ੴ

ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚਾਰੁ

112

ਸਿਮਰਨ

ਭਾਗ–੩

‘ਖੋਜੀ’

ਸਿਮਰਨ

ਭਾਗ - 3

ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਸਿਮਰਨ ਲਈ 'ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲਾ' ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵੇਲੇ ਲੋਕਾਈ ਗੂੜ੍ਹੀ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਸੁੱਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦੁਨਿਆਵੀ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ 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 ਸਚੁ ਨਾਉ ਵਡਿਆਈ ਵੀਚਾਰੁ॥ (ਪੰਨਾ-੨)

ਝਾਲਾਘੇ ਉਠਿ ਨਾਮੁ 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 ਸੋਇ 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 ਫ਼ਰਜ਼ ਪੂਰਾ ਹੋ ਗਿਆ। ਪਰ ਇਹ ਸਾਡਾ 'ਭੁਲੇਖਾ' ਹੈ।

ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਜਦ ਅਸੀਂ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਲਈ ਬੈਠਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਡੀਆਂ ਬਾਹਰਮੁਖੀ ਬਿਰਤੀਆਂ ਮਨ ਨੂੰ ਟਿਕਣ 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 ਘੇਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਸ਼ਮਕਸ਼ ਵਿੱਚ 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 **ਸ਼ਰਧਾ-ਭਾਵਨੀ** ਨਾਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤਾਂ ਇਹ ਵੀ ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਸਫਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਸਹਿਜੇ-ਸਹਿਜੇ 'ਸਿਮਰਨ' ਵਿੱਚ ਮਨ ਟਿਕਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਾਡਾ ਮਨ ਪਿਛਲੇ ਕਈ ਜਨਮਾਂ ਤੋਂ ਅਟੁੱਟ ਮਾਇਕੀ-ਸਿਮਰਨ ਕਰਦਾ ਆਇਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ 'ਮਾਇਕੀ-ਸਿਮਰਨ' ਹੀ ਸਾਡੇ ਮਨ-ਚਿੱਤ-ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਣ ਵਿੱਚ –

ਧਸ

ਵਸ

ਰਸ ਕੇ

ਦ੍ਰਿੜ ਹੋ ਚੁਕਿਆ ਹੈ।

ਇਸ ਦ੍ਰਿੜ ਹੋਈ **'ਮਾਇਕੀ ਰੰਗਤ'** ਨੂੰ ਬਦਲਨਾ ਅਥਵਾ ਇਸ ਉਤੇ ਆਤਮਿਕ ਰੰਗਤ ਚਾੜ੍ਹਨੀ ਅਤਿ ਕਠਿਨ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਰਾ ਦਿਨ 'ਮਾਇਕੀ' ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਵਿਚਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਅਸੀਂ ਮਨ ਦੀ ਇਸ 'ਮਾਇਕੀ' ਰੰਗਤ ਨੂੰ ਹੋਰ ਪਕੇਰਾ ਕਰੀ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡੇ ਮਨ ਦਾ **ਮਾਇਕੀ ਪਲੜਾ ਭਾਰਾ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।**

ਦੂਜੇ ਲਫ਼ਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਦੀ **'ਮਾਇਕੀ ਰੰਗਤ'** ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਸਿਰਫ਼ 'ਅੰਮ੍ਰਿਤ-ਵੇਲੇ' ਦਾ ਮਾੜਾ-ਮੋਟਾ ਸਿਮਰਨ ਦਾ **ਤਰਲਾ** ਜਾਂ ਉਪਰਾਲਾ ਹੀ **ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ**। ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ 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–

ਊਠਤ ਬੈਠਤ ਸੋਵਤ ਜਾਗਤ ਸਦਾ ਸਦਾ ਹਰਿ ਧਿਆਈਐ॥ (ਪੰਨਾ–੩੭੯)

ਊਠਤ ਬੈਠਤ ਸੋਵਤ ਜਾਗਤ ਹਰਿ ਧਿਆਈਐ ਸਗਲ ਅਵਰਦਾ ਜੀਉ॥ (ਪੰ.–੧੦੧)

ਪਲੁ ਪਲੁ ਨਿਮਖ ਸਦਾ ਹਰਿ ਜਪਨੇ॥ (ਪੰਨਾ–੮੦੬)

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

ਊਠਤ ਬੈਠਤ ਸੋਵਤ ਜਾਗਤ ਸਾਸਿ ਸਾਸਿ ਸਾਸਿ ਹਰਿ ਜਪਨੇ॥ (ਪੰਨਾ–੧੨੯੮)

ਸਦਾ ਸਦਾ ਸਿਮਰਿ ਦਿਨੁ ਰਾਤਿ॥
ਊਠਤ ਬੈਠਤ ਸਾਸਿ ਗਿਰਾਸਿ॥ (ਪੰਨਾ–੬੭੧)

ਹਰਿ ਸਿਮਰਨ ਕੀ ਸਗਲੀ ਬੇਲਾ॥ (ਪੰਨਾ–੧੧੫੦)

ਦਿਨੁ ਰਾਤੀ ਆਰਾਧਹੁ ਪਿਆਰੋ ਨਿਮਖ ਨ ਕੀਜੈ ਢੀਲਾ॥ (ਪੰਨਾ–੪੯੮)

ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਗੁਰਸਿੱਖ ਨੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਉੱਠਕੇ ਨਾਮ ਜਪਣਾ 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 'ਦੈਵੀ' ਹੁੰਦੀ ਜਾਵੇਗੀ।

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

ਊਠਤ ਬੈਠਤ ਸੋਵਤ ਧਿਆਈਐ॥
ਮਾਰਗਿ ਚਲਤ ਹਰੇ ਹਰਿ ਗਾਈਐ॥ (ਪੰਨਾ–੩੮੬)

ਆਠ ਪਹਰ ਸਿਮਰਹੁ ਪ੍ਰਭੁ ਅਪਨਾ
ਮਨਿ ਤਨਿ ਸਦਾ ਧਿਆਈਐ॥ (ਪੰਨਾ–੫੦੦)

ਆਠ ਪਹਰ ਸਿਮਰਹੁ ਪ੍ਰਭ ਨਾਮੁ॥
ਅਨਿਕ ਤੀਰਥ ਮਜਨੁ ਇਸਨਾਨੁ॥ (ਪੰਨਾ–੧੮੪)

ਨਿਤ ਉਠਿ ਗਾਵਹੁ ਪ੍ਰਭ ਕੀ ਬਾਣੀ॥
ਆਠ ਪਹਰ ਹਰਿ ਸਿਮਰਹੁ ਪ੍ਰਾਣੀ॥ (ਪੰਨਾ–੧੩੪੦)

ਪ੍ਰਭ ਕੀ ਉਸਤਤਿ ਕਰਹੁ ਦਿਨੁ ਰਾਤਿ॥
ਤਿਸਹਿ ਧਿਆਵਹੁ ਸਾਸਿ ਗਿਰਾਸਿ॥ (ਪੰਨਾ–੨੮੦)

ਆਠ ਪਹਰ ਹਰਿ ਹਰਿ ਜਪੁ ਜਾਪਿ॥
ਰਾਖਨਹਾਰ ਗੋਵਿਦ ਗੁਰ ਆਪਿ॥ (ਪੰਨਾ-੧੧੪੯)

ਰੈਣਿ 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 ਵਿੱਚ ਗਲਤਾਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ** ਕਾਰਨ ਪ੍ਰਭੂ-ਸਿਮਰਨ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਪਰ ਸਾਧ-ਸੰਗਤ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਇਹ **ਕਠਿਨ ਖੇਲ ਵੀ ਸੌਖੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।**

ਹਰ ਇਕ ਕਾਰਜ ਦੀ ਸਫ਼ਲਤਾ ਲਈ ਮਨ ਦੀ **ਇਕਾਗਰਤਾ** ਜਾਂ '**ਧਿਆਨ**' ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਕਾਰਜ ਵਿੱਚ ਧਿਆਨ ਨਾ ਦਿਤਾ ਜਾਏ, ਉਹ ਕਾਰਜ ਅਧੂਰਾ, ਅਸਫਲ ਜਾਂ ਠਾਠਾ-ਬਾਗਾ ਹੀ ਬਣ ਕੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

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

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

ਇਕ ਚਿਤਿ ਇਕ ਮਨਿ ਧਿਆਇ ਸੁਆਮੀ ਲਾਇ ਪ੍ਰੀਤਿ ਪਿਆਰੋ॥ (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 **ਮਨੁ ਲਾਇ**॥
ਮਨਿ ਬੰਛਤ ਨਾਨਕ ਫਲ ਪਾਇ॥ (ਪੰਨਾ-੨੮੮)

ਮਨ ਬਚ ਕ੍ਰਮਿ ਰਾਮ ਨਾਮੁ ਚਿਤਾਰੀ॥ (ਪੰਨਾ-੬੧੬)

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

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

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

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

ਮਨੁ 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॥
ਦੂਜੈ ਭਾਇ ਘਣਾ ਦੁਖੁ ਆਗੈ॥ (ਪੰਨਾ-੧੦੫੨)

ਕਬਹੂ ਜੀਅੜਾ ਊਭਿ ਚੜਤੁ ਹੈ ਕਬਹੂ ਜਾਇ ਪਇਆਲੇ॥
ਲੋਭੀ ਜੀਅੜਾ ਥਿਰੁ 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 ਵਿੱਚ ਆਕੇ ਕੀਰਤਨ ਦੇ ਸੁਰ (tune) ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਕੇ, ਉੱਚੀ-ਉੱਚੀ ਜੋਸ਼ੀਲੀ ਅਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ **ਬੇਸੁਰੇ ਹੋ ਕੇ ਕੀਰਤਨ ਦੇ ਲੈਅ-ਸੁਰ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ** ਤੇ ਬਾਕੀ ਸੰਗਤ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਤਮਿਕ ਲਾਹਾ ਲੈਣ ਤੋਂ ਵਾਂਝਿਆਂ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਲਈ ਇਕੱਠਿਆਂ ਹੋ ਕੇ ਕੀਰਤਨ ਦੁਆਰਾ **'ਸਹਿਜ'** ਵਿੱਚ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਰੀ ਸੰਗਤ ਨੂੰ ਲਾਹਾ ਮਿਲੇ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਵੀ ਇਸੇ ਦੀ ਪ੍ਰੋੜਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ –

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 ਸਹਿਜ ਸੁਭਾਏ॥
ਗੁਰਮਤਿ ਸਹਜੇ ਨਾਮੁ ਧਿਆਏ॥ (ਪੰਨਾ-੭੬੭)

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

ਗੋਬਿਦੁ ਗਾਵਹਿ ਸਹਜਿ ਸੁਭਾਏ॥
ਗੁਰ ਕੈ ਭੈ ਊਜਲ ਹਉਮੈ ਮਲੁ ਜਾਏ॥ (ਪੰਨਾ-੧੨੧)

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

ਸੁਆਸਾਂ ਦੁਆਰਾ
ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ 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।**

ਸਾਧ ਸੰਗਤ ਰੂਪੀ **ਸਚਖੰਡ** ਅੰਦਰ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੀ ਪਾਵਨ-ਹਜ਼ੂਰੀ ਵਿੱਚ 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'** ਬਣ ਕੇ **ਸਾਧ-ਸੰਗਤ** ਰੂਪੀ **'ਇਲਾਹੀ ਗੁਫਾ'** ਵਿੱਚ 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 ਵਿੱਚ ਸਿਮਰਨ ਦ੍ਰਿੜਾਉਣ ਲਈ 'ਸਾਧ-ਸੰਗਤ' ਅਤਿ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜਨਮ-ਜਨਮਾਂਤਰਾਂ ਤੋਂ ਮਾਇਆ ਦੇ ਬਹੁਰਸਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵਿਰਤ ਹੋ ਕੇ ਸਾਡਾ ਮਨ **ਮਾਇਕੀ ਰਸ** ਲੈਣ ਲਈ –

ਵਚਿਤ੍ਰਤਾ
ਨਵੀਨਤਾ
ਭਿੰਨਤਾ
ਵਖਰੇਵਾਂ
ਰਸ-ਕਸ

ਭਾਲਦਾ ਆਇਆ ਹੈ। ਜਦ ਇਸਨੂੰ ਇਹ ਰਸ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੇ, ਤਾਂ ਇਹ **ਉਚਾਟ** ਹੋ ਕੇ ਅਛੋਪਲੇ ਹੀ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਪਾਸੇ **ਖਿਸਕ** ਜਾਂਦਾ ਹੈ –

ਮਾਇਆ ਬਿਆਪਤ ਬਹੁ ਪਰਕਾਰੀ॥ (ਪੰਨਾ-੧੮੨)

ਤ੍ਰਿਸਨ ਨ ਬੂਝੀ ਬਹੁ ਰੰਗ ਮਾਇਆ॥ (ਪੰਨਾ-੧੨੯੮)

ਮਾਇਆ ਚਿਤ੍ਰ ਬਚਿਤ੍ਰ ਬਿਮੋਹਿਤ
ਬਿਰਲਾ ਬੂਝੈ ਕੋਈ॥ (ਪੰਨਾ-੪੮੫)

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

ਨੀਤ ਨਵੇਂ
ਦੈਵੀ
ਬਿਸਮਾਦੀ
ਰਸੀਲੇ
ਅਸਚਰਜ
ਸਵਾਦਲੇ
ਚਲੂਲੇ ਰੰਗ

ਵਾਲੇ **ਜੀਵਨ-ਆਦੇਸ਼** ਵੱਲ ਪ੍ਰੇਰਿਆ ਹੈ।

ਦੂਜੇ ਲਫ਼ਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ 'ਸਾਧ-ਸੰਗਤ' ਵਿੱਚ 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 ਵਿੱਚ **ਉਮੜ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ।**

ਬਾਰੰਬਾਰ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ 'ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਕਮਾਈ' ਦਾ ਇਕ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅੰਗ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਘਾਲਣਾ, ਧੀਰਜ ਅਤੇ **ਸ਼ਰਧਾ-ਭਾਵਨੀ** 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 ਵਿੱਚ ਇਉਂ ਦਰਸਾਈ ਗਈ ਹੈ —

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

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

ਉਚਰਹੁ ਰਾਮ ਨਾਮੁ **ਲਖ ਬਾਰੀ**॥ (ਪੰਨਾ-੧੯੪)

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

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

ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ 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 ਸੁੰਨੁ 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 ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਮਨ ਦੀਆਂ **ਬਿਰਤੀਆਂ ਨੂੰ ਦੈਵੀ-ਗੁਣਾਂ, ਵਲਵਲਿਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਮ-ਸਵੈਪਨਾ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਕਰਨਾ ਹੈ।** ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਸੁੰਨ (emptiness) ਦੀ **ਥਾਂ**, 'ਸੰਗਤਿ' ਵਿੱਚ 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'** ਵੱਲ **'ਸ਼ਬਦ'** ਸੰਕੇਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹ **'ਪ੍ਰਗਟ ਪਹਾਰੇ'** ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

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

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਰੱਬ ਨੂੰ **ਦਿਲ ਵਿੱਚ 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॥
ਹਰਿਹਾਂ 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 ਭਲੋ 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)

ਅਸਲ ਵਿੱਚ 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
ਭਲੇ–ਭਲੇਰੇ ਬਨਣ ਲਈ
ਹਉਮੈ ਨੂੰ ਪੱਠੇ ਪਾਉਣ ਲਈ
ਦਿਮਾਗੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸ਼ੁਗਲ ਲਈ ਹੀ

ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਅਮਲੀ ਤੌਰ ਤੇ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਦਾ ਖਿਆਲ ਜਾਂ ਉਤਸ਼ਾਹ ਓਪਰਾ ਜਿਹਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ – ਜੋ ਮਾੜੀ ਜਿਹੀ ਖੇਚਲ 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 ਆਧੁ ਕੋਈ॥
ਕਾਮੁ ਕ੍ਰੋਧੁ 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 ਵਿੱਚ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਨੂੰ –

"ਆਖਣ ਅਉਖਾ ਸਾਚਾ ਨਾਉ।"
"ਸਿਲ ਅਲੂਣੀ ਚੱਟਣੀ"
ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਪਰ **ਸਾਧ-ਸੰਗਤ ਰੂਪੀ ਆਤਮਿਕ 'ਗੁੜ੍ਹਾ' ਦੇ ਉੱਚੇ-ਸੁੱਚੇ ਮਾਹੌਲ (sublime aura) ਵਿੱਚ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਇਹ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਸੌਖੀ ਤੇ ਸਹਿਜ-ਸੁਭਾਇ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।** ਤਦੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ –

ਮਿਲ ਸਾਧ-ਸੰਗਤਿ ਭਜਿ ਕੇਵਲ ਨਾਮੁ॥

ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਦਿਤਾ ਹੈ –

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

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

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

ਪ੍ਰਭ 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)

(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 ❖

ਸੈਕ੍ਰੇਟਰੀ, ਬ੍ਰਹਮ-ਬੁੰਗਾ ਟ੍ਰਸਟ (ਰਜਿ.)
ਪਿੰਡ ਤੇ ਡਾਕਖਾਨਾ : **ਦੋਦੜਾ**
ਤਹਿਸੀਲ-ਬੁਢਲਾਡਾ, ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਮਾਨਸਾ (ਪੰਜਾਬ)
ਫੋਨ : 73074-55096

www.**Harjit**PrintingPress.com S.C.F. 83, Phase 5, SAS Nagar (Mohali). Phones : +91-172-2226297, 5098297