



ੴ

# ਗੁਰਬਾਨੀ ਵਿਚਾਰ

GURBANI CONTEMPLATION

112

ਸਿਮਰਨੁ

*SIMRAN*

ਹਰਿ ਸਿਮਰਨ ਕੀ, ਸਗਲੀ ਬੇਲਾ

Every time is good for God's meditation

ਭਾਗ - 3

PART - 3

‘KHOJI’

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 ਵੇਲੈ ਬੋਲਿਆ ਤਾਂ ਦਰਿ ਸੁਣੀ ਪੁਕਾਰ ॥

(ਪੰਨਾ ੧੨੮੫)

ਭਲਕੇ ਉਠਿ ਪਰਾਹੁਣਾ ਮੇਰੈ ਘਰਿ ਆਵਉ ॥

ਨਾਮੁ ਸੁਣੇ ਨਾਮੁ ਸੰਗ੍ਰਹੈ 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-ਅੰਤਿਮਕਰਣ ਵਿਚ -

In *Gurbani* special emphasis has been placed on early morning, before sun dawn, for *Simran*, as most people are in deep sleep & the noisy/confusing vibrations of materialism in the worldly atmosphere are less. During pre, sun-dawn nature's environment is calm and especially beneficial for doing *Simran*.

*Early in the morning utter the True Name and reflect upon GOD'S greatness.*

2

*Rise early in the morning, repeat the Name and night and day meditate on the Lord.*

255

*The pied cuckoo chirps in the ambrosial hour of morning and then is his prayer heard in God's court.*

1285

*Rising early let, God's saint visit, my home like a guest.*

*The Name I hear, the Name I amass, and with the Name I develop love.*

318

*Rise, thou early in the morning and take your bath. Before going to bed too, you remember your God.*

1185

By reading these lines from *Gurbani* we often conclude that, early in the morning sitting down and repeating the *Naam* for a while, we have completed our religious obligation. But this is our misunderstanding.

Firstly, when we sit down to do *Simran* our extrovert interests distract our mind from the purpose of *Simran* and do not allow the mind to calm down. Even if the mind begins to focus momentarily, the mind and the body, due to the relaxation that follows, becomes the victims of sleep. The time for *Simran* is thus spent in this tug of war. We begin to assume that this 'struggle' or tug of war of the mind is *Simran*.

Yes, for practicing *Simran*, these efforts, pleadings, or labor, if done with **faith and love**, will bear fruit in some 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 *Maya*, thereby causing the '*Mayaci Simran*' in our mind, heart, and subconscious to -

ਧਸ

ਵਸ

ਰਸ ਕੇ

ਦਿੜ ਹੋ ਚੁਕਿਆ ਹੈ ।

ਇਸ ਦਿੜ ਹੋਈ 'ਮਾਇਕੀ ਰੰਗਤ' ਨੂੰ ਬਦਲਨਾ ਅਥਵਾ ਇਸ ਉਤੇ ਆਤਮਿਕ ਰੰਗਤ ਚਾੜਨੀ 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

and solidify permanently.

It becomes extremely difficult to change this 'ingrained *Mayaci color*' or to imbibe it with the hue of spiritualism. Because by living daily in this *Mayaci* environment, we are in fact strengthening this *Mayaci* color even more. In this way, the *Mayaci side* of our mind's **balance continues to become heavier**.

In other words, to change the '*Mayaci color*' of the subconscious mind, a **half-hearted attempt** or effort to do *Simran* only in early morning **is not enough**. Gurbani has urged us -

standing or sitting

every moment or instant

with each breath

walking about

sleeping or awake

day and night

all the time

all 24 hours

ever & ever

always

incessantly

to do *Simran* of the Lord -

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 ਸਾਸਿ ਸਾਸਿ ਹਰਿ ਜਪਨੇ ॥  
 (ਪੰਨਾ-੧੨੯੮)  
 ਸਦਾ ਸਦਾ ਸਿਮਰਿ ਦਿਨੁ ਰਾਤਿ ॥  
 ਉਠਤ ਬੈਠਤ ਸਾਸਿ ਗਿਰਾਸਿ ॥ (ਪੰਨਾ-੯੭੧)  
 ਹਰਿ ਸਿਮਰਨ ਕੀ ਸਗਲੀ ਬੇਲਾ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੧੫੦)  
 ਦਿਨੁ ਰਾਤੀ ਆਰਾਧਹੁ ਪਿਆਰੇ ਨਿਮਖ ਨ ਕੀਜੈ 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 ਖਾਣੀ ॥  
 ਆਠ ਪਹਰ ਹਰਿ ਸਿਮਰਹੁ ਪ੍ਰਾਣੀ ॥ (ਪੰਨਾ-੧੩੪੦)  
 ਪ੍ਰਭੁ ਕੀ ਉਸਤਤਿ ਕਰਹੁ ਦਿਨੁ ਰਾਤਿ ॥  
 ਤਿਸਹਿ ਧਿਆਵਹੁ ਸਾਸਿ ਗਿਰਾਸਿ ॥ (ਪੰਨਾ-੨੮੦)

*Standing, sitting, sleeping, and waking, ever and ever, meditate on God.* 379  
*Standing, sitting, sleeping, or walking, we ought to remember the Lord all through our lives.* 101  
*Every moment and instant, ever remember the Lord.* 806  
*Whilst walking, sitting, sleeping and waking, deliberate thou on the Guru's instruction in the mind.* 1006  
*Standing, sitting, sleeping and walking, with every breath of mine, contemplate I, my God.* 1298  
*Ever, ever dwell thou upon Him day and night, whilst standing, sitting and at every breath and morsel.* 971  
*Every time is good for God's meditation.* 1150  
*My dear, remember thou the Lord, day and night and make not a moment's delay.* 498

This means that a *Gurmukh* should get up early in the morning and meditate on the *Name* and then while **sitting or standing** he also should meditate on the *Naam*. By meditating while sitting-standing the '**hue of Maya**' **will begin to neutralize** itself and the hue of life will start becoming Divine.

In *Gurbani* this aspect of *Simran* has been very clearly explained -

*While standing, sitting or sleeping, meditate on the Lord.*  
*Walking on the way sing the praises of the Lord Master.* 386  
*Throughout the eight-watches, contemplate thou on the Lord and, with thy soul and body, ever remember Him.* 500  
*Throughout the eight-watches of the day, meditate thou on the Lord's Name. It includes baths and ablutions at many places of pilgrimage.* 184  
*Every day get up and sing God's Word, Gurbani.*  
*On the eight-watches meditate on the Lord, O mortal.* 1340  
*Praise thou the Lord day and night.*  
*With every breath and morsel of thine meditate on Him.* 280

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

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

ਹਰਿ ਜਪਦਿਆ ਖਿਨੁ ਢਿਲ ਨ ਕੀਜਈ ਮੇਰੀ ਜਿੰਦੁੜੀਏ  
ਮਤੁ ਕਿ ਜਾਪੇ 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 ਅਧੂਰਾ, 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)

ਪ੍ਰਭ 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

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

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

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

It's extremely difficult to achieve the mandate of '**meditating on the Lord's Name, sitting-standing**', because our mind, due to the accumulated influence of its past births', sitting-standing, is **engrossed in the chores of Maya** and is hence unable to do the Lord's-Simran. But with the help of the *Sadh Sangat* **this difficult play can become easy.**

**Concentration or 'attention' of the mind** is needed to ensure the success of each and every task. Without attention, that task remains incomplete, unsuccessful or ends up being a hypocrisy.

That is why, *Gurbani* implores us to do *Simran* with our mind, body and soul. -

*Joining the holy company of saints remember your Lord with your soul body and  
soul. 817*

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

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

*In thy mind dwell thou on Lord's Name.  
Nanak, thus shalt you go to your home with honor. 283*

**Heartily apply** thyself to God's meditation.  
*Thus, shall you obtain your heart desired fruit, O Nanak. 288*

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

Our mind or our subconscious thinks and works under the accumulated influence of past *Karmas*. These **Mayaci accumulated influences** are the result of practicing **Mayaci Simran** for numerous past incarnations,

ਅਥਵਾ ਅਭਿਆਸ ਦੁਆਰਾ ਬਣਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਨਾ ਅਤਿ ਕਠਿਨ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ — ਸ਼ਰਾਬੀ ਦੇ ਮਨ-ਚਿੰਤ-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 —

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

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

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

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

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

ਕਬਹੂ ਜੀਅੜਾ ਉਭਿ 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 —

which are most difficult to change. For example, the influence of liquor goes deep down in the mind, heart and conscious of an alcoholic, and it manifests in each and every aspect of his life.

In the same way if at any time we try to do the Divine *Simran*, our previous potent *Mayaci* influences, unknowingly distract our mind towards *Mayaci* chores and our *Simran* just remains hypocritical.

*My erring soul is entangled with Maya. Whatever deeds I do attached with avarice, with them all, I am binding myself down.* 702

*O Lord of the world and Master of the universe, this worldliness has made me forget Thine feet. Even a bit of love for Thee wells not up in thy slave. What can the poor slave do?* 857

*The mind is entangled in Maya and he has forgotten the Lord's Name.* 1427

*Maya has spread out its net and in it has place the bait. The avaricious bird is snared and cannot escape, O' my mother.* 50

*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

*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 etc. in all the four directions.* 876

It has been observed that when repetition of 'Waheguru' *Gurmantar* is done by *Kirtan* (musical praise), some excited seekers in their zeal drift out of the *Kirtan* tune and recite loudly with powerful voices. This way, **going out of tune, they disturb the rhythm of *Kirtan*** and prevent the rest of the *Sangat* from fully deriving the benefit.

For this reason, those wanting to do *Simran* through *Kirtan* together, must do it '**gently with the flow**' 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 ।

**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

*God's churns churn thou O my brother.*  
**Steadily churn it, that the butter may not be lost.** 478

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

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

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

*He who sings of God with natural ease, becomes bright through the Guru's fear and his dirt of ego departs.* 121

To **solidify** ‘Simran’ or ‘Naam’ various methods are employed namely -  
through breath's rhythm  
eyes staring firmly into eyes  
resting the hands on the head  
by rubbing ash  
magical charms through mental power  
persistence yoga  
knowledge yoga  
action yoga  
energy yoga  
etc.

But according to *Gurmat* (*Gurbani* instruction) the practice of **Simran can only be solidified through the five beloveds**; by taking *Amrit* (Ambrosial Nectar) from the *Panj-Piaras*, (five beloveds).

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 ਪਾਸੇ ਖਿਸਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ —

ਮਾਇਆ ਬਿਆਪਤ ਬਹੁ ਪਰਕਾਰੀ ॥

(ਪੰਨਾ-੧੮੨)

ਤ੍ਰਿਸਨ ਨ ਬੁਝੀ ਬਹੁ ਰੰਗ ਮਾਇਆ ॥

(ਪੰਨਾ-੧੨੯੮)

In the *Sadh Sangat* (Holy Company) form; *Sachkhand*, (abode of God) and the presence of the Holy *Satguru* (*Guru Granth Sahib*), dynamic and Divine vibrations prevail in the aura, due to which '*Naam-Simran*' naturally **entrenches into the deep recesses** of the seekers' hearts.

The *Gurmantar* which the *Gursikhs* receive from the five beloveds, **becomes the seedling of the soul** in the **Divine cave** of the *Sadh Sangat* and naturally -

germinates

blooms

blossoms

flourishes

keeps solidifying.

In this way by the Grace of the *Satguru* slowly or gradually -

Through the '*Guru-Shabad* the Lord of the Universe reveals in thunder'.

To solidify *Simran* in the mind and heart, '*Sadh Sangat*' is the most helpful.

Over the numerous births, our mind has gotten so absorbed in the variety of *Maya* that it is always searching for *Mayaci* pleasures like -

uniqueness

novelty

variety

distinctness

delicacies.

When this mind cannot find enjoyment in all these tastes, then he gets fed up and quietly slips out in some other direction.

*The mammon (Maya) affects in many ways.*

182

*Desire is stilled not, by enjoying various 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-ਆਦੇਸ਼ ਵਲ ਪ੍ਰੇਰਿਆ ਹੈ ।

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

ਬਿਸਮਾਦੀ ਸਿਫਤ

ਪ੍ਰੇਮ-ਸਵੈਪਨਾ

ਪਿਆਰ-ਹੰਡੋਲੇ

ਚੁਪ-ਪ੍ਰੀਤ

ਸ਼ੁਕਰ

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 ਸ਼ਰਧਾ-ਭਾਵਨੀ

*Fascinating is the marvelous picture of mammon and only few understand this.*

485

That is why *Satguru*, to detract our consciousness from the numerous *Mayaci* tastes-relishes has implored participation in '*Sadh Sangat*', wherein by the incessant waves of God's sweet and wonderful praise and continuous meditative practice in love of God, help move the consciousness through -

daily newness

divine

ecstatic

relishing

wondrous

savory/delicious

wonderful hues.

has implored us toward such **life-experiences**.

In other words, in the '*Sadh Sangat*', through the meditative practice of *Shabad -Surat* (WordlessWord-Consciousness) '*Simran*', the Lord's -

glorious praise

love philosophy

love-cradle

silent love

thanks/gratitude

prayer

fear-motivation

pangs of separation

**spiritual qualities** effortlessly **well up** within the hearts of the seekers.

The practice of repetition of '*Simran*' is a very important aspect of **imbibing the *Shabad***. It requires tremendous effort, patience and faith, and is like -

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 ‘ਅਫੂਰ ਅਵੱਸਥਾ’ ਨੂੰ ਸੁੰਨ ਜਾਂ ਅਨਹਤ-ਸੁੰਨ ਕਹਿੰਦੇ ਸਨ । ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਂ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾਇਆ ਕਿ ਇਸ ਸੁੰਨ (thoughtless state of mind) ਨੂੰ ਨੌ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਮਨ

licking the tasteless stone. But to calm a scattered mind deeply steeped in worldly desires, there is only one method, i.e. the repetition, single mindedly, from the heart, and with love, on *Gurmantar*. Its importance and methodology in *Gurbani* is stated as follows -

**Again, again and again utter Lord's Name.**  
*By drinking the Name Nectar, this soul and body are fully satisfied.* 286

**Remember, remember the Name over and over again.**  
*Nanak, it is the only support of the soul.* 295

**Utter thou the Name of the pervading Lord, a hundred thousand times.** 194  
*From one tongue let my tongues become a lakh (100,000) and the hundred thousand become twenty lakhs. With each tongue lakhs over lakhs times, I would repeat the Name of the World's Lord.* 7

It has been observed that many spiritual seekers regard the thoughtless state of mind as the end goal of *Simran* or are satisfied with its fulfillment. Such seekers make the mistake of doing empty mechanical repetition without any love.

Proof of this point is given in *Gurbani* as follows -

*Everyone utters of God, the Dispassionate God.  
Whence is the Immortal Lord obtained?* 943

*By perfectly controlling the nine doors, one is accomplished by arriving at the tenth gate.  
There in the tenth gate resounds the music of the Imperishable Lord.  
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;  
comes to know the True Lord, O Nanak.* 943-944

*The illimitable Lord Master, He enshrines within his mind.* 944

The yogis call the ‘thoughtless state of mind’ of becoming non-active from pervasive desires, *Sunn* or limitless-*Sunn*. The *Guru Sahiban* made them understand that beyond the nine doors (of body) this (thoughtless state of mind)

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, ਅਛੋਰ, 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 ਪਵਿਤ੍ਰਤਹ ॥  
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 ਰਾਇ ਦਿਨੋ ਦਿਨੁ ਘਟੀਐ ॥  
(ਪੰਨਾ-੧੩੬੨)

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

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

ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਗ੍ਰਿਹ ਸੰਗਿ ਸੁਖ ਬਸਨਾ ॥  
ਆਠ ਪਹਰ ਸਿਮਰਹੁ ਤਿਸੁ ਰਸਨਾ ॥ (ਪੰਨਾ-੨੬੬)

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

must be fully refilled with Divine virtues, emotions and love feelings. In this state, in lieu of (emptiness), in the 'Sangat' 'the spiritual region's 'Divine elixir, celestial unstruck melody' (Divine music) is heard which gives rise to spiritual bliss. In this way, intuitional knowledge of the Wordless Word 'Shabad' can be discovered and whatever element the 'Shabad' signals point out, 'can be realized'.

On the other hand, the love-less, thought-less, absolute silence state of the Yogis can only exist during physical meditation. In the awakened state, this absolute silence has no meaning and brings no benefit.

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, repeating and uttering Simran with the tongue, is a mandatory instruction.

**With thy tongue utter thou thy God, God, God's Name.** 1138

*Nanak, he who utters the God's Name with his tongue, all his sins are washed off and he obtains merit of millions of charities and ablutions, and of various purifications and pieties.* 706

**By uttering it with the tongue, the sins are washed off.** 868

**My God, my tongue sings Thy praise and sins, committed by me, are washed off.** 1080

*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.* 1362

*I deliberate over the Guru's Word within my mind.*  
**With my tongue, I utter the Name of the Lord of the woods.** 740

*O my tongue, sing thou thy Lord's praise. Abandon thou all other relishes. Sublime is the savour of Lord's Name.* 1220

*By whose kindness, thou abidest in comfort with thy family, repeat thou His Name with thy tongue for all the eight-watches.* 269

*O my soul, with thy mouth utter thou the Lord 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  
 ਡਲੇ-ਡਲੇਰੇ ਬਨਣ ਲਈ  
 ਹਉਮੈ ਨੂੰ ਪੱਠੇ ਪਾਉਣ ਲਈ  
 ਦਿਮਾਗੀ ਮਾਨਸਿਕ ਬੁਗਲ 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 ਕੇ 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 ਆਧੁ 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 ਅਲੂਣੀ 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 and do research about Simran**, to become knowledgeable, we also participate in much intellectual activity, **but the practically, we do not do Simran.**

Such inquiries or research is done only to -  
 indulge **in intellectual discourses**  
**do preaching**  
**appear virtuous**  
**pander to one’s ego**  
**experience mental entertainment.**

The thought or enthusiasm for **practicing Simran** is purely superficial, which goes away at the slightest obstacle or another excuse.

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

*Kabir, there is a secret in worshipping 'Rama'. Therein lies a point worthy of consideration. The same word, everyone uses for Dasrath's son and the same word for the Wondrous Lord.* 1374

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

*A Gursikh accepts the teachings of the Guru and can bear the unbearable. **Rare are those people who can do True Worship thus.*** VBG 40/15

That is why, in *Gurbani* to do *Simran* -

*"Difficult to utter is the True Name."  
 "Licking of a tasteless stone."*

is described as.

But in the sublime aura of the ‘spiritual cave’ *Sadh-Sangat*, this process of *Simran* becomes easy and natural. That is why, *Satguru* in *Gurbani* has implored us -

*Joining the holy company of saints, contemplate over the Name alone* has given this instruction. -

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)

—ਬਲਦਾ

*Join the holy company of saints, and contemplate' on the Lord of wealth, thus from a sinner, thou shalt be holy. 631*

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

*Remember thou the True Lord O brother. In the **saint's holy company**, man obtains lasting peace and forgets not the Lord ever. 616*

*Lord's meditation is attained in the **Saint's holy company.** All the wealth, O Nanak, are in God's love. 262*

*O saints meditate on Lord God, the world-cherisher. **Meeting with the saint's holy company, remember thou the Lord's Name, that your service may be fruitful.** 617*

- Continued.