



ੴ

ਗੁਰਬਾਨੀ ਵਿਚਾਰ

GURBANI CONTEMPLATION

110

ਸਿਮਰਨੁ

SIMRAN

ਪ੍ਰਭ ਕਾ ਸਿਮਰਨੁ, ਸਭ ਤੇ ਉਚਾ

Contemplation of the Lord is the Highest of All

ਭਾਗ - 1

PART - 1

‘KHOJI’

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
ਅੰਤਿਮਕਰਨ ਵਿਚ

ਅੰਤ੍ਰ-ਆਤਮੇ—

ਦ੍ਰਿੜਾਉਣ ਲਈ
ਵਸਾਉਣ ਲਈ
ਰਸਾਉਣ ਲਈ
ਪ੍ਰਗਟਾਉਣ ਲਈ

SIMRAN (WORD CONTEMPLATION)

Part-1

In the dictionary, the meaning of 'Simran' is given as follows: "To contemplate by focusing the mind on the 'Naam' or 'Virtues' of the Divine".

Since the beginning of time, Enlightened souls, Saints, Spiritually Evolved, and Gurus have recommended contemplation of the Lord '*Simran*' for spiritual development.

However, the Guru's written Word "*Gurbani*" gives special importance to '*Simran*' and its practice has been deemed mandatory (a must).

Reading *Gurbani*, participating in the Holy Congregation *Sat-Sangat* and listening to the virtues and importance of '*Simran*', enthusiasm develops in the minds of many seekers to pursue and practise *Simran*, but when they begin doing *Simran* they are faced with many doubts and obstacles.

Generally, the seekers express following doubts and apprehensions about *Simran* -

1. What is '*Simran*'?
2. Which 'Word' or *Mantra* should be used for *Simran*?
3. When should *Simran* be done?
4. The mind does not concentrate during *Simran*.

What is '*Simran*'? - For any idea or thought to be -

in the mind
in the consciousness
in the subconscious

In the innermost consciousness -

for it to be mastered
for it to penetrate within
for it to be assimilated
for it to be manifested

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-ਭੁਲੇਖੇ ਵਿਚ ਵਿਚਰਦਾ ਆਇਆ ਹੈ । ਇਸ ਮੈਂ-ਮੇਰੀ ਦੇ ਕੂੜੇ ਭੁਲੇਖੇ ਵਿਚ ਹੀ ਜੀਵ—

ਸੋਚਦਾ

ਚਿਤਵਦਾ

ਵਿਉਂਤਾਂ ਘੜਦਾ

repeatedly, it must be

remembered

repeated

repeating with tongue

thoroughly remembering so as not to forget

meditated upon

practiced.

This activity is called '*Simran*'.

The spiritual activity of '*Simran*', namely -

'repetition' by uttering with tongue

'remembering' through the mind

'contemplating' in the consciousness

'silent repetition' through mental focus

'experiencing spiritual bliss' through loving contemplation

is the seeker's main purpose, religion, and life.

This Divine practice of '*Simran*' by '*Gurprasad*' (Grace of the Guru) is made easier through the Company of the Holy, '*Sadh Sangat*'.

The Creation can be divided into 2 planes -

1. The '*Mayaci (worldly) plane*', meaning the plane of duality

2. The '*Divine plane*', Realm of Truth '*Sachkhand*'

The '*worldly plane*' is born from the doubt ridden world of ego and its mainstay is the belief in '*me-mine*'.

Man has been wandering through countless rebirths, through the doubt ridden fallacies of the polluted ego. Within the polluted doubts of '*me-mine*' state Man -

thinks

recollects

makes plans

ਕਰਮ ਕਰਦਾ

performs deeds

ਨਤੀਜੇ ਭੋਗਦਾ

suffers consequences

ਅਤੇ—

and -

ਕਾਮ

lust

ਕ੍ਰੋਧ

anger

ਲੋਭ

greed

ਮੋਹ

attachment

ਅਹੰਕਾਰ

self - pride

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

have him entangled within these **sensual desires** and remains trapped in the **cycles of reincarnation** -

ਪਲਚਿ ਪਲਚਿ ਸਗਲੀ ਮੁਈ ਝੂਠੈ ਧੰਧੈ ਮੋਹੁ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੩੩)

Entangled and enmeshed in the love of false deeds, the whole world is perishing.

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 —

This awareness of the 'me-mine' or ego, like a ghost, has clung with man through many birth cycles thereby causing him to forget the Creator.

ਏਹ ਮਾਇਆ ਜਿਤੁ ਹਰਿ ਵਿਸਰੈ ਮੋਹੁ ਉਪਜੈ ਭਾਉ ਦੂਜਾ ਲਾਇਆ ॥

Such is the mammon (Maya), by which the Lord is forgotten, worldly love wells up and one is attached to the love of another.

921

(ਪੰਨਾ-੯੨੧)

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

In this manner, **the separate existence of me-mine** or '**egoistic consciousness**' functions in our -

ਖਿਆਲਾਂ

thoughts

ਸੋਚਣੀ

contemplation

ਚਿਤਵਨੀ

recollections

ਭਾਵਨਾਵਾਂ

desires

ਕਰਮ

deeds

ਧਰਮ

religious practices, etc.

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

and has seeped into **every aspect of life**; within our -

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-ਵੇੜੀ ਅੱਡਰੀ- 'ਹੋਂਦ' ਦਾ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਸਾਡੇ ਅੰਤਰਗਤ ਇਤਨਾ 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 ਸਰੂਪ ਹੈ ਆਪਣਾ ਮੂਲੁ ਪਛਾਣੁ ॥ (ਪੰਨਾ-੪੪੧)

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 ਭੁਲ 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 ਕਰਤੇ ਖੇਲੁ ਰਚਾਇਆ ॥

ਜਾ ਤਿਸੁ ਭਾਣਾ ਤਾ ਜੰਮਿਆ ਪਰਵਾਰਿ ਭਲਾ ਭਾਇਆ ॥

ਲਿਵ ਛੁੜਕੀ ਲਗੀ ਤਿਸਨਾ ਮਾਇਆ ਅਮਰੁ ਵਰਤਾਇਆ ॥

mind

body

memory

brain

subconscious

worldly 'self'

It has penetrated - settled - permeated - into the deepest recesses and has entrenched itself.

In this way, we are unknowingly -

remembering

repeating

practicing *Simran*

of the me-mine 'egoistic consciousness'.

This **separate existence** under the influence of the egoistic consciousness has so much permeated into the deepest recesses of our being, **that without the desire of 'me-mine', our life appears incomplete and dissatisfying.**

'Man' is caste in God's image; His Divine Light -

*O' my mind you are the embodiment of Divine Light,
Understand your own source.*

When this "being" was suspended upside down in the mother's womb he was meditating on his Creator, but when it emerges into the materialistic world, the hue (colour) of the illusionary world engulfs him. He forgets his Creator - the Timeless Being and begins to contemplate on the doubt ridden world of 'me-mine' - **begins the 'Simran' of the "me-mine" egoistic consciousness.**

As is the fire of womb within, so is the fire of mammon (Maya) without.

The fires of worldly valuables and the womb are all the same. The Creator has set going this play.

When it pleases His, then is the child born and the family is well pleased.

The Lord's Love departs, greed attaches to the child and mammon's writ begins to run.

ਏਹ ਮਾਇਆ ਜਿਤੁ ਹਰਿ ਵਿਸਰੈ ਮੋਹੁ ਉਪਜੈ ਭਾਉ ਦੂਜਾ ਲਾਇਆ ॥
 ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਜਿਨਾ ਲਿਵ ਲਾਗੀ
 ਤਿਨੀ ਵਿਚੇ ਮਾਇਆ ਪਾਇਆ ॥ (ਪੰਨਾ-੯੨੧)

ਮਾਤਾ ਦੇ ਗਰਭ ਵਿਚ ਜੀਵ ਮਾਇਕੀ ਮੰਡਲ ਨੂੰ ਭੁਲਿਆ 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 ਉਸ ਦੀ 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-੪੮੧)

ਵਿਚਹੁ ਗਰਭੈ ਨਿਕਲਿ ਆਇਆ ॥
 ਖਸਮੁ ਵਿਸਾਰਿ ਦੁਨੀ ਚਿਤੁ ਲਾਇਆ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੦੦੭)

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

Such is the mammon, by which the Lord is forgotten, worldly love wells up and one is attached to the love of another.

Says Nanak, they, who enshrine love for the Lord, by Guru's grace, obtain the Lord in the midst of mammon. 921

In the mother's womb, the being was unaware of the materialistic world and through *Simran* it was connected with its Creator - but on taking birth into the *Mayaci* world, the doubts of 'me-mine' embraced him and severed the love link with his Creator. In this way, the being through *Kusangat* (wrong company) of 'Maya' becomes absorbed in the doubt ridden egoistic consciousness.

For 10 months, one is kept in the mother's womb and upon birth, is again attached to the worldly illusion Maya. 481

He comes out of the mother's womb and forgetting his Lord, attaches his mind to the world. 1007

In this manner, the being, under the *Kusangat* of 'Maya' and its influence abandons the 'Simran' of -

**'You - You' and
 replaces it with the Simran of
 'Me-Me'**

With this, the being's -

aim in life
 purpose of life
 life's mission
 life's support
 target of life

becomes 'subordinate to Maya'. For every second, every moment - day and night one's mind remains occupied with

the process of -

remembering

thinking

ਵਿਉਂਤ

ਅਭਿਆਸ

ਸਿਮਰਨ

ਕਰਨ ਵਿਚ ਰੁਝਿਆ 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 ਪੁੱਛਦੇ ਫਿਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ‘ਸਿਮਰਨ’ ਕੀ ਹੈ ? ਜਾਂ ਸਿਮਰਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਦਾ ਹੈ ?

ਅਸੀਂ ‘ਮੈਂ-ਮੇਰੀ’ ਵਾਲੇ ਮਾਇਕੀ-ਜੀਵਨ ਦੇ ਪ੍ਰਾਇਣ ਸਦਾ —

ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ

ਗੀਝਾਂ 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,

planning

practicing

contemplating.

This practice of “*Simran*” could either

be of the ‘worldly hue’

or

of the ‘divine hue’

Indeed, all the time whether asleep or awake state **we are for sure practicing *Simran* of something or the other**, because our mind can never stay still at any time, doing nothing.

How funny it is that this ‘**practice**’ of, or ‘*Simran*’ that we are **unknowingly doing** every moment, day and night; we go about repeatedly asking others, ‘what is *Simran*’ and how to do ‘*Simran*’?

Under the influence of a *Mayaci* life led by ‘me-mine’, we -

are thinking

develop wishes

make plans

make efforts/strive

are struggling

undergo suffering

perform various tasks

bear consequences

are driven by desires and aims

suffer grief or enjoy happiness,

ਈਰਖਾ-ਦਵੈਤ ਤੇ ਵੈਰ-ਵਿਰੋਧ ਦੀਆਂ ਵਾਸ਼ਨਾਵਾਂ ਵਿਚ ਗਲਤਾਨ ਹੋਏ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਕਰਤੇ ਨੂੰ ਭੁਲਾਕੇ, ਆਪਣਾ ਅਮੋਲਕ ਜੀਵਨ ਅਜਾਈ 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 ॥੧॥
 ਅਜਹੂ ਸਮਝਿ ਕਛੁ ਬਿਗਰਿਓ ਨਾਹਿਨਿ ਭਜਿ ਲੇ ਨਾਮੁ ਮੁਰਾਰਿ ॥
 (ਪੰਨਾ-੬੩੩)

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 ॥
 ਸਿਮਰਹਿ ਬੂਲ ਸੁਖਮ ਸਭਿ ਜੰਤਾ ॥ ਸਿਮਰਹਿ ਸਿਧ ਸਾਧਿਕ ਹਰਿ ਮੰਤਾ ॥
 ਗੁਪਤ ਪ੍ਰਗਟ ਸਿਮਰਹਿ ਪ੍ਰਭ ਮੇਰੇ ਸਗਲ ਭਵਨ ਕਾ ਪ੍ਰਭ ਧਨਾ ॥
 (ਪੰਨਾ-੧੦੭੮-੭੯)

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

ਝੂਠੀ ਮਾਇਆ ਦੇਖਿ ਕੈ ਭੂਲਾ ਰੇ ਮਨਾ ॥ (ਪੰਨਾ-੪੮੬)

ਆਸਾ ਭਰਮ ਬਿਕਾਰ ਮੋਹ ਇਨ ਮਹਿ ਲੋਭਾਨਾ ॥
 ਝੂਠੁ ਸਮਗ੍ਰੀ ਮਨਿ ਵਸੀ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਨ ਜਾਨਾ ॥ (ਪੰਨਾ-੮੧੫)

ਇਨ੍ਹਿ ਮਾਇਆ ਜਗਦੀਸ ਗੁਸਾਈ ਤੁਮ੍ਹਰੇ ਚਰਨ ਬਿਸਾਰੇ ॥
 ਕਿੰਚਤ ਪ੍ਰੀਤਿ ਨ ਉਪਜੈ ਜਨ ਕਉ ਜਨ ਕਹਾ ਕਰਹਿ ਬੇਚਾਰੇ ॥
 (ਪੰਨਾ-੮੫੭)

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਨਸਾਨ ਦੇ —

we are engulfed in the sensuous feelings of jealousy/duality, enmity/hostility, and **forgetting our Creator** waste away our priceless life uselessly. What is more, we are completely unaware of these destructive and degrading tendencies.

For this reason, the (Guru's Word), *Gurbani* severely admonishes us:

As the wall of sand is carefully built and plastered but does not last even four days. Similar are the pleasures of the worldly illusion (Maya). Why are you entangled in them O' fool? Still, come to your senses, nothing has gone astray. Contemplate on the Name of the Lord. 633

All life forms of the Creation are doing this contemplation of the Lord, 'Simran', 'consciously or unconsciously'. The 8.4 million living entities in their unconscious state, naturally and instinctively are contemplating on the Lord, in their own manner, **thus living by the Divine Will**.

O Lord, the earth contemplates Thee and also the sky. The moon and the sun contemplate Thee, O the Treasure of virtue. All the beasts, birds and hobgoblins remember Thee O Lord. The forests, mountains and the renouncers remember Thee O Lord. All the parasite vines, creepers and boughs remember Thee. Thou, O Lord art pervading all the souls. All the subtle and gross beings remember Thee. The adepts and strivers remember the Lord's Name. The invisible and the visible meditate on my Lord. My Lord is Master of the world. 1078-79

But the human 'being' witnessing the astonishing and dazzling show/drama of the worldly illusion *Maya* with his conscious state and polluted intelligence, **has become too absorbed in the Mayaci doubt ridden life**, and forgetting his Creator has started "*Simran*" of the 'me-mine' egoistic consciousness.

Beholding the false worldly illusion, 'Maya', the mind has gone astray. 486

Hope, doubt, sin and worldly attachments; in these the mortal is engrossed. The false world abides within his mind and he does not understand the Lord. 815

O' Lord, Creator and Master of the universe, this worldly illusion "Maya" has made me forget your lotus feet. Even a bit of love for You does not well up in your slave. What can the poor slave do? 857

In this way man's -

ਤਨ
ਮਨ
ਚਿਤ
ਬਿਤੀ
ਸੁਰਤੀ
ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ

body
mind
heart
concentration
consciousness
subconscious

—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—

to the extent that, his whole inner self has been so deeply influenced by the ‘Mayaci hue’, that in his life **except the doubt-ridden egoistic consciousness**, the realisation of some other -

ਚੰਗੇਰੇ
ਸੁਹਣੇਰੇ
ਉਚੇਰੇ
ਸੁਖਦਾਈ
ਕਲਿਆਣਕਾਰੀ

better
beautiful
lofty
peaceful
blessing

‘ਦੈਵੀ’ ਜੀਵਨ ਦੀ—

divine life’s -

ਸੋਝੀ
ਅਹਿਸਾਸ
ਯਕੀਨ
ਵਿਸ਼ਵਾਸ

awareness
understanding
belief
faith

does not sprout!!!

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 ਮਾਇਆ ਬੱਦਲਾਂ ਦੇ ਓਹਲੇ ਛਾਈਂ-ਮਾਈਂ ਹੋ ਕੇ ਉੱਡ-ਪੁੱਡ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

While reading-listening to *Gurbani* and participating in the (Holy Congregation) *Sadh Sangat*, even if a momentary flash of ‘**Divine faith**’ or ‘**belief**’ appears, it quickly is shadowed behind the clouds of *Maya* and disappears.

The moment we leave *Sat Sangat*, the influence of ‘*Maya*’ or

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 ਘੋਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਦੇ ਸਿੱਟੇ ਵੱਜੋਂ ‘ਦੈਵੀ-ਭਾਵਨਾ’ ਜਾਂ ‘ਹਰੀ-ਸਿਮਰਨ’ ਭੁਲ 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 ਜਫਰ 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-

‘me-mine’ in the form of -

wishes/sentiments

imaginations

thoughts/ideas

hopes - desires

worries - anguish

lust - anger

greed - attachment

jealousy - duality

enmity - opposition

and other sensuous attractions **capture the mind** causing us to forget the ‘**Divine sentiments**’ or **God’s ‘Simran’**.

Isn't it ridiculous to think that for one to practice the ‘*Mayaci Simran*’ the human being -

needs no Guru

needs no advice/guidance

needs no education/learning

needs no going around/asking

needs no research

needs no rights & rituals

need not suffer the hardships of penance or meditation.

The moment God is forgotten, the 5 satans - lust, anger, greed, attachment and ego, by their astonishing & **dazzling charm/magic**, trap one **unknowingly**, and for his whole life, keep it **imprisoned in duality or ‘me-mine’** and like the monkey of a juggler make him jump and dance, converting him into their **permanent slave**.

ਟਪਾਉਂਦੇ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਬੈ-ਖਰੀਦ ਗੋਲਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖਦੇ ਹਨ—

ਮਾਇਆ ਮੋਹੁ ਦੁਖੁ ਸਾਗਰੁ ਹੈ ਬਿਖੁ ਦੁਤਰੁ ਤਰਿਆ ਨ ਜਾਇ ॥
ਮੇਰਾ ਮੇਰਾ ਕਰਦੇ ਪਚਿ ਮੁਏ ਹਉਮੈ ਕਰਤ ਵਿਹਾਇ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੪੧੭)

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 ਜੰਜੀਰਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਕੇ ਮਾਇਕੀ
ਬੰਧਨਾਂ ਵਿਚ ਜਕੜਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ।

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

ਇਹੁ ਕੁਟੰਬੁ ਸਭੁ ਜੀਅ ਕੇ ਬੰਧਨ ਭਾਈ ਭਰਮਿ ਭੁਲਾ ਸੈਂਸਾਰਾ ॥
(ਪੰਨਾ-੬੦੨)

ਨਾਨਕ ਅਉਗੁਣ ਜੇਤੜੇ ਤੇਤੇ ਗਲੀ ਜੰਜੀਰ ॥ (ਪੰਨਾ-੫੯੫)

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 ਰੁਝਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ
ਕਰਮ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ ਬੰਧਨਾਂ ਵਿਚ ਪੈਂਦਾ ਹੈ
ਆਪਣੇ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਅਰਥਾਤ ਦੁੱਖ-ਸੁਖ 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 'ਹੀਰੋ ਜੈਸਾ ਜਨਮੁ' ਕਉਡੀ ਬਦਲੇ ਅਜਾਈਂ ਜਾ ਰਿਹਾ
ਹੈ । ਜੇਕਰ ਸਾਡੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਦੇ ਖਿਆਲਾਂ ਅਤੇ ਕ੍ਰਿਆ ਨੂੰ ਡੂੰਘੀ ਤਰ੍ਹਾਂ

*The love of wealth is an arduous ocean of pain and poison, which can be crossed not.
The egocentrics pass their life taking pride and saying, "it is mine, it is mine"; they
putrefy to death.* 1417

**In spite of numerous religions and religious sermons, man remains
unconscious and unaware of this mental and materialistic charm/magic.**

In this way, unsuspectingly and without resistance the human being **becomes
a slave to 'Maya'**, strengthening the Mayaci chains around him and **stays totally
trapped in Mayaci bondage.**

*The forgetful mind is entangled in "Maya."
Whatever deeds are done in greed inevitably result in, one's own bondage.*

702

*All worldly relations like bonds for the soul,
O' brother, the world has gone astray in doubt and delusion.*

602

*O' Nanak, just as many are the sins,
Same are the chains around one's neck.*

595

In the *Mayaci* life, or contemplation of *Mayaci-Simran*, our mind -

remains ever alert
is scheming cunning moves
is pandering to the needs and desires
is lost in its mental entanglements
is drowned in anxiety and worry
is absorbed in the desire of me-mine
is trapped through his actions
faces the consequences of his own actions - good & bad
remains a slave to sensuous desires
burns in jealousy and duality
tortures himself through ill will & enmity

In this way, our priceless '**diamond like birth**' is **passing away in vain
for a worthless sea shell.** If we deeply consider our daily thoughts and
actions,

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 ਲਫਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਸਾਡਾ 'ਮਾਇਆ-ਰੂਪੀ' ਮਨ ਅਣਜਾਣੇ, ਸਹਿਜ-ਸੁਭਾਇ, 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' ਵਲ ਮੋੜਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਾਡੀ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ 'ਆਤਮ-ਪ੍ਰਾਇਨ' 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
ਮੱਦਾ
11

we will realize that we are so very deeply engrossed in the cobweb of *Maya*, and that like the germ of filth we cannot imagine any other alternative to this *Mayaci* life!!

The reason is that our mind, over many births, has been uninterruptedly, minutely and continuously practicing the *Simran* of *Maya*, and

It has itself become the Image of "*Maya*."

From such a '*Maya* tinged' mind, only the *Maya*'s -

hue (colour)
odour
desire
direction
support

is inevitable to sprout/grow naturally.

In other words, our materialistically oriented mind, without knowing, without resistance, effortlessly and continuously, is engrossed in the "*Simran*" of materialism. The proof of this state is our current '*Mayaci* life', which is the result and essence of our continuous practice of '*Mayaci Simran*'

If this '*practice of Mayaci Simran*' can be reversed

from its *Mayaci* orientation

and turned towards the '*spiritual orientation*' then our practice of *Simran* can become '*spiritually-based*' and our '*life*' can be successful.

We are already engaged in doing '*Simran*'. Its practice / methodology will remain the same, but its -

aim
support
target
objective
11

ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ।

ਅਬ ਮਨੁ ਉਲਟਿ ਸਨਾਤਨੁ ਹੂਆ ॥
ਤਬ ਜਾਨਿਆ ਜਬ ਜੀਵਤ ਮੂਆ ॥ (ਪੰਨਾ-੩੨੭)

ਮੇਰੇ ਮਨ ਮਨ ਹੀ ਉਲਟਿ ਸਮਾਨਾ ॥
ਗੁਰ ਪਰਸਾਦਿ ਅਕਲਿ ਭਈ ਅਵਰੈ ਨਾਤਰੁ ਥਾ ਬੇਗਾਨਾ ॥
(ਪੰਨਾ-੩੩੩)

ਉਲਟ ਭਈ ਜੀਵਤ ਮਰਿ ਜਾਗਿਆ ॥
ਸਬਦਿ ਰਵੇ ਮਨੁ ਹਰਿ ਸਿਉ ਲਾਗਿਆ ॥ (ਪੰਨਾ-੨੨੧)

ਉਲਟੀ ਸਕਤਿ ਸਿਵੈ ਘਰਿ ਆਈ ਮਨਿ ਵਸਿਆ ਹਰਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਨਾਉ ॥
(ਪੰਨਾ-੭੮੬)

ਦੂਜੇ ਲਫਜ਼ਾਂ 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-੨੧੯)

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

— ਚਲਦਾ

need to be altered.

*My mind has now reverted to its original purity
When I died while living, then I come to know the Lord.* 327

*Turning away from the world, my soul is merged into the supreme soul.
By the Guru's Grace my understanding has become different, otherwise I was quite ignorant.* 333

*When I turned from the world and died while living, I got spiritually awakened.
By repeating the Name, my soul got attached with the Lord.* 221

He turns away from materialism and enters the Lords mansion, within whose mind abides the God's ambrosial Name. 786

In other words, the life of 'Mayaci Simran' needs to be grafted with the hue / colour of spiritualism - but this spiritual play is difficult.

*O' Slave Nanak, this is a difficult game
Only a few know it through the Guru.* 219

Oh Yes! This 'arduous spiritual play' can become easy and is spontaneously attainable in the **Sangat of Beloved-Gurmukhs**, spiritually enlightened souls.

- Continued