



ੴ

ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚਾਰੁ

111

ਸਿਮਰਨ

ਭਾਗ-੨

‘ਖੋਜੀ’

ਸਿਮਰਨ

ਭਾਗ - 2

ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਕਮਾਈ 'ਰਸਨਾ' ਤੋਂ ਅਰੰਭ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

'ਰਸਨਾ' ਨਾਲ ਮੁੜ-ਮੁੜ ਕੇ 'ਗੁਰਮੰਤ੍ਰ' ਦਾ ਰਟਨ ਕਰਨਾ 'ਸਿਮਰਨ' ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆ ਹੈ।

'ਰਸਨਾ' ਨਾਲ ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਸਿਮਰਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਿਉਂ-ਤਿਉਂ ਗੁਰਮੰਤ੍ਰ, ਮਨ-ਚਿਤ-ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਵਿਚ ਉਤਰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹਿਸਾਬ ਦੇ 'ਪਹਾੜੇ' ਯਾਦ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਇਹੀ ਤਰੀਕਾ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ 'ਪਹਾੜੇ' ਮਨ-ਚਿਤ ਵਿਚ 'ਦ੍ਰਿੜ' ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਹਿਸਾਬ ਦੇ ਸਵਾਲ ਕੱਢਣੇ ਸੌਖੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੁਰਮੰਤ੍ਰ ਨੂੰ ਮਨ-ਚਿੱਤ ਵਿਚ ਦ੍ਰਿੜ ਕਰਨ ਲਈ 'ਰਸਨਾ' ਨਾਲ ਮੁੜ-ਮੁੜ ਕੇ ਰਟਨ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਇਸੇ 'ਰਟਨ' ਅਥਵਾ ਜਪਨ ਨੂੰ 'ਸਿਮਰਨ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ੁਰੂ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਜਗਿਆਸੂ ਸੁਣ-ਸੁਣਾ ਕੇ ਜਾਂ ਦੇਖਾ-ਦੇਖੀ ਸਿਮਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਤਰੀਕਾ ਅਪਣਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

ਅਗਿਆਨਤਾ ਵਿਚ ਕਈ ਜਗਿਆਸੂ ਸਿਮਰਨ ਦੇ ਅੱਖੇ ਤੇ ਮਨ-ਹੱਠ ਤਰੀਕੇ ਵਰਤਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਉੱਤੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ —

ਸਿਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਅੰਗ ਦਾ ਹਿਲਾਉਣਾ,
ਬਹੁਤ ਉੱਚੀ-ਉੱਚੀ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨਾ,
ਕਾਹਲੀ ਵਿਚ ਛੇਤੀ-ਛੇਤੀ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨਾ,
ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਅੱਖਰ ਦਾ 'ਸੰਪਟ' ਲਾਉਣਾ,
ਕੇਸਾਂ ਦਾ ਛੱਤ ਨਾਲ ਬੰਨ੍ਹਣਾ,
ਮਨ ਦਾ ਧਿਆਨ ਕਿਸੇ ਰੌਸ਼ਨੀ ਤੇ ਧਰਨਾ,
ਧਿਆਨ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਟਿਕਾਉਣਾ,

ਇਕ ਲੱਤ ਤੇ ਖਲੋ ਕੇ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨਾ ਆਦਿ।

ਹੋਰ ਵੀ ਅਨੇਕਾਂ ਕਿਸਮ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਮਨ-ਹੱਠ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਬਾਬਤ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਇਉਂ ਬਿਆਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ —

ਹਠੁ ਕਰਿ ਮਰੈ ਨ ਲੇਖੈ ਪਾਵੈ॥

ਵੇਸ ਕਰੈ ਬਹੁ ਭਸਮ ਲਗਾਵੈ॥

ਨਾਮੁ ਬਿਸਾਰਿ ਬਹੁਰਿ ਪਛੁਤਾਵੈ॥ (ਪੰਨਾ-੨੨੬)

ਆਪਿ ਦਿਖਾਵੈ ਆਪੇ ਦੇਖੈ॥ ਹਠਿ ਨ ਪਤੀਜੈ ਨਾ ਬਹੁ ਭੇਖੈ॥ (ਪੰਨਾ-੬੯੬)

ਹਠੁ ਅਹੰਕਾਰੁ ਕਰੈ ਨਹੀ ਪਾਵੈ॥ ਪਾਠ ਪੜੈ ਲੇ ਲੋਕ ਸੁਣਾਵੈ॥

ਤੀਰਥਿ ਭਰਮਸਿ ਬਿਆਪਿ ਨ ਜਾਵੈ॥

ਨਾਮ ਬਿਨਾ ਕੈਸੇ ਸੁਖੁ ਪਾਵੈ॥ (ਪੰਨਾ-੯੦੫-੦੬)

ਹਠੁ ਨਿਗ੍ਰਹੁ ਕਰਿ ਕਾਇਆ ਛੀਜੈ॥

ਵਰਤੁ ਤਪਨੁ ਕਰਿ ਮਨੁ ਨਹੀ ਭੀਜੈ॥

ਰਾਮ ਨਾਮ ਸਰਿ ਅਵਰੁ ਨ ਪੂਜੈ॥ (ਪੰਨਾ-੯੦੫)

ਕਬੀਰ ਰਾਮ ਕਹਨ ਮਹਿ ਭੇਦੁ ਹੈ ਤਾ ਮਹਿ ਏਕੁ ਬਿਚਾਰੁ॥

ਸੋਈ ਰਾਮੁ ਸਭੈ ਕਹਹਿ ਸੋਈ ਕਉਤਕਹਾਰੁ॥ (ਪੰਨਾ-੧੩੭੪)

ਜੇ ਪ੍ਰਭੂ-ਸਿਮਰਨ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਕਿਸੇ ਨੀਵੇਂ ਮਾਇਕੀ ਸੁਆਰਥ ਅਥਵਾ —

ਮਾਨਸਿਕ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ,

ਰਿਧੀਆਂ-ਸਿੱਧੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ,

ਭੂਤ-ਪ੍ਰੇਤ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਲਈ,

ਭਲੇ-ਭਲੇਰੇ ਬਣਨ ਲਈ,

ਵਾਹ-ਵਾਹ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ,

ਹਉਮੈ ਨੂੰ ਪੱਠੇ ਪਾਉਣ ਲਈ

ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ — ਤਾਂ ਇਹ 'ਸਿਮਰਨ' ਨਿਸ਼ਫਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਐਸੇ ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਅਥਵਾ ਰਿਧੀਆਂ-ਸਿੱਧੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਣ, ਪਰ ਉਹ 'ਨਾਮ' ਦੀ ਦਾਤ ਤੋਂ ਵਾਂਝਾ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਰਿਧਿ ਸਿਧਿ ਸਭੁ ਮੋਹੁ ਹੈ ਨਾਮ ਨ ਵਸੈ ਮਨਿ ਆਇ॥ (ਪੰਨਾ-੫੯੩)

ਬਿਨੁ ਨਾਵੈ ਪੈਨਣੁ ਖਾਣੁ ਸਭੁ ਬਾਦਿ ਹੈ ਧਿਗੁ ਸਿਧੀ ਧਿਗੁ ਕਰਮਾਤਿ॥ (ਪੰ-੬੫੦)

ਜਤ ਸਤ ਸੰਜਮ ਹੋਮ ਜਗ ਜਪੁ ਤਪੁ ਦਾਨੁ ਪੁੰਨ ਬਹੁਤੇਰੇ।
ਰਿਧਿ ਸਿਧਿ ਨਿਧਿ ਪਾਖੰਡ ਬਹੁ ਤੰਤ੍ਰ-ਮੰਤ੍ਰ ਨਾਟਕ ਅਗਲੇਰੇ।
ਵੀਰਾਰਾਧਣ ਜੋਗਣੀ ਮੜੀ ਮਸਾਣ ਵਿਡਾਣ ਘਨੇਰੇ।
ਪੂਰਕ ਕੁੰਭਕ ਰੇਚਕਾ ਨਿਵਲੀ ਕਰਮ ਭੁਇਅੰਗਮ ਘੇਰੇ।
ਸਿਧਾਸਣ ਪਰਚੇ ਘਣੇ ਹਠ ਨਿਗ੍ਰਹ ਕਉਤਕ ਲਖ ਹੇਰੇ।
ਪਾਰਸ ਮਣੀ ਰਸਾਇਣਾ ਕਰਾਮਾਤ ਕਾਲਖ ਆਨ੍ਹੇਰੇ।
ਪੂਜਾ ਵਰਤ ਉਪਾਰਣੇ ਵਰ ਸਰਾਪ ਸਿਵ ਸਕਤਿ ਲਵੇਰੇ।
ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਗੁਰ ਸਬਦ ਵਿਣੁ ਥਾਉ ਨ ਪਾਇਨਿ ਭਲੇ ਭਲੇਰੇ।

(ਵਾ.ਭਾ.ਗੁ. ੫/੭)

ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਦਾ ਸੌਖਾ ਤੇ 'ਸਹਿਜ' ਵਾਲਾ ਤਰੀਕਾ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ —

ਹਰਿ ਕਾ ਬਿਲੋਵਨਾ ਬਿਲੋਵਹੁ ਮੇਰੇ ਭਾਈ॥

ਸਹਜਿ ਬਿਲੋਵਹੁ ਜੈਸੇ ਤਤੁ ਨ ਜਾਈ॥ (ਪੰਨਾ-੪੭੮)

ਸਤਿਗੁਰਿ ਸੇਵਿਐ ਸਹਜ ਅਨੰਦਾ॥ ਹਿਰਦੈ ਆਇ ਵੁਠਾ ਗੋਵਿੰਦਾ॥

ਸਹਜੇ ਭਗਤਿ ਕਰੇ ਦਿਨੁ ਰਾਤੀ ਆਪੇ ਭਗਤਿ ਕਰਾਇਦਾ॥ (ਪੰਨਾ-੧੦੬੩)

ਸਹਜੇ ਨਾਮੁ ਧਿਆਈਐ ਗਿਆਨੁ ਪਰਗਟੁ ਹੋਇ॥ (ਪੰਨਾ-੪੨੯)

ਅਨਦਿਨੁ ਹਰਿ ਹਰਿ ਉਚਰੈ ਗੁਰ ਕੈ ਸਹਜਿ ਸੁਭਾਇ॥ (ਪੰਨਾ-੧੨੫੮)

ਅਨਦਿਨੁ ਸਹਜ ਸਮਾਧਿ ਹਰਿ ਲਾਗੀ ਹਰਿ ਜਪਿਆ ਗਹਿਰ ਗੰਭੀਰਾ॥

(ਪੰਨਾ-੫੭੪)

ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿੱਕਾ ਬੱਚਾ ਸਹਿਜ ਨਾਲ ਮਾਂ ਦੇ ਪਿਆਰ ਵਿਚ 'ਮੰਮੀ-ਮੰਮੀ' ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਿਵੇਂ ਹੀ ਜਗਿਆਸੂ ਨੇ ਵੀ 'ਗੁਰਮੰਤ੍ਰ' ਦਾ —

ਸਹਿਜ ਵਿਚ

ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਲ

ਅਦਬ ਨਾਲ

ਭੈ-ਭਾਵਨਾਂ ਵਿਚ

ਪਿਆਰ ਨਾਲ
ਇਕਾਂਤ ਵਿਚ

ਸਿਮਰਨ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਇਹ ਕ੍ਰਿਆ ਸ਼ਰਧਾ-ਭਾਵਨੀ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਸਹਿਜੇ-ਸਹਿਜੇ, ਧੀਮੀ-ਧੀਮੀ ਆਵਾਜ਼ ਨਾਲ 'ਗੁਰਮੰਤ੍ਰ' ਦਾ —

ਰਟਨ ਅਥਵਾ ਜਾਪ ਕਰਨਾ ਹੈ।

“ਵਾਹਿਗੁਰ” ਅੱਖਰ ਉਤੇ ਧਿਆਨ ਟਿਕਾਉਣਾ ਹੈ।

ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਹੀ ਧੀਮੀ ਆਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੰਨਾਂ ਨਾਲ ਸੁਣਨਾ ਹੈ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਨ ਦੀਆਂ ਬਿਰਤੀਆਂ ਇਕ ਨੁਕਤੇ ਅਥਵਾ ਗੁਰਮੰਤ੍ਰ ਉਤੇ ਟਿਕਦੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ।

ਤਥਾ —

ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਹੋਣਗੀਆਂ ਤਾਂ ਮਨ ਬਾਹਰਲਾ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਲਵੇਗਾ।

ਜਿਹਥਾ, ਗੁਰਮੰਤ੍ਰ ਦੇ ਰਟਨ ਵਿਚ ਰੁੱਝੀ ਰਹੇਗੀ।

‘ਕੰਨ’ ਗੁਰਮੰਤ੍ਰ ਦੀ ਆਪਣੀ ਹੀ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣਨਗੇ।

ਗੁਰੂ ਦੇ ਭਾਉ-ਭਗਤ ਵਿਚ ਮਨ ਦ੍ਰਵਿਆ ਰਹੇਗਾ।

‘ਸਿਮਰਨ’ ਦਾ ਇਹ ਕਰਤਬ ਗੁਰਮੁਖ-ਪਿਆਰਿਆਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਅਥਵਾ ‘ਸਾਧ-ਸੰਗਤ’ ਵਿਚ ਸੌਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਹਰਿ ਕਾ ਨਾਮੁ ਧਿਆਈਐ ਸਤਸੰਗਤਿ ਮੇਲਿ ਮਿਲਾਇ॥ (ਪੰਨਾ-੨੬)

ਪ੍ਰਭ ਕਾ ਸਿਮਰਨੁ ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ॥ (ਪੰਨਾ-੨੬੨)

ਗੁਨ ਗੋਬਿੰਦ ਨਿਤ ਗਾਈਐ॥ ਸਾਧਸੰਗਿ ਮਿਲਿ ਧਿਆਈਐ॥ (ਪੰਨਾ-੬੨੪)

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

ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਮਨਿ ਵਸੈ ਸਾਚੁ ਹਰਿ ਕਾ ਨਾਉ॥ (ਪੰਨਾ-੫੧)

ਮਿਲਿ ਸੰਗਤਿ ਮਨਿ ਨਾਮੁ ਵਸਾਈ॥ (ਪੰਨਾ-੯੫)

ਸਤਸੰਗਤਿ ਹਰਿ ਮੇਲਿ ਪ੍ਰਭੁ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਵਸੈ ਮਨਿ ਆਇ॥ (ਪੰਨਾ-੧੪੧੭)

ਮਿਲੁ ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਭਜੁ ਕੇਵਲ ਨਾਮ॥ (ਪੰਨਾ-੩੭੮)

ਸਾਧਸੰਗਿ ਮਿਲਿ ਨਾਮੁ ਧਿਆਵਹੁ ਪੂਰਨ ਹੋਵੈ ਘਾਲਾ॥ (ਪੰਨਾ-੬੧੭)

‘ਸਿਮਰਨ’ ਲਈ ਮੰਤ੍ਰ ਦੀ ਬਾਬਤ ਵੀ ਸੰਗਤ ਵਿਚ ਕਈ ਭੁਲੇਖੇ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬਾਬਤ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਇਸ ਅਸਥੂਲ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ‘ਮੰਤਰ’ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਅੱਖਰਾਂ, ਬੋਲੀ ਤੇ ਆਵਾਜ਼ ਰਾਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਸਾਡੀ ਅਸਥੂਲ ਆਵਾਜ਼ ਦੇ ਪਿਛੇ ਕੋਈ ਸੂਖਮ ਆਵਾਜ਼ (ineffable sound) ਵੀ ਹੈ।

ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦੀ ਖੋਜ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਰੀਆਂ ਅਸਥੂਲ ਚੀਜ਼ਾਂ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਸੂਖਮ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਅਸਥੂਲ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਤੋੜੀ ਜਾਈਏ ਤਾਂ ਉਹ ਮੌਲੀਕਿਊਲਜ਼ (Molecules), ਐਟਮਜ਼ (Atoms), ਇਲੈਕਟਰੋਨਜ਼ (Electrones), ਪਰੋਟੋਨਜ਼ (Protones) ਦੀਆਂ ਸ਼ਕਲਾਂ ਵਿਚ ਬਦਲਦੀ ਹੋਈ ਸੂਖਮ ਥਰਬਰਾਹਟ (Vibrations) ਤਾਂਈ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚੋਂ ਅਤਿ ਸੂਖਮ ‘ਧੁਨੀ’ ਜਾਂ ‘ਰਾਗ’ (Primal sound or Divine music) ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ — ਜਿਸ ਨੂੰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਅਨਹਦ-ਧੁਨੀ, ਅਨਹਦ-ਬਾਣੀ, ਨਾਮ, ‘ਸ਼ਬਦ’ ਜਾਂ ਮਹਾਂ-ਮੰਤਰ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਇਹ ‘ਅਨਹਦ ਧੁਨੀ’ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰਕ ਕੰਨਾਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਸੁਣੀ ਜਾ ਸਕਦੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤਾਂ ‘ਤ੍ਰੈ-ਗੁਣਾਂ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ — ਇਲਾਹੀ ਮੰਡਲ ਦੀ ਅਤਿ ਸੂਖਮ ਆਵਾਜ਼, ‘ਅਬੋਲ ਬੋਲੀ’ ਜਾਂ ਬਾਣੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਸਿਰਫ ਅੰਤਰ-ਆਤਮੇ ‘ਅਨੁਭਵ’ ਦੁਆਰਾ ਹੀ ਸੁਣੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਤੁੱਟ ਤੇ ਸਦੀਵੀ ਵਰਤ ਰਹੀ ਹੈ।

ਜਪੁਜੀ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਬਾਣੀ ਵਿਚ ‘ਸੁਣਿਐ’ ਦੀਆਂ ਪਉੜੀਆਂ ਵਿਚ ਇਸੇ ‘ਅਨਹਦ ਧੁਨੀ’ ਜਾਂ ਬਾਣੀ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਦੁਆਰਾ ‘ਸੁਣਨ’ ਦਾ ਹੀ ਜ਼ਿਕਰ ਹੈ।

ਜਹਾ ਬੋਲ ਤਹ ਅਛਰ ਆਵਾ॥ ਜਹ ਅਬੋਲ ਤਹ ਮਨੁ ਨ ਰਹਾਵਾ॥

ਬੋਲ ਅਬੋਲ ਮਧਿ ਹੈ ਸੋਈ॥ ਜਸ ਓਹੁ ਹੈ ਤਸ ਲਖੈ ਨ ਕੋਈ॥ (ਪੰਨਾ-੩੪੦)

ਪਿਰੁ ਰੀਸਾਲੂ ਤਾ ਮਿਲੈ ਜਾ ਗੁਰ ਕਾ ਸਬਦੁ ਸੁਣੀ॥ (ਪੰਨਾ-੧੭-੧੮)

ਅੱਖਰੀ ‘ਮੰਤਰ’ ਉਸ ਸੂਖਮ ਇਲਾਹੀ ਮੰਤਰ ਦਾ ਹੀ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ (expression) ਹੈ। ਜਦ ਇਹ ਅੱਖਰੀ ‘ਮੰਤਰ’ ਸਤਿਗੁਰ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ‘ਗੁਰ-ਮੰਤਰ’ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

‘ਸਿਮਰਨ’ ਕਰਨ ਦੀ ਬਾਬਤ ਜਗਿਆਸੂਆਂ ਵਿਚ ਕਈ ਭੁਲੇਖੇ ਪਏ ਹੋਏ ਹਨ।

ਪਹਿਲਾ ਸੁਆਲ, ਇਹ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ — ਸਿਮਰਨ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ‘ਸ਼ਬਦ’ ਜਾਂ ‘ਮੰਤਰ’ ਦਾ ਜਾਪ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ?

ਉਂਜ ਤਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੇ 'ਰੱਬ' ਦੇ ਅਨੇਕ ਨਾਮ, ਆਪੋ-ਆਪਣੀ ਬੋਲੀ ਵਿਚ ਰੱਖੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਪਰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਉਸ ਲਈ —

ਹਰੀ

ਰਾਮ

ਰੱਬ

ਪਰਮੇਸ਼ਰ

ਸੁਆਮੀ

ਅੱਲਾ

ਸਾਂਈ

ਠਾਕਰ

ਬੀਠਲ

ਸਾਜਨ

ਪ੍ਰੀਤਮ

ਆਦਿ ਅਨੇਕਾਂ ਨਾਵਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਨਾਮ 'ਕ੍ਰਿਤਮ' ਹਨ, ਸਤਿਕਾਰ ਯੋਗ ਹਨ, ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਦੇ ਲਖਾਇਕ ਹਨ, ਪਰ ਜਪਣ ਲਈ ਸਿਰਫ 'ਗੁਰਮੰਤਰ' ਹੀ ਪ੍ਰਵਾਨ ਹੈ। 'ਗੁਰਮੰਤਰ' ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ — ਉਹ 'ਮੰਤਰ' ਜੋ ਗੁਰੂ ਨੇ ਬਖਸ਼ਿਆ ਹੋਵੇ। ਗੁਰੂ ਕੋਲੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਇਆ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਇਸ 'ਸ਼ਬਦ' ਜਾਂ ਗੁਰ-ਮੰਤਰ ਦੇ ਪਿਛੇ 'ਗੁਰੂ ਦੀ ਮਿਹਰ' (Grace) ਤੇ ਆਤਮਿਕ ਸ਼ਕਤੀ (Divine power) ਛੁਪੀ ਹੋਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਖੁਦ ਅਣਡਿੱਠੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਹਾਇਤਾ, ਅਗਵਾਈ, ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਤੇ ਸਫਲਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। 'ਗੁਰ-ਮੰਤਰ' ਸਿਰਫ 'ਅੱਖਰ' ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਬਲਕਿ ਇਸ ਦੀ ਅੰਤਰੀਵ ਤਹਿ ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਤੇ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕਬੀਰ ਜੀ ਨੇ ਵੀ ਲਿਖਿਆ ਹੈ —

ਕਹੁ ਕਬੀਰ ਅਖਰ ਦੁਇ ਭਾਖਿ॥

ਹੋਇਗਾ ਖਸਮੁ ਤ ਲੇਇਗਾ ਰਾਖਿ॥

(ਪੰਨਾ-੩੨੯)

ਉਸ ਨੂੰ ਦੋ ਅੱਖਰਾਂ ਵਾਲਾ 'ਰਾਮ' ਮੰਤਰ ਉਸ ਦੇ ਗੁਰੂ 'ਰਾਮਾਨੰਦ' ਨੇ ਦਿਤਾ ਸੀ। 'ਮੰਤਰ' ਦਾ 'ਖਸਮ' ਅਰਥਾਤ — 'ਗੁਰੂ' ਆਪਣੇ ਮੰਤਰ ਦੀ ਆਪੇ ਲਾਜ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਸਾਡੇ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੇ ਚਾਰ ਅਖਰਾਂ ਵਾਲਾ ਗੁਰ-ਮੰਤਰ — 'ਵਾਹਿਗੁਰੂ' ਬਖਸ਼ਿਆ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਫ਼ਰਜ਼ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਗੁਰਮੰਤਰ — 'ਵਾਹਿਗੁਰੂ' ਦਾ ਰਟਨ ਕਰੀ ਚਲੀਏ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਆਪੇ ਸਹਾਈ ਹੋ ਕੇ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨਗੇ ਤੇ ਸਫਲਤਾ ਬਖਸ਼ਣਗੇ।

‘ਗੁਰਮੰਤਰ’ ਦੇ ਅੱਖਰਾਂ ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਆਪ ਗੁਪਤ ਰੂਪ ਵਿਚ ਰਵਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਸਤਿਗੁਰ ਮੈ ਸਬਦ ਸਬਦ ਮੈ ਸਤਿਗੁਰ ਹੈ

ਨਿਰਗੁਨ ਗਿਆਨ ਧਿਆਨ ਸਮਝਾਵੈ ਜੀ।

(ਕ.ਭਾ.ਗੁ. ੫੩੪)

ਇਸ ਲਈ ‘ਗੁਰ-ਮੰਤਰ’ ਗੁਰੂ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਰੂਪ ਦੀ ਹੋਂਦ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ।

ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਮਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਮੋਹਨ ਦੀ ਸਾਰੀ ਹੋਂਦ (ਸਣੇ ਉਸ ਦੇ ਗੁਣ ਅੰਗੁਣਾਂ ਦੇ) ਅੱਖਰ ਮੋਹਨ ਵਿਚ ਸਮਾਈ ਹੋਈ ਹੈ। ਪਰ ‘ਮੋਹਨ’ ਦੀ ‘ਹਸਤੀ’ ਉਸ ਦੇ ਨਾਮ ‘ਮੋਹਨ’ ਤੇ ਹੀ ‘ਨਿਰਭਰ’ ਨਹੀਂ ਹੈ — ਸਗੋਂ ‘ਮੋਹਨ’ ਅੱਖਰ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਵੀ ਉਸ ਦੀ ਅੱਡਰੀ ਹੋਂਦ ਕਾਇਮ ਹੈ। ਫਿਰ ਵੀ ‘ਮੋਹਨ’ ਅੱਖਰ ਉਸ ਦੀ ਸਮੁੱਚੀ ਹੋਂਦ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ।

ਇਸ ਲਈ ਕੋਈ ਵੀ ਅੱਖਰਾਂ ਵਾਲਾ ਮਨੋਕਲਪਿਤ ‘ਮੰਤਰ’ ਜਾਂ ਸੁਣਿਆ, ਪੜ੍ਹਿਆ, ਦੱਸਿਆ ਹੋਇਆ ‘ਮੰਤਰ’ — ‘ਮੰਤਰ’ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਗੁਰਮੰਤਰ ਨਹੀਂ ਅਖਵਾ ਸਕਦਾ। ਐਸੇ ਮਨੋ-ਕਲਪਿਤ ‘ਮੰਤਰ’ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ, ਮਿਹਰ, ਅਸੀਸ ਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ। ਇਸ ਲਈ ਐਸੇ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਮਨੋਕਲਪਿਤ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇ ਦੱਸੇ-ਦਸਾਏ ਮੰਤਰ ਦਾ ਰਟਨ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਤੋਂ ਵਾਂਝਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਫਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ‘ਗੁਰ-ਮੰਤਰ’ ਤਾਂ ਉਹੀ ਹੈ, ਜੋ ਗੁਰੂ (ਪੰਜਾਂ ਪਿਆਰਿਆਂ ਦੁਆਰਾ) ਆਪਣੀ ਮਿਹਰ ਨਾਲ ਬਖਸ਼ੇ।

ਉਸੇ ‘ਗੁਰ-ਮੰਤਰ’ ਦੇ ਰਟਨ, ਜਪਣ, ਅਭਿਆਸ-ਕਮਾਈ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੀ ਕਲਿਆਣ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਾਹਿਬੁ ਮੇਰਾ ਸਦਾ ਹੈ ਦਿਸੈ ਸਬਦੁ ਕਮਾਇ॥

(ਪੰਨਾ-੫੦੯)

ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ‘ਮਾਂ’ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਯਾਦ ਕਰਕੇ ‘ਮੋਹਨ’ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਪਿਆਰ ਤੇ ਸੁਭ-ਇਛਾਵਾਂ (blessings) ਦੇ ਵਲਵਲਿਆਂ ਦੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ (vibrating feelings) ਮੋਹਨ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਦੇ ਕਿੰਗਰਿਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ-ਦੁਰਾਡੇ ਜਾ ਟੁੰਬਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ‘ਮਾਂ’ ਦਾ ਪਿਆਰ ਤੇ ਅਸੀਸਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਬੱਚਾ ਵੀ ਮਾਂ ਦੇ ਪਿਆਰ ਦਾ ਜਵਾਬ ਵਲਵਲਿਆਂ (vibrations) ਦੁਆਰਾ ਮਾਂ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਭੇਜਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੋਹਾਂ ਧਿਰਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਪਿਆਰ-ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ‘ਸੌਂਦੇ’ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਵਲਵਲੇ ਜਿਤਨੇ ਤੀਖਣ (intense) ਹੋਣਗੇ, ਉਤਨਾਂ ਹੀ ਡੂੰਘਾ ਅਸਰ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ — ਤੇ ਉਤਨੀ ਹੀ ਤੀਖਣਤਾ ਵਿਚ ਦੂਜੇ ਪਾਸਿਉਂ ‘ਜਵਾਬ’ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ — ਜਦ ਵੀ ‘ਬੇਬੇ ਨਾਨਕੀ’ ਨੇ ਆਪਣੇ ਵੀਰ ‘ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਸਾਹਿਬ’ ਨੂੰ ਤੀਖਣ

ਪਿਆਰ ਦੇ ਵਲਵਲਿਆਂ ਨਾਲ ਯਾਦ ਕੀਤਾ, ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਫੌਰਨ ਆ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਏ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਦ ਅਸੀਂ ਪਿਆਰ ਤੇ ਸ਼ਰਧਾ ਨਾਲ 'ਵਾਹਿਗੁਰੂ' ਜਪਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਗੁਰੂ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਦੇ ਕਿੰਗਰਿਆਂ ਨੂੰ ਟੁੰਬਦੇ ਹਾਂ। 'ਗੁਰੂ ਵੀ ਉਸ ਪਿਆਰ ਦਾ ਜਵਾਬ ਉਸੇ ਪੱਧਰ (wave length) ਤੇ ਤੀਖਣਤਾ (intensity) ਵਾਲੇ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਮਿਹਰਾਂ ਤੇ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ਾਂ (blessings) ਸਾਨੂੰ ਭੇਜਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ 'ਗੁਰ-ਮੰਤਰ' ਦੇ ਜਾਪ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਗੁਰੂ ਕੋਲੋਂ ਸਿਰਫ ਪਿਆਰ ਤੇ ਅਸੀਸਾਂ ਹੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀਆਂ, ਬਲਕਿ ਸਾਡੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਦੇ ਇਸ ਪਿਆਰ ਤੇ ਅਸੀਸਾਂ ਸਦਕਾ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਗੁਣ, ਜਿਵੇਂ —

ਦਇਆ

ਖਿਮਾ

ਪ੍ਰੇਮ

ਖੁਸ਼ੀ

ਰੰਗ

ਰਸ

ਚਾਓ

— ਆਦਿ ਸਹਿਜ-ਸੁਭਾਇ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ 'ਵਾਹਿਗੁਰੂ' ਗੁਰ-ਮੰਤਰ ਪਿਆਰਾ ਤੇ ਰਸਦਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਤਨ-ਮਨ, ਰੋਮ-ਰੋਮ, ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਵਿਚ ਗੁਰ-ਮੰਤਰ ਡੂੰਘਾ ਧੱਸ-ਢੱਸ-ਰੱਸ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਹਿਜੇ-ਸਹਿਜੇ 'ਗੁਰ-ਮੰਤਰ' ਦਾ ਹੀ ਰੂਪ ਹੋ ਜਾਈਦਾ ਹੈ।

ਜੈਸਾ ਸੇਵੈ ਤੈਸੇ ਹੋਇ॥

(ਪੰਨਾ-੨੨੩)

ਕਬੀਰ ਤੂੰ ਤੂੰ ਕਰਤਾ ਤੂ ਹੁਆ ਮੁਝ ਮਹਿ ਰਹਾ ਨ ਹੂੰ॥

ਜਬ ਆਪਾ ਪਰ ਕਾ ਮਿਟਿ ਗਇਆ ਜਤ ਦੇਖਉ ਤਤ ਤੂ॥

(ਪੰਨਾ-੧੩੭੫)

ਇਕ ਹੋਰ ਭੁਲੇਖਾ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਬਦ ਜਾਂ 'ਮੰਤਰ' ਨਾਲ ਅੱਗੇ-ਪਿੱਛੇ ਕੋਈ 'ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਣ' (adjectives) ਲਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ — 'ਸ੍ਰੀ' ਵਾਹਿਗੁਰੂ, 'ਸਤਿਨਾਮ'— ਵਾਹਿਗੁਰੂ, 'ੴ' ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਆਦਿ। ਕਈ ਬਹੁ-ਅੱਖਰਾਂ ਵਾਲੇ ਮੰਤਰ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ — ਰਾਧਾ-ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ, ਸੀਤਾ-ਰਾਮ, ਓਮ-ਸ਼ਿਵਾ, ਜੈ ਗੋਬਿੰਦ, ਜੈ ਗੁਪਾਲ, ਹਰੇ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਆਦਿ। ਕੁਝ ਮੱਤਾਂ ਵਿਚ ਤਾਂ ਪੰਜ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਾਲਾ ਮੰਤਰ ਵੀ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਹੈ।

ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ 'ਗੁਰ-ਮੰਤਰ' ਕੇਵਲ ਅੱਖਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਇਸ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਸੂਖਮ ਰੂਪ ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਦੀ ਆਪਣੀ —

‘ਹੋਂਦ’

‘ਆਪਾ’

‘ਰੂਹ’

‘ਜੋਤ’

‘ਪ੍ਰਿਮ-ਰਸ’

‘ਨਦਰ-ਕਰਮ’

ਛੁਪੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸ਼ਰਧਾ-ਭਾਵਨੀ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਗੁਰ-ਮੰਤਰ ਦਾ ਅਟੁੱਟ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦਿਆਂ-
ਕਰਦਿਆਂ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਇਸ ਗੁਰ-ਮੰਤਰ, ‘ਵਾਹਿਗੁਰੂ’ ਦੇ ਅੱਖਰ
ਘੁਲਦੇ-ਘੁਲਦੇ, ਖਿਰਦੇ-ਖਿਰਦੇ, ਸੁਖਮ-ਰੂਪ ਵਿਚ ਬਦਲਕੇ —

‘ਪ੍ਰਕਾਸ਼-ਰੂਪ’

‘ਤੱਤ-ਰੂਪ’

‘ਰਸ-ਰੂਪ’

‘ਪ੍ਰੇਮ-ਰੂਪ’

‘ਜੀਵਨ-ਰੌ’

‘ਨਾਮ’

ਹੋ ਕੇ —

ਇਲਾਹੀ ਤਰੰਗਾਂ, (vibrations)

ਰੁਣ-ਝੁਣ

ਅਨਹਦ-ਝੁਣਕਾਰ

ਇਲਾਹੀ-ਨਾਦ (Divine music)

ਵਿਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭਗਤ ਕਬੀਰ ਜੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਹੈ —

ਏ ਅਖਰ ਖਿਰਿ ਜਾਹਿਗੇ ਓਇ ਅਖਰ ਇਨ ਮਹਿ ਨਾਹਿ॥ (ਪੰਨਾ-੩੪੦)

‘ਅਭਿਆਸ’ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕ-ਅੱਖਰੀ ‘ਮੰਤਰ’ ਜਾਂ ਇਕੋ ਲਫਜ਼ ਵਾਲਾ
ਮੰਤਰ ਸੌਖਾ ਜਪਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਕ-ਅੱਖਰੀ-ਮੰਤਰ’ ਹੀ ਘੁਲ ਕੇ, ਖਿਰ
ਕੇ ਸੁਖਮ ਰੂਪ ਧਾਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਬਹੁਤੇ ਲਫਜ਼ਾਂ ਵਾਲੇ ਮੰਤਰ ਦਾ ਖਿਰਨਾਂ ਜਾਂ
ਘੁਲਣਾ ਕਠਿਨ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ —

‘ਰੱਬ’ ਇਕ ਹੈ

ਉਸ ਦੀ ਸੂਖਮ ਹਸਤੀ ਵੀ ਇਕ ਹੈ

ਉਸ ਦੀ ਧੁਨੀ ਵੀ ਇਕ ਹੈ

ਉਸ ਦੀ ਜੋਤ ਵੀ ਇਕ ਹੈ

ਉਸ ਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਰੂਪ ਵੀ ਇਕ ਹੈ

ਸੋ, ਉਸ ਦਾ ਸੂਖਮ ‘ਮੰਤਰ’, ‘ਸਬਦ’ ਵੀ ਇਕੋ ਹੈ।

ਇਕ-ਅੱਖਰੀ ਗੁਰ-ਮੰਤਰ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਸਫਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਇਉਂ ਪ੍ਰੋੜਤਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ —

ਏਕੁ ਅਖਰੁ ਜੋ ਗੁਰਮੁਖਿ ਜਾਪੈ ਤਿਸ ਕੀ ਨਿਰਮਲ ਸੋਈ॥ (ਪੰਨਾ-੭੪੭)

ਏਕੁ ਅਖਰੁ ਹਰਿ ਮਨਿ ਬਸਤ ਨਾਨਕ ਹੋਤ ਨਿਹਾਲ॥ (ਪੰਨਾ-੨੬੧)

ਬੇਦ ਪੁਰਾਨ ਸਿੰਮ੍ਰਿਤਿ ਸੁਧਾਖੁਰ॥

ਕੀਨੇ ਰਾਮ ਨਾਮ **ਇਕ ਆਖੁਰ॥** (ਪੰਨਾ-੨੬੨)

ਏਕੁ ਸੁਧਾਖਰੁ ਜਾਕੈ ਹਿਰਦੈ ਵਸਿਆ

ਤਿਨਿ ਬੇਦਹਿ **ਤਤੁ ਪਛਾਨਿਆ॥** (ਪੰਨਾ-੧੨੦੫)

ਬਾਵਨ ਅਖਰ ਜੋਰੇ ਆਨਿ॥

ਸਕਿਆ ਨ **ਅਖਰ ਏਕੁ ਪਛਾਨਿ॥** (ਪੰਨਾ-੩੪੩)

ਕਿਸੇ ਮਹਾਂਪੁਰਖ ਨੇ ਵੀ ਇਸ ਬਾਰੇ ਇਉਂ ਲਿਖਿਆ ਹੈ —

‘ਮੰਤਰ’ ਛੋਟੇ ਤੋਂ ਛੋਟਾ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਇਸ **ਇਕ ਅੱਖਰ** ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਵਸਾ ਲਓ ਤੇ ਆਪਣੇ ਨਿਤ ਦੇ ਕੰਮਾਂ-ਕਾਜਾਂ ਵਿਚ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਰੱਖੋ ਤੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਢਾਲ ਲਓ। ਜੇ ਕੋਈ ਸ਼ੰਕਾ, ਸੰਕਲਪ-ਵਿਕਲਪ ਆਵੇ ਤਾਂ ਇਸੇ **ਇਕ ਅੱਖਰ** ਨਾਲ ਹੀ ਉਸ ਦਾ ਹੱਲ ਲਓ। ਇਸ **ਇਕ-ਅੱਖਰ** ਦਾ ਇਤਨਾ ਰਟਨ, ਜਾਪ-ਸਿਮਰਨ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਤਨ-ਮਨ-ਹਿਰਦੇ-ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਵਿਚ ਇਹ ਅੱਖਰ, ਗੁਰ-ਮੰਤਰ, ਧੱਸ-ਵੱਸ-ਰੱਸ ਜਾਵੇ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਨੁਭਵ ਵਿਚ ਸੁਣਨ ਲੱਗ ਪਵੇ, ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਾ ਜਾਂ ਹੋਂਦ ਭੀ ਇਸ ‘ਮੰਤਰ’ ਵਿਚ ਸਮਾ ਜਾਵੇ।

ਨਾਮ ਜੱਪਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਸਮਾਂ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲਾ ਹੈ —

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

ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਇਸ ਹੁਕਮ ਅਨੁਸਾਰ ਪ੍ਰਭਾਤ ਵੇਲਾ ਸਿਮਰਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਹੈ, ਪਰ ਨਾਲ ਹੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਕੀਤੀ ਹੈ —

‘ਨਿਸਿ ਬਾਸਰ ਆਰਾਧਿ’॥

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਥਾਂ-ਥਾਂ ਸਾਨੂੰ ਤਾਕੀਦੀ ਹੁਕਮ ਹੈ —

ਚਲਤ ਬੈਸਤ ਸੋਵਤ ਜਾਗਤ ਗੁਰ ਮੰਤ੍ਰੁ ਰਿਦੈ ਚਿਤਾਰਿ॥ (ਪੰਨਾ-੧੦੦੬)

ਉਠਤ ਬੈਠਤ ਸੋਵਤ ਜਾਗਤ

ਹਰਿ ਧਿਆਈਐ ਸਗਲ ਅਵਰਦਾ ਜੀਉ॥ (ਪੰਨਾ-੧੦੧)

ਉਠਦਿਆ ਬਹਦਿਆ ਸੁਤਿਆ ਸਦਾ ਸਦਾ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਧਿਆਈਐ...॥

(ਪੰਨਾ-੫੯੪)

ਉਠਤ ਬੈਠਤ ਸੋਵਤ ਧਿਆਈਐ॥

ਮਾਰਗਿ ਚਲਤ ਹਰੇ ਹਰਿ ਗਾਈਐ॥ (ਪੰਨਾ-੩੮੬)

ਉਠਤ ਬੈਠਤ ਹਰਿ ਭਜਹੁ ਸਾਧੂ ਸੰਗਿ ਪਰੀਤਿ॥ (ਪੰਨਾ-੨੯੭)

ਉਠਤ ਬੈਠਤ ਸੋਵਤ ਜਾਗਤ ਸਾਸਿ ਸਾਸਿ ਸਾਸਿ ਹਰਿ ਜਪਨੇ॥ (ਪੰਨਾ-੧੨੯੮)

ਉਠਤ ਬੈਠਤ ਸੋਵਤ ਜਾਗਤ ਇਹੁ ਮਨੁ ਤੁਝਹਿ ਚਿਤਾਰੈ॥ (ਪੰਨਾ-੮੨੦)

ਉਠਤ ਬੈਠਤ ਜਪਉ ਨਾਮੁ ਇਹੁ ਕਰਮੁ ਕਮਾਵਉ॥ (ਪੰਨਾ-੮੧੩)

ਅਰਥਾਤ ਹਰ ਵਕਤ, ਸਦਾ, ਪਲ-ਪਲ, ਨਿਮਖ-ਨਿਮਖ, ਹਰ ਹਾਲਤ ਵਿਚ, ਹਰ ਵੇਲੇ, ਕੰਮ-ਕਾਜ ਕਰਦਿਆਂ —

ਖਾਂਦੇ

ਪੀਂਦੇ

ਜਾਗਦੇ

ਸੌਂਦੇ

ਉਠਦੇ

ਬਹਿੰਦੇ

ਤੁਰਦੇ-ਫਿਰਦੇ

ਸਦਾ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਦਿੱਤਾ ਕਰਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।

‘ਸਿਮਰਨ’ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਇਹ ਘਾਲਣਾ ਅਤਿ ਕਠਿਨ ਹੈ।

ਆਖਣਿ ਅਉਖਾ ਸਾਚਾ ਨਾਉ॥ (ਪੰਨਾ-੯)

ਪਰ ਬਖਸ਼ੇ ਹੋਏ ਗੁਰਮੁਖਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਵਿਚ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਮਨ ਜੁੜਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਘਾਲਣਾ ਸੌਖੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਨਹੀ ਕਛੁ ਘਾਲ॥

ਦਰਸਨੁ ਭੇਟਤ ਹੋਤ ਨਿਹਾਲ॥

(ਪੰਨਾ-੨੭੨)

ਸੰਗਤਿ ਸੰਤ ਮਿਲਹੁ ਸਤਸੰਗਤਿ

ਮਿਲਿ ਸੰਗਤਿ ਹਰਿ ਰਸੁ ਆਵੈਗੋ॥

(ਪੰਨਾ-੧੩੦੯)

ਕਰਿ ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਸਿਮਰੁ ਮਾਧੋ

ਹੋਹਿ ਪਤਿਤ ਪੁਨੀਤ॥

(ਪੰਨਾ-੬੩੧)

ਜਦ ਪਿਛਲੇ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪੂਰਬ ਕਰਮ ਪ੍ਰਗਟਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਸੱਚੀ ਸੁੱਚੀ 'ਸਤਿ-ਸੰਗਤ' ਅਥਵਾ 'ਸਾਧ-ਸੰਗਤ' ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਗਿਆਸੂ ਦੀ ਆਤਮਾ 'ਜਾਗ' ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਸਹਿਜ ਸੁਭਾਇ ਉਸ ਦਾ ਅਟੁੱਟ ਸਿਮਰਨ ਚਾਲੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਹ 'ਵਡਭਾਗਾ' ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ —

ਪੂਰਬ ਕਰਮ ਅੰਕੁਰ ਜਬ ਪ੍ਰਗਟੇ ਭੇਟਿਓ ਪੁਰਖੁ ਰਸਿਕ ਬੈਰਾਗੀ॥

ਮਿਟਿਓ ਅੰਧੇਰੁ ਮਿਲਤ ਹਰਿ ਨਾਨਕ ਜਨਮ ਜਨਮ ਕੀ ਸੋਈ ਜਾਗੀ॥

(ਪੰਨਾ-੨੦੪)

ਕਿਰਪਾ ਕਰੇ ਜਿਸੁ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਹੋਵੈ ਸਾਧੂ ਸੰਗੁ॥

ਜਿਉ ਜਿਉ ਉਹ ਵਧਾਈਐ ਤਿਉ ਤਿਉ ਹਰਿ ਸਿਉ ਰੰਗੁ॥

(ਪੰਨਾ-੭੧)

ਸਿਮਰਨ ਦਾ ਕਰਤੱਬ ਬਾਹਰਮੁਖੀ, ਸਰੀਰਕ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਕ੍ਰਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਆਤਮਿਕ ਖੇਲੁ ਹੈ, ਜੋ ਵਿਲੱਖਣ, ਅਦਭੁਤ ਤੇ ਅਸਚਰਜ ਹੈ।

ਜਨ ਨਾਨਕ ਇਹੁ ਖੇਲੁ ਕਠਨੁ ਹੈ ਕਿਨਹੂੰ ਗੁਰਮੁਖਿ ਜਾਨਾ॥

(ਪੰਨਾ-੨੧੯)

ਇਸ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਸਿਮਰਨ ਦੀ 'ਨਿਰਾਲੀ' ਤੇ ਕਠਿਨ 'ਖੇਲੁ' ਨੂੰ ਅਗਲੇ ਭਾਗਾਂ ਵਿਚ ਦਰਸਾਉਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ॥

—ਚਲਦਾ



© ਸਭ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ ।

ਏਸੇ ਕਲਮ ਦੇ ਲਿਖੇ ਹੋਏ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚਾਰ ਦੀ ਲੜੀ ਵਿੱਚ ਅੱਡ-ਅੱਡ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਤੇ 132 ਲੇਖ (13 ਕਿਤਾਬਾਂ) ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੇਖਾਂ ਦਾ ਹਿੰਦੀ ਤਰਜਮਾ ਵੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਪੰਜ ਲੇਖ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਹਨ।

ਕੀਰਤਨ ਅਤੇ ਨਾਮ-ਅਭਿਆਸ ਕਮਾਈ ਦੇ ਅੱਠ ਦਿਨਾਂ ਜਪ-ਤਪ ਸਮਾਗਮ, ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਬ੍ਰਹਮ-ਬੁੰਗਾ, ਪਿੰਡ ਦੋਦੜਾ ਵਿਖੇ ਮਾਰਚ, ਸਤੰਬਰ ਅਤੇ ਦਸੰਬਰ (20-30) ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਜੂਨ ਵਿੱਚ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਬ੍ਰਹਮ ਬੁੰਗਾ ਸਾਹਿਬ, ਦੱਖਣੀ ਬਾਈਪਾਸ ਦੋਰਾਹਾ ਵਿਖੇ ਹਰ ਸਾਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਬ੍ਰਹਮ ਬੁੰਗਾ ਸਾਹਿਬ, ਦੱਖਣੀ ਬਾਈਪਾਸ ਦੋਰਾਹਾ ਵਿਖੇ ਪੰਦਰਾਂ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਸਮਾਗਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਇਲਾਕਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸੰਗਤਾਂ ਦੀ ਮੰਗ ਅਨੁਸਾਰ 15-15 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅਰਸੇ ਬਾਅਦ, ਦੋ ਦਿਨਾਂ ਸਮਾਗਮ ਭਾਰਤ ਅਤੇ ਹੋਰ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਸਮਾਗਮ ਵੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਸਥਾਨਕ ਸੰਗਤਾਂ ਵੱਲੋਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਪਿੰਡ ਦੋਦੜਾ, ਬੁਢਲਾਡਾ-ਸੁਨਾਮ, ਬਰਾਸਤਾ (ਵਾਇਆ) ਜਖੇਪਲ ਲਿੰਕ ਰੋਡ ਤੇ ਹੈ। ਚਾਹਵਾਨ ਸੱਜਣ ਇਹ ਲੇਖ ਅਤੇ ਸਮਾਗਮਾਂ ਦਾ ਵੇਰਵਾ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪਤੇ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:-

Website : www.brahmbungadodra.org

E-mail : info@brahmbungadodra.org

ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਬ੍ਰਹਮ ਬੁੰਗਾ ਸਾਹਿਬ

ਪਿੰਡ ਤੇ ਡਾਕਖਾਨਾ : ਦੋਦੜਾ

ਤਹਿਸੀਲ-ਬੁਢਲਾਡਾ, ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਮਾਨਸਾ (ਪੰਜਾਬ)

ਫੋਨ : 073074-55097, 01652-255097, 99149-55098

❖ **ਸ਼ਾਖਾ** ❖

ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਬ੍ਰਹਮ ਬੁੰਗਾ ਸਾਹਿਬ (ਦੋਦੜਾ)

ਦੱਖਣੀ ਬਾਈ ਪਾਸ, ਦੋਰਾਹਾ

ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਲੁਧਿਆਣਾ, ਪੰਜਾਬ

ਫੋਨ : 073074-55098, 01628-258697, 099149-55098

❖ **ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ** ❖

ਸੈਕ੍ਰਟਰੀ, ਬ੍ਰਹਮ-ਬੁੰਗਾ ਟ੍ਰਸਟ (ਰਜਿ.)

ਪਿੰਡ ਤੇ ਡਾਕਖਾਨਾ : ਦੋਦੜਾ

ਤਹਿਸੀਲ-ਬੁਢਲਾਡਾ, ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਮਾਨਸਾ (ਪੰਜਾਬ)

ਫੋਨ : 73074-55096