewhere.

"Worldliness affects in many ways. 182

"Desires cannot be stilled by enjoying worldly pleasures. 1298

ਮਾਇਆ ਚਿਤ੍ਰ ਬਚਿਤ੍ਰ ਬਿਮੋਹਿਤ
ਬਿਰਲਾ ਬੁਝੈ ਕੋਈ ॥

(ਪੰਨਾ-੪੮੫)

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

ਨੀਤ ਨਵੇਂ

ਦੈਵੀ

ਬਿਸਮਾਦੀ

ਰਸੀਲੇ

ਅਸਚਰਜ

ਸਵਾਦਲੇ

ਚਲੂਲੇ ਰੰਗ

ਵਾਲੇ ਜੀਵਨ-ਆਦੇਬ ਵਲ ਪ੍ਰੇਰਿਆ ਹੈ ।

ਦੂਜੇ ਲਫਜਾਂ ਵਿਚ 'ਸਾਧ-ਸੰਗਤ' ਵਿਚ ਸ਼ਬਦ-ਸੁਰਤਿ ਦੇ ਅਭਿਆਸ
ਅਥਵਾ 'ਸਿਮਰਨ' ਨਾਲ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ —

ਬਿਸਮਾਦੀ ਸਿਫਤ

ਪ੍ਰੇਮ-ਸਵੈਪਨਾ

ਪਿਆਰ-ਹੰਡੋਲੇ

ਚੁਪ-ਪ੍ਰੀਤ

ਸੁਕਰ

ਅਰਦਾਸ

ਭੈ-ਭਾਵਨੀ

ਬੈਰਾਗ

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

ਬਾਰੰਬਾਰ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ 'ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਕਮਾਈ' ਦਾ ਇਕ ਬਹੁਤ
ਜ਼ਰੂਰੀ ਅੰਗ ਹੈ । ਇਸ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਘਾਲਣਾ, ਧੀਰਜ ਅਤੇ ਬਰਧਾ-ਭਾਵਨੀ

*Fascinating is the marvelous picture of worldliness. Only a
few understand this.* 485

This is why our satguru, in order to distract our attention from the
numerous worldly attractions tries to focus it on the incessant waves of
God's sweet and wonderful praise and the continuous meditative
practice found in the sadh sangat to enable it to move towards life's
goals whose experience includes

daily awakening

divine-ness

amazement

beauty

wondrousness

joyousness

wonderful colours.

In other words, within the sadh sangat, through the meditative
practice of the word that is 'simran'

glorious praise

love for the soul within

silent love

thanks giving

supplications

fear/faith (of God)

pining (longing filled with emotion)

and desires for spiritual illumination automatically well up within the
hearts of the seekers.

The practice of continuous repetition of the word during mediation
is a very important aspect. It needs tremendous effort, patience and
faith.

ਲੋੜੀਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ “ਅਲੂਣੀ ਸਿਲ ਚੱਟਣੀ” ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਖਿੰਡੇ ਹੋਏ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾਲੂ ਮਨ ਨੂੰ ਟਿਕਾਉਣ, ਦਾ ਇਕੋ-ਇਕ ਸਾਧਨ ਗੁਰਮੰਤਰ ਦਾ ਬਾਰੰਬਾਰ, ‘ਇਕ ਮਨ ਇਕ ਚਿਤ ਭਾਇ’ ਅਭਿਆਸ ਹੀ ਹੈ। ਇਸਦੀ ਮਹਾਨਤਾ ਤੇ ਵਿਧੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਇਉਂ ਦਰਸਾਈ ਗਈ ਹੈ —

ਬਾਰੰ ਬਾਰ ਬਾਰ ਪ੍ਰਭ ਜਪੀਐ ॥
ਪੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਇਹੁ ਮਨੁ ਤਨੁ ਧ੍ਰੁਪੀਐ ॥ (ਪੰਨਾ-੨੮੬)

ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਨਾਮੁ ਬਾਰੰ ਬਾਰ ॥
ਨਾਨਕ ਜੀਅ ਕਾ ਇਹੈ ਆਧਾਰ ॥ (ਪੰਨਾ-੨੯੫)

ਉਚਰਹੁ ਰਾਮ ਨਾਮੁ ਲਖ ਬਾਰੀ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੯੪)

ਇਕ ਦੂ ਜੀਭੋ ਲਖ ਹੋਹਿ ਲਖ ਹੋਵਹਿ ਲਖ ਵੀਸ ॥
ਲਖੁ ਲਖੁ ਗੋੜਾ ਆਖੀਅਹਿ ਏਕੁ ਨਾਮੁ ਜਗਦੀਸ ॥ (ਪੰਨਾ-੭)

ਵੇਖਣ ਵਿਚ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਜਗਿਆਸੂ ਮਾਨਸਿਕ ਸੁੰਨ (ਸੁੰਨ-ਸਮਾਧ) ਜਾਂ ਸੁੰਨ-ਅਵਸਥਾ (thoughtless state of mind) ਨੂੰ ਹੀ ‘ਸਿਮਰਨ’ ਦੀ ‘ਅੰਤਿਮ-ਮੰਜ਼ਿਲ’ ਜਾਂ ਪੂਰਨ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਮੰਨਕੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਐਸੇ ਜਗਿਆਸੂਆਂ ਕੋਲੋਂ ‘ਭੁੱਲ’ ਇਹ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ‘ਭਾਵਨਾਹੀਨ’ ਫੋਕਾ ਰਟਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਇਸ ਵਿਚਾਰ ਦੀ ਇਉਂ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ —

ਸੁੰਨੋ ਸੁੰਨੁ ਕਹੈ ਸਭ ਕੋਈ ॥
ਅਨਹਦ ਸੁੰਨੁ ਕਹਾ ਤੇ ਹੋਈ ॥ (ਪੰਨਾ-੯੪੩)

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-੯੪੩-੪੪)

ਸੁੰਨ ਸਬਦੁ ਅਪਰੰਪਰਿ ਧਾਰੈ ॥ (ਪੰਨਾ-੯੪੪)

ਜੋਗੀ ਲੋਕ ਮਨ ਦੀ ਵਿਕਾਰੀ ਚੇਸ਼ਟਾ ਤੋਂ ਖਾਲੀ ‘ਅਫੁਰ ਅਵੱਸਥਾ’ ਨੂੰ ਸੁੰਨ ਜਾਂ ਅਨਹਤ-ਸੁੰਨ ਕਹਿੰਦੇ ਸਨ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਂ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾਇਆ ਕਿ ਇਸ ਸੁੰਨ (thoughtless state of mind) ਨੂੰ ਨੌ ਦਰਵਾਜਿਆਂ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਮਨ

It's like trying to enjoy eating something that is tasteless. But to calm a scattered mind so deeply steeped in worldly desires, there is only one way-the continuous repetition of gurmantar (WAHEGURU)-"by focusing the undivided attention of the mind" Its importance and methodology in gurbani is stated as follows:-

- 1 Again and again utter the Lord's name
By drinking the name nectar this soul and body are satisfied. 286
- 2 Remember, remember the name over and over again.
Nanak it is the only support of the soul. 295
- 3 Utter the Name of the pervading Lord, a hundred thousand times. 194
- 4 From one tongue, let my tongue become a hundred thousand and let the hundred thousand become two million. With each tongue I would repeat the name of the Lord, hundreds of thousand times. 7

It has been observed that a large number of spiritual seekers regard the thoughtless state of the mind as the ultimate aim of simran or are satisfied with it as being the ultimate fulfillment. Such seekers make the mistake of doing unproductive repetition without an aim or desire.

Proof of this point is given in gurbani as follows-

- 5 Everyone utters of God, the dispassionate God. 943
- 6 By perfectly (controlling) or (filling) the nine doors, one is accomplished, arriving at the tenth gate.
He then sees the true Lord near and merges in Him.
The True One is fully filling all hearts.
The man unto whom the unmanifest gurbani becomes manifest,
He comes to know the True Lord. 943-944

"The illimitable Lord Master, he enshrines within his mind." 944

The yogis call the non-activity, the thoughtless state of the mind - *su-n* or limitless *su-n*. The guru advised them that this thoughtless state of mind is beyond the nine doors.

ਦੀਆਂ ਬਿਰਤੀਆਂ ਨੂੰ ਦੇਵੀ-ਗੁਣਾਂ, ਵਲਵਲਿਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਮ-ਸਵੈਪਨਾ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਸੁੰਨ (emptiness) ਦੀ ਥਾਂ, 'ਸੰਗਤਿ' ਵਿਚ ਆਤਮ-ਮੰਡਲ ਦਾ ਰਸੀਲਾ ਅਨਹਦ ਨਾਦ, ਇਲਾਹੀ ਸੰਗੀਤ (Divine music) ਸੁਣਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚੋਂ ਆਤਮਿਕ ਅਨੰਦ ਉਪਜਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਅਨੁਭਵੀ ਗਿਆਨ ਬੁੱਝ ਲਈਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਸ 'ਤੱਤ' ਵਲ 'ਸ਼ਬਦ' ਸੰਕੇਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹ 'ਪ੍ਰਗਟ ਪਹਾਰੇ' ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

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

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

ਹਰਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਰਸਨਾ ਕਹਹੁ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੧੩੮)

ਕੋਟਿ ਦਾਨ ਇਸਨਾਨੰ ਅਨਿਕ ਸੋਧਨ ਪਵਿਤ੍ਰਤ ॥
ਉਚਰੰਤਿ ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਹਰਿ ਰਸਨਾ ਸਰਬ ਪਾਪ ਬਿਮੁਚਤੇ ॥
(ਪੰਨਾ-੭੦੬)

ਰਸਨਾ ਸਿਮਰਤ ਪਾਪ ਬਿਲਾਇਣ ॥ (ਪੰਨਾ-੮੬੭)

ਰਸਨਾ ਗੁਣ ਗਾਵੈ ਹਰਿ ਤੇਰੇ ॥
ਮਿਟਹਿ ਕਮਾਤੇ ਅਵਗੁਣ ਮੇਰੇ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੦੮੦)

ਰਸਨਾ ਜਪੈ ਨ ਨਾਮੁ ਤਿਲੁ ਤਿਲੁ ਕਰਿ ਕਟੀਐ ॥
ਹਰਿਹਾਰੰ ਜਬ ਬਿਸਰੈ ਗੋਬਿਦ ਠਾਇ ਦਿਨੋ ਦਿਨੁ ਘਟੀਐ ॥
(ਪੰਨਾ-੧੩੬੨)

ਗੁਰ ਕੈ ਬਚਨਿ ਰਿਦੈ ਧਿਆਨੁ ਧਾਰੀ ॥
ਰਸਨਾ ਜਾਪੁ ਜਪਉ ਬਨਵਾਰੀ ॥੧॥ (ਪੰਨਾ-੭੪੦)

ਰਸਨਾ ਰਾਮ ਕੇ ਜਸੁ ਗਾਉ ॥
ਆਨ ਸੁਆਦ ਬਿਸਾਰਿ ਸਗਲੇ ਭਲੇ ਨਾਮ ਸੁਆਉ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੨੨੦)

ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਗ੍ਰਿਹ ਸੰਗਿ ਸੁਖ ਬਸਨਾ ॥
ਆਠ ਪਹਰ ਸਿਮਰਹੁ ਤਿਸੁ ਰਸਨਾ ॥ (ਪੰਨਾ-੨੬੯)

ਮੇਰੇ ਮਨ ਮੁਖਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਬੋਲੀਐ ॥ (ਪੰਨਾ-੫੨੭)

It has to be refilled with divine virtues, emotions and love your soul feelings. In this state, in the presence of the sadh sangat, in place of emptiness, the beautiful and infinite tune of the Divine Word, the Divine Music from which divine bliss springs forth, can be heard. In this way intuitional knowledge of the word can be discovered and what ever element the shabad points at that can be experienced.

On the other hand the joyless, thought less su-n state can only exist in a physical meditative state. In the awakened state this thought less state has no meaning and brings no benefits.

It is generally argued that we remember God in our heart. What is the use of putting on a show by uttering with the mouth? But according to gurbani, doing simran with the tongue that is repeating it, is a must- it is mandatory.

- 1 With your tongue utter God, God, God's Name. 1138
- 2 He obtains the mint of millions of charities and ablutions and of various purifications and pieties,
Says Nanak, who with his tongue utters God's Name, all his sins are washed off. 706
- 3 By uttering it with the tongue, the sins are washed off. 868
- 4 My God, my tongue sings your praise and sins committed by me, are washed off. 1080
- 5 The tongue which utters not the Name ought to be cut bit by bit.
When man forgets his Lord, the King, he declines day by day. 1363
- 6 I deliberate over the guru's word within my mind.
With my tongue, I utter the Name of the Lord of the woods. 740
- 7 O my tongue sing your Lord's praise.
Abandon all other relishes. Sublime is the savor of Lord's Name. 1220
- 8 By whose kindness you abide in comfort with the family,
Repeat His Name with your tongue for eight watches. 269
- 9 O my soul, with your mouth utter the Lord's GOD'S Name. 527

ਅਸਲ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਬਾਬਤ ਪੁੱਛਗਿਛ, ਖੋਜ-ਪੜਤਾਲ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਗਿਆਨ ਵੀ ਬਹੁਤ ਘੋਟਦੇ ਹਾਂ — ਪਰ ਅਮਲੀ ਤੌਰ ਤੇ ਸਿਮਰਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ !!

ਐਸੀ ਪੁੱਛਗਿਛ ਜਾਂ ਪੜਤਾਲ ਸਿਰਫ—
 ਦਿਮਾਗੀ ਵਾਦ-ਵਿਵਾਦ ਕਰਨ ਲਈ
 ਪ੍ਰਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ
 ਫਲੇ-ਭਲੇਰੇ ਬਨਣ ਲਈ
 ਹਉਮੈ ਨੂੰ ਪੱਠੇ ਪਾਉਣ ਲਈ
 ਦਿਮਾਗੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸੁਗਲ ਲਈ ਹੀ

ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

ਅਮਲੀ ਤੌਰ ਤੇ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਦਾ ਖਿਆਲ ਜਾਂ ਉਤਸ਼ਾਹ ਓਪਰਾ ਜਿਹਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ — ਜੋ ਮਾੜੀ ਜਿਹੀ ਖੋਚਲ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਬਹਾਨੇ ਨਾਲ ਉੱਡ-ਪੁੱਡ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਰਾਮ ਰਾਮ ਸਭ ਕੋ ਕਹੈ ਕਹਿਐ ਰਾਮੁ ਨ ਹੋਇ ॥ (ਪੰਨਾ-੪੯੧)

ਕਬੀਰ ਰਾਮ ਕਹਨ ਮਹਿ ਭੇਦੁ ਹੈ ਤਾ ਮਹਿ ਏਕੁ ਬਿਚਾਰੁ ।
 ਸੋਈ ਰਾਮੁ ਸਭੈ ਕਹਹਿ ਸੋਈ ਕਉਤਕਹਾਰ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੩੭੪)

ਤੇਰਾ ਜਨੁ ਏਕੁ ਆਪੁ ਕੋਈ ॥
 ਕਾਮੁ ਕੋਧੁ ਲੋਭੁ ਮੋਹੁ ਬਿਬਰਜਿਤ ਹਰਿ ਪਦੁ ਚੀਨੈ ਸੋਈ ॥
 (ਪੰਨਾ-੧੧੨੩)

ਅਜਗਵਰੁ ਸਤਿਗੁਰੁ ਪੁਰਖੁ ਗੁਰਮਤਿ ਗੁਰੁ ਸਿਖ ਅਜਰੁ ਜਰੰਦੇ ।
 ਕਰਨ ਬੰਦਗੀ ਵਿਰਲੇ ਬੰਦੇ ॥ (ਵਾ.ਭਾ.ਗੁ: ੪੦/੧੫)

ਇਸੇ ਲਈ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਨੂੰ —
 “ਆਖਣ ਅਉਖਾ ਸਾਚਾ ਨਾਉ ।”
 “ਸਿਲ ਅਲੁਣੀ ਚੱਟਣੀ”
 ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ।

ਪਰ ਸਾਧ-ਸੰਗਤ ਰੂਪੀ ਆਤਮਿਕ ‘ਗੁਫਾ’ ਦੇ ਉੱਚੇ-ਸੁੱਚੇ ਮਾਹੌਲ (sublime aura) ਵਿਚ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਇਹ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਸੌਖੀ ਤੇ ਸਹਿਜ-ਸੁਭਾਇ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਤਦੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ —

ਮਿਲ ਸਾਧ-ਸੰਗਤਿ ਭਜਿ ਕੇਵਲ ਨਾਮੁ
 ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਦਿਤਾ ਹੈ —

In reality we make a lot of enquiries about simran, do a lot of research to become knowledgeable, we participate in much intellectual activity, but in the practical sense, we do not do simran.

This enquiry or research is done purely
 to participate in intellectual discourses
 to do preaching
 to appear virtuous
 to pander to ones ego
 to experience mental entertainment.

In practice, the thought or enthusiasm of doing simran is purely superficial. This thought takes flight at the slightest obstacle or excuses.

1 All the men utter God's Name but by such utterance man becomes not one with the Lord. 491

2 Kabir there is a difference in worshipping "Ram". there is a point worthy of consideration. The same word everyone uses for Dasrath's son and the same word for the Wondrous Lord." 1374

3 Hardly anyone is your slave, O Lord. Forsaking lust, wrath, avarice and worldly attachment, he sees the Lord's Feet. 1123

6 A gursikh accepts the teachings of the guru and is able to bear the unbearable. Rare are those people who can worship thus. Bhai Gurdas Var 40/15

That is why, in gurbani doing simran is regarded as

“It is a very difficult to repeat the True Name.”
 “Being engaged in a joyless task”

But in the lofty and pure sublime aura of the spiritual 'retreat' in the form of the sadh sangat, the process of simran becomes simple and natural. For this reason the (following) counsel:-

7 Meet the sadh sangat (company of spiritually awakened souls) and repeat only the Name (Rahraas)

has been given to us by the Satguru.

L112.11

ਕਰਿ ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਸਿਮਰੁ ਮਾਧੋ ਹੋਹਿ ਪਤਿਤ ਪੁਨੀਤ ॥
(ਪੰਨਾ-੬੩੧)

ਸਾਸਿ ਸਾਸਿ ਸਿਮਰਉ ਪ੍ਰਭੁ ਅਪੁਨਾ ਸੰਤਸੰਗਿ ਨਿਤ ਰਹੀਐ ॥
ਏਕੁ ਆਧਾਰੁ ਨਾਮੁ ਧਨੁ ਮੋਰਾ ਅਨਦੁ ਨਾਨਕ ਇਹੁ ਲਹੀਐ ॥
(ਪੰਨਾ-੫੩੩)

ਹਰਿ ਸਾਚਾ ਸਿਮਰਹੁ ਭਾਈ ॥
ਸਾਧਸੰਗਿ ਸਦਾ ਸੁਖੁ ਪਾਈਐ ਹਰਿ ਬਿਸਰਿ ਨ ਕਬਹੂ ਜਾਈ ॥
(ਪੰਨਾ-੬੧੬)

ਪ੍ਰਭੁ ਕਾ ਸਿਮਰਨੁ ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ॥
ਸਰਬ ਨਿਧਾਨ ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਰੰਗਿ ॥
(ਪੰਨਾ-੨੬੨)

ਹਰਿ ਹਰਿ ਸਿਮਰਹੁ ਸੰਤ ਗੋਪਾਲਾ ॥
ਸਾਧਸੰਗਿ ਮਿਲਿ ਨਾਮੁ ਧਿਆਵਹੁ ਪੂਰਨ ਹੋਵੈ ਘਾਲਾ ॥੧॥
(ਪੰਨਾ-੬੧੭)

—ਬਠਦਾ

1 Join the society of saints and contemplate on the Lord of Wealth. Thus from a sinner you shall be holy. 631

2 At every breath, I remember my Lord and I ever abide in the society of saints. God's Name is my sole support and wealth. From it alone Nanak obtains delight. 533

3 Remember the True Lord o brother. In the saint's society, man obtains lasting peace and forgets not the Lord ever. 616

4 Lord's meditation is obtained in the saint's society. All the wealth, o Nanak, are in God's love. 262

5 O saints, meditate on Lord God, the world cherisher. Meeting with the saint's society, remember the Lord's Name that your effort bears fruits. 617

