



ੴ

ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚਾਰ

115

ਸਿਮਰਨ

ਭਾਗ-੬

‘ਖੜੀ’

ਸਿਮਰਨ

ਭਾਗ-6

ਬਾਬਾ ਫਰੀਦ ਜੀ ਦੀ ਮਾਤਾ ਜੀ ਨੇ ਆਪਣੇ ਪੁੱਤਰ ਨੂੰ ਨਮਾਜ਼ ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦੇਣ ਲਈ ਚਟਾਈ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਸ਼ੱਕਰ ਰੱਖ ਕੇ, ਲਾਲਚ ਦੇ ਕੇ ਪਰਮਾਰਥ ਵੱਲ ਲਾਇਆ ਸੀ।

ਹਰ ਇਕ ਮਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਘੜ ਤੇ ਸਿਆਣੇ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਅਨੇਕ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ —

ਸਮਝਾਉਂਦੀ ਹੈ
 ਚੰਗੇ ਉਪਦੇਸ਼ ਦਿੰਦੀ ਹੈ
 ਦਿਲਾਸਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ
 ਹੌਸਲਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ
 ਲਾਲਚ ਦਿੰਦੀ ਹੈ
 ਝਿੜਕਾਂ ਦਿੰਦੀ ਹੈ
 ਝਾੜਦੀ-ਝੰਬਦੀ ਹੈ

— ਤੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਵੀ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਸਿੱਖਾਂ ਨੂੰ ਮਾਇਆ ਦੇ ਖਲਜਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਅਤੇ ਗੁਰਮਤਿ ਵੱਲ ਲਾਉਣ ਲਈ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਵਰਤੇ ਹਨ। ਕਿਤੇ ਲਾਲਚ ਦੇ ਕੇ, ਕਿਤੇ ਪਿਆਰ ਦੇ ਕੇ, ਕਦੀ ਤਾੜਨਾ ਦੁਆਰਾ ਤੇ ਕਦੀ ਤਾਕੀਦੀ ਹੁਕਮ ਦੁਆਰਾ ਸਾਨੂੰ ਪੜ੍ਹੇ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਤੇ ਅਗਵਾਈ ਕੀਤੀ ਹੈ —

ਸੇ ਮੁਕਤੁ ਸੇ ਮੁਕਤੁ ਭਏ ਜਿਨ ਹਰਿ ਧਿਆਇਆ ਜੀ

ਤਿਨ ਤੂਟੀ ਜਮ ਕੀ ਫਾਸੀ॥

(ਪੰਨਾ-੧੧)

ਜੋ ਬੋਲਹਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਉ ਤਿਨ ਜਮੁ ਛਡਿ ਗਇਆ॥

(ਪੰਨਾ-੬੪੫)

ਹਰਿ ਸਿਮਰਤ ਤੇਰੀ ਜਾਇ ਬਲਾਇ॥

(ਪੰਨਾ-੧੬੩)

ਸਰਬ ਕਲਿਆਣ ਵਸੈ ਮਨਿ ਆਇ॥

ਸਿਮਰਤ ਨਾਮੁ ਕਿਲਬਿਖ ਸਭਿ ਕਾਟੇ॥

ਧਰਮ ਰਾਇ ਕੇ ਕਾਗਰ ਫਾਟੇ॥

(ਪੰਨਾ-੧੩੪੮)

ਰੇ ਮਨ ਮੂੜ ਸਿਮਰਿ ਸੁਖਦਾਤਾ॥

ਨਾਨਕ ਦਾਸ ਤੁਝਹਿ ਸਮਝਾਵਤਾ॥

(ਪੰਨਾ-੧੩੯੯)

ਬਿਨੁ ਹਰਿ ਸਿਮਰਨ ਸੁਖੁ ਨਹੀ ਪਾਇਆ॥

ਆਨ ਰੰਗ ਫੀਕੇ ਸਭ ਮਾਇਆ॥

(ਪੰਨਾ-੧੬੪)

ਕਹਿ ਕਬੀਰ ਚੌਤੈ ਨਹੀ ਮੂਰਖੁ ਮੁਗਧੁ ਗਵਾਰੁ॥

ਰਾਮੁ ਨਾਮੁ ਜਾਨਿਓ ਨਹੀ ਕੈਸੇ ਉਤਰਸਿ ਪਾਰਿ॥

(ਪੰਨਾ-੧੧੦੫)

ਦੁਲਭ ਦੇਹ ਪਾਈ ਵਡਭਾਰੀ॥

ਨਾਮੁ ਨ ਜਪਹਿ ਤੇ ਆਤਮ ਘਾਤੀ॥।।॥

ਮਰਿ ਨ ਜਾਹੀ ਜਿਨਾ ਬਿਸਰਤ ਰਾਮ॥

ਨਾਮੁ ਬਿਹੂਨ ਜੀਵਨ ਕਉਨ ਕਾਸ॥

(ਪੰਨਾ-੧੯੯)

ਫਿਰਤ ਫਿਰਤ ਬਹੁਤੇ ਜੁਗ ਹਾਰਿਓ ਮਾਨਸ ਦੇਹ ਲਹੀ॥

ਨਾਨਕ ਕਹਤ ਮਿਲਨ ਕੀ ਬਰੀਆ ਸਿਮਰਤ ਕਹਾ ਨਹੀ।

(ਪੰਨਾ-੬੩੧)

ਰਾਮ ਸਿਮਰਿ ਰਾਮ ਸਿਮਰਿ ਰਾਮ ਸਿਮਰਿ ਭਾਈ॥

ਰਾਮ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਬਿਨੁ ਬੂਡਤੇ ਅਧਿਕਾਈ॥

(ਪੰਨਾ-੬੬੨)

ਤਜਹੁ ਸਿਆਨਪ ਸੁਰਿ ਜਨਹੁ ਸਿਮਰਹੁ ਹਰਿ ਹਰਿ ਰਾਇ॥

ਏਕ ਆਸ ਹਰਿ ਮਨ ਰਖਹੁ ਨਾਨਕ ਦੁਖੁ ਭਰਮੁ ਭਉ ਜਾਇ॥

(ਪੰਨਾ-੨੯)

ਇਨਸਾਨ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਕਈ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚੋਂ ਲੰਘਦਾ ਹੈ। ਜੀਵਨ ਦੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਅਨੇਕ ਪੱਖਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੁਝ ਇਕ ਦੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ –

‘ਸੁਖ’

ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਸੁਭਾਉ ਅਨੁਸਾਰ ਦੁਨਿਆਵੀ ਸੁਖ, ਕੁਸ਼ਲ, ਖੇਮ, ਖੁਸ਼ੀ ਆਦਿ ਭਾਲਦਾ ਆਇਆ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਤੇ ਮਾਦੀ ਸੁਖਾਂ ਖਾਤਰ ਇਨਸਾਨ ਦਿਨ-ਰਾਤ –

سੋਚਦਾ ਹੈ
 ਵਿਉਂਤਾ ਘੜਦਾ ਹੈ
 ਮਿਹਨਤ ਕਰਦਾ ਹੈ
 ਘਾਲਣਾ ਘਾਲਦਾ ਹੈ
 ਜ਼ਫਰ ਜਾਲਦਾ ਹੈ
 ਆਪਾ ਵਾਰਦਾ ਹੈ

— ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਇਕਸਾਰ, ਸਦੀਵੀ ਤੇ ਅੱਟਲ ਸੁਖ ਨਹੀਂ
ਲੱਭਦਾ।

ਕੁਦਰਤ ਦੇ 'ਦੂਜੇ ਭਾਈ' ਦੇ ਕਾਨੂੰਨ ਅਨੁਸਾਰ ਮਾਇਕੀ ਜੀਵਨ ਦੇ ਦੂਹਰੇ ਪਹਿਲੂ
ਹੁੰਦੇ ਹਨ (duality), ਜੋ ਕਿ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਦੇ ਉਲਟ (opposite) ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ —

ਸੁਖ-ਦੁੱਖ
 ਖੁਸ਼ੀ-ਗਮੀ
 ਠੰਡਾ-ਤੱਤਾ
 ਮਿੱਠਾ-ਕੌੜਾ
 ਚਿੱਟਾ-ਕਾਲਾ
 ਸੋਹਣਾ-ਕੋਝਾ
 ਚਾਨਣ-ਹਨੇਰਾ
 ਨਿਮਰਤਾ-ਹੰਕਾਰ
 ਦਿਨ-ਰਾਤ
 ਗੁਣ-ਅਵਗੁਣ
 ਨੇਕੀ-ਬਦੀ
 ਪੁੰਨ-ਪਾਪ
 ਸੁਰਗ-ਨਰਕ
 ਜੀਉਣਾ-ਮਰਨਾ
 ਹੱਸਣਾ-ਰੋਣਾ
 ਪਿਆਰ-ਘਿਰਣਾ
 ਚੜ੍ਹਦੀਆਂ ਕਲਾਂ-ਢਹਿੰਦੀਆਂ ਕਲਾਂ ਆਦਿ।

ਇਲਾਹੀ 'ਹੁਕਮ' ਅਨੁਸਾਰ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਉਲਟ ਪਹਿਲੂ ਉਸਦੇ ਅੰਤਰਗਤ ਛੁਪਿਆ
ਤੇ ਸਮਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ — 'ਚਾਨਣ' ਵਿੱਚ 'ਹਨੇਰਾ' ਛੁਪਿਆ ਹੈ, 'ਸੁਖ'

ਵਿੱਚ 'ਦੁੱਖ' ਛਪਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਦਿਨ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ ਰਾਤ ਆਉਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ 'ਸੁਖ' ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ 'ਦੁੱਖ' ਆਉਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿਸ 'ਸੁਖ' ਲਈ ਅਸੀਂ ਇਤਨੀ ਘਾਲਣਾ ਘਾਲਦੇ ਹਾਂ, ਜਫਰ ਜਾਲਦੇ ਹਾਂ — ਉਹ 'ਦੁੱਖ' ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸੁਖ ਕੈ ਹੇਤਿ ਬਹੁਤ ਦੁਖ ਪਾਵਤ ਸੇਵ ਕਰਤ ਜਨ ਜਨ ਕੀ॥

ਦੁਆਰਹਿ ਦੁਆਰਿ ਸੁਆਨ ਜਿਉ ਛੋਲਤ ਨਹ ਸੁਧ ਰਾਮ ਭਜਨ ਕੀ॥ (ਪੰ.-੪੧)

ਸੁਖ ਕਉ ਮਾਗੈ ਸਭੁ ਕੋ ਦੁਖ ਨ ਮਾਗੈ ਕੋਇ॥

ਸੁਖੈ ਕਉ ਦੁਖ ਅਗਲਾ ਮਨਮੁਖਿ ਬੂਝ ਨ ਹੋਇ॥ (ਪੰਨਾ-੫੭)

ਹਰ ਇਕ 'ਜੀਵ' ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੀ ਬਨਾਵਟ ਤੇ ਰੰਗਤ ਅਨੁਸਾਰ ਸੁਖ ਨੂੰ ਸਮਝਦਾ ਤੇ ਮਾਣਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਇਕ ਜੀਵ 'ਸੁਖ' ਸਮਝਦਾ ਹੈ — ਉਸੇ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਦੂਜਾ ਪ੍ਰਾਣੀ ਸੁਖ ਨਹੀਂ ਮੰਨਦਾ। ਹਰ ਜੀਵ ਦਾ 'ਮਾਇਕੀ ਸੁਖ' ਦੀ ਬਾਬਤ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਨਿਸਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਤਰੀਕੇ ਵਰਤਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ 'ਸੁਖ' ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਸਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਹਾਲਤ ਜਾਂ ਰੰਗਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ।

ਜਿਸ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਣੀ ਅੱਜ 'ਸੁਖ' ਸਮਝਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਨਿਜੀ ਤਜ਼ਰਬੇ ਅਨੁਸਾਰ 'ਦੁੱਖ' ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੋਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਐਸੇ ਬਦਲਵੇਂ ਸੁਖ ਲਈ ਅਸੀਂ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਘਾਲਣਾ ਘਾਲਦੇ ਤੇ ਜਫਰ ਜਾਲਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਜਦ ਕਿਸੇ ਦੇ ਘਰ ਲੜਕਾ ਜੰਮਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਬੜੀਆਂ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਮਨਾਉਂਦੇ ਤੇ ਸੁਖ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਪਰ ਜਦ ਉਹੀ ਬੱਚਾ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਨਲਾਇਕ ਨਿਕਲ ਆਵੇ ਜਾਂ ਮਰ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਮਾਨਸਿਕ 'ਸੁਖ' — 'ਦੁੱਖ' ਤੇ ਚਿੰਤਾ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸੁਖ ਮਾਂਗਤ ਦੁਖ ਆਗੈ ਆਵੈ॥

(ਪੰਨਾ-੩੩੦)

ਦੂਜੇ ਲਫਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਦੁਨਿਆਵੀ 'ਮਾਇਕੀ ਸੁਖ' ਆਰਜ਼ੀ ਤੇ ਬਦਲਵੇਂ ਹਨ, ਸਦੀਵੀ ਤੇ ਅਟੱਲ ਨਹੀਂ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਆਰਜ਼ੀ ਮਾਇਕੀ ਸੁਖਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਡੀ ਘਾਲਣਾ ਅਜਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਇਨਸਾਨ ਸ਼ਰਾਬ ਤੇ ਹੋਰ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਅਮਲ ਆਰਜ਼ੀ ਸਰੀਰਕ ਸੁਖ' ਲਈ ਵਰਤਦਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਅੰਤ ਵਿੱਚ 'ਦੁੱਖ' ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨੀਵੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਵਾਸ਼ਨਾਵਾਂ ਦੀ ਚੇਸ਼ਟਾ ਵਿਚੋਂ ਇਨਸਾਨ ਸੁਖ ਤੇ
ਸੁਆਦ ਭਾਲਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਖਿੰਨ-ਭੰਗਰ ਸੁਆਦ ਦੇ ਡੋਗਣ ਨਾਲ ਅਨੇਕਾਂ ਲਾ-ਇਲਾਜ
ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ — ਟੀ.ਬੀ., ਸਿਫਲਿਸ, ਕੋਹੜ, 'ਏਡਜ਼' ਆਦਿ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀਆਂ
ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਨਰਕ-ਮਈ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸੁਖ ਮਾਂਗਤ ਦੁਖ ਆਗਲ ਹੋਇ॥

ਸਗਲ ਵਿਕਾਰੀ ਹਾਰੁ ਪਰੋਇ॥

(ਪੰਨਾ-੨੨੨)

ਜੇਤਾ ਮੇਹੁ ਪਰੀਤਿ ਸੁਆਦ॥

ਸਭਾ ਕਾਲਖ ਦਾਗਾ ਦਾਗਾ॥

ਦਾਗ ਦੋਸ ਮੁਹਿ ਚਲਿਆ ਲਾਇ॥

ਦਰਗਹ ਬੈਸਣ ਨਾਹੀ ਜਾਇ॥

(ਪੰਨਾ-੬੬੨)

ਜੇਤੇ ਰਸ ਸਰੀਰ ਕੇ ਤੇਤੇ ਲਗਹਿ ਦੁਖ॥

(ਪੰਨਾ-੧੨੯)

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਚਪਨ, ਜੁਆਨੀ, ਗ੍ਰਹਿਸਤੀ, ਬੁਢਾਪੇ ਆਦਿ ਦੇ ਸੁਖਾਂ ਦੀ ਕਲਪਨਾ,
ਗਿਆਨ ਤੇ ਨਿਸਚਾ ਵੀ ਬਦਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਅਸੀਂ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡੀ
ਸਮੁੱਚੇ ਮਾਇਕੀ ਸੁਖਾਂ ਦੀ 'ਕਲਪਨਾ' ਬਦਲਵੀਂ, ਆਰਜ਼ੀ ਤੇ 'ਕੁੜੀ' ਹੈ — ਕਿਉਂਕਿ
ਇਹ 'ਕੁੜੀ' ਮਾਇਆ ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ। ਤਾਂ ਤੇ ਇਹ ਮਾਇਕੀ ਸੁਖ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ
ਦੀਆਂ ਕਲਪਨਾਵਾਂ ਸਭ 'ਕੁੜੀ' ਹਨ।

ਤਦੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਸਾਨੂੰ ਤਾਜ਼ਨਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ —

ਜਨ ਨਾਨਕ ਭਗਵੰਤ ਭਜਨ ਬਿਨੁ ਸੁਖ ਸੁਪਨੈ ਭੀ ਨਾਹੀ॥

(ਪੰਨਾ-੧੨੩੧)

ਸੁਖ ਨਾਹੀ ਰੇ ਹਰਿ ਭਗਤਿ ਬਿਨਾ॥

(ਪੰਨਾ-੨੧੦)

ਬਿਨੁ ਹਰਿ ਨਾਮ ਨ ਸੁਖ ਹੋਇ ਕਰਿ ਡਿਠੇ ਬਿਸਥਾਰ॥

(ਪੰਨਾ-੮੮)

ਬਿਨੁ ਹਰਿ ਸਿਮਰਨ ਸੁਖ ਨਹੀ ਪਾਇਆ॥

ਆਨ ਰੰਗ ਫੀਕੇ ਸਭ ਮਾਇਆ॥

(ਪੰਨਾ-੧੬੪)

ਬਿਨੁ ਹਰਿ ਭਜਨ ਨਾਹੀ ਨਿਸਤਾਰਾ

ਸੁਖ ਨ ਕਿਨਹੂੰ ਲਹਿਆ॥

(ਪੰਨਾ-੨੧੫)

ਹਰਿ ਬਿਸਰਤ ਕਾਰੇ ਸੁਖ ਜਾਨਹਿ॥

(ਪੰਨਾ-੧੬੪)

ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਸਦੀਵੀ ਤੇ ਅੱਟਲ 'ਸੁਖ' ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਾਨੂੰ ਇਉਂ
ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਕਰਦੀ ਹੈ —

ਜੇ ਲੋੜਹਿ ਸਦਾ ਸੁਖੁ ਭਾਈ॥
ਸਾਧੁ ਸੰਗਤਿ ਗੁਰਹਿ ਬਤਾਈ॥
ਊਹਾ ਜਪੀਐ ਕੇਵਲ ਨਾਮ॥
ਸਾਧੁ ਸੰਗਤਿ ਪਾਰਗਰਾਮ॥

(ਪੰਨਾ-੧੧੮੨)

ਸਿਮਰਉ ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਸੁਖੁ ਪਾਵਉ॥
ਕਲਿ ਕਲੇਸ ਤਨ ਮਾਹਿ ਮਿਟਾਵਉ॥

(ਪੰਨਾ-੨੬੨)

ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਨਾਨਕ ਸੁਖੁ ਪਾਇਆ॥
ਆਠ ਪਹਰ ਤੇਰੇ ਗੁਣ ਗਾਇਆ॥

(ਪੰਨਾ-੧੦੬)

ਸਗਲ ਦੂਖ ਕਾ ਹੋਵਤ ਨਾਸੁ॥
ਨਾਨਕ ਨਾਸੁ ਜਪਹੁ ਗੁਨਤਾਸੁ॥

(ਪੰਨਾ-੨੬੦)

ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਸੁਖੁ ਪਾਵਹੁ॥
ਆਪਿ ਜਪਹੁ ਅਵਰਹ ਨਾਸੁ ਜਪਾਵਹੁ॥

(ਪੰਨਾ-੨੬੦)

ਹਰਿ ਸਿਮਰਤ ਸਦਾ ਹੋਇ ਅਨੰਦੁ ਸੁਖੁ
ਅੰਤਰਿ ਸਾਂਤਿ ਸੀਤਲ ਮਨੁ ਅਪਨਾ॥
ਹਲਤਿ ਸੁਖੁ ਪਲਤਿ ਸੁਖੁ ਨਿਤ ਸੁਖੁ ਸਿਮਰਨੋ
ਨਾਸੁ ਗੋਬਿੰਦ ਕਾ ਸਦਾ ਲੀਜੈ॥

(ਪੰਨਾ-੬੬੦)

ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਗੋਬਿੰਦ-ਸਿਮਰਨ ਨੂੰ ਸਰਬ ਸੁਖਾਂ ਦਾ ਸਾਗਰ ਦਸਿਆ
ਗਿਆ ਹੈ —

ਸੁਖ ਸਾਗਰ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿਮਰਣੁ
ਭਗਤ ਗਾਵਹਿ ਗੁਣ ਤੇਰੇ ਰਾਮ॥
ਸੁਖ ਸਾਗਰ ਪ੍ਰਭੁ ਵਿਸਰਉ ਨਾਹੀ
ਮਨ ਚਿੰਦਿਅੜਾ ਫਲੁ ਪਾਈ॥

(ਪੰਨਾ-੬੨੫)

‘ਜੈਸਾ ਸੇਵੀਐ ਤੈਸੋ ਹੋਇ’ ਦੇ ਗੁਰਵਾਕ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਡੇ ਖਿਆਲਾਂ ਅਥਵਾ ਕਰਮਾਂ
ਦਾ ਅਸਰ ਸਾਡੇ ਮਨ ਉਤੇ ਹੋਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।

‘ਮਾਇਆ’ ਦੀ ਕੁਸੰਗਤ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਪ੍ਰਭੁ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚ
‘ਮਾਇਕੀ-ਮੰਡਲ’ ਦੇ ਅਉਗੁਣ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਇਨ੍ਹਿ ਮਾਇਆ ਜਗਦੀਸ ਗੁਸਾਈ ਤੁਮਰੇ ਚਰਨ ਬਿਸਾਰੇ॥
ਕਿੰਚਤ ਪ੍ਰੀਤਿ ਨ ਉਪਜੈ ਜਨ ਕਉ ਜਨ ਕਹਾ ਕਰਹਿ ਬੇਚਾਰੇ॥

(ਪੰਨਾ-੬੫੭)

ਇਹ ਮਾਇਆ ਜਗਿ ਮੋਹਣੀ ਭਾਈ

ਕਰਮ ਸਭੇ ਵੇਕਾਰੀ॥

(ਪੰਨਾ-੬੩੫)

ਮਾਇਆ ਹੋਈ ਨਾਗਨੀ ਜਗਤਿ ਰਹੀ ਲਪਟਾਇ॥

ਇਸ ਕੀ ਸੇਵਾ ਜੋ ਕਰੇ ਤਿਸ ਹੀ ਕਉ ਫਿਰਿ ਖਾਇ॥

(ਪੰਨਾ-੫੧੦)

ਮਾਇਆ ਐਸੀ ਮੋਹਨੀ ਭਾਈ॥

ਜੇਤੇ ਜੀਅ ਤੇਤੇ ਡਹਕਾਈ॥

(ਪੰਨਾ-੧੧੬੦)

ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਜਦ ਅਸੀਂ ਸਾਧ-ਸੰਗਤ ਵਿੱਚ ਵਿਚਰਦੇ ਹੋਏ ਹਰੀ ਦਾ 'ਸਿਮਰਨ'
ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਹਰੀ ਦੇ ਗੁਣ ਯਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਤਿਉਂ ਤਿਉਂ ਉਸਦੇ ਸਾਰੇ ਦੈਵੀ ਗੁਣ ਸਾਡੇ
ਮਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੁਸਾਰ ਸੁਖ-ਦੁੱਖ ਕੀ ਹਨ ?

ਦੂਖ ਤਦੇ ਜਦਿ ਵੀਸਰੈ

ਸੁਖ ਪ੍ਰਭ ਚਿਤਿ ਆਏ॥

(ਪੰਨਾ-੯੧੩)

ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇੱਹ ਹੈ ਕਿ ਹਰੀ ਦਾ ਵਿਸਰਨਾ ਹੀ ਸਾਰਿਆਂ ਦੁੱਖਾਂ ਦਾ ਮੂਲ
ਕਾਰਣ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰੀ ਦਾ 'ਸਿਮਰਨ' ਹੀ ਸਦੀਵੀ ਤੇ ਅੱਟਲ ਸੁਖਾਂ ਦਾ ਖਜ਼ਾਨਾ ਹੈ।

ਮਾਇਆ ਦੇ 'ਅਗਨ-ਸੋਕ-ਸਾਗਰ' ਵਿੱਚੋਂ ਸਦੀਵੀ ਸੁਖ ਭਾਲਣਾ ਹਾਸੋਹੀਣੀ ਗੱਲ
ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਦੀਵੀ ਤੇ ਅੱਟਲ ਸੁਖ ਹੈ ਹੀ ਨਹੀਂ !

ਏਹੁ ਮਾਇਆ ਜਿਤੁ ਹਰਿ ਵਿਸਰੈ ਮੇਹੁ ਉਪਜੈ

ਭਾਉ ਦੂਜਾ ਲਾਇਆ॥

(ਪੰਨਾ-੬੨੧)

ਮਾਇਆ ਅਗਨਿ ਜਲੈ ਸੰਸਾਰੇ॥

(ਪੰਨਾ-੧੦੪੯)

ਜਦ ਅਸੀਂ ਇਸ ਮਾਇਆ ਰੂਪੀ ਦੁੱਖਾਂ ਦੇ ਸਾਗਰ ਵਿੱਚ ਟੁੱਭੀਆਂ ਲਾਉਂਦੇ ਹੋਏ
ਹਾਲ-ਦੁਹਾਈ ਪਾਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਕੂੜੀਆਂ ਸਿਆਣਪਾਂ ਨਾਲ ਆਰਜ਼ੀ ਸੁਖ
ਭਾਲਦੇ ਹਾਂ — ਜੋ ਛੇਤੀ ਹੀ ਛਾਂਈ-ਮਾਂਈ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਨਸਾਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਆਪੂ-
ਸਹੇਲੇ ਮਾਇਕੀ ਦੁੱਖਾਂ-ਕਲੇਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ 'ਸ਼ਰਾਬ' ਅਗਦਿ ਨਸ਼ੇ ਵਰਤਦਾ ਹੈ —
ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਅਮਲ ਛੇਤੀ ਲਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਮਗਰੋਂ ਉਸਤੋਂ ਵੀ ਭੈੜੀ ਹਾਲਤ
ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਸਭਨਾਂ ਦੁੱਖਾਂ-ਕਲੇਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸੌਖਾ ਤੇ ਕਾਰਗਰ
ਸਾਧਨ 'ਸਿਮਰਨ' ਹੀ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ —

ਸਿਮਰਤ ਸੁਆਮੀ ਕਿਲਵਿਖ ਨਾਸੇ॥

(ਪੰਨਾ-੧੬੪)

ਸੁਖ ਸਹਜ ਆਨੰਦ ਨਿਵਾਸੇ॥

ਜਿਸੁ ਸਿਮਰਤ ਦੁਖ ਬੀਸਰਹਿ ਪਿਆਰੇ
ਸੋ ਕਿਉ ਤਜਣਾ ਜਾਇ॥

(ਪੰਨਾ-੮੩੧)

ਜਿਸੁ ਸਿਮਰਤ ਸਗਲਾ ਦੂਖੁ ਜਾਇ॥

ਸਰਬ ਸੁਖ ਵਸਹਿ ਮਨਿ ਆਇ॥

(ਪੰਨਾ-੧੧੪੯)

ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਗੁਰੁ ਸਤਿਗੁਰੁ ਅਪਨਾ ਸਗਲਾ ਦੂਖੁ ਮਿਟਾਇਆ॥

ਤਾਪ ਰੋਗ ਗਾਏ ਗੁਰ ਬਚਨੀ ਮਨ ਇਛੇ ਫਲ ਪਾਇਆ॥

ਕਬੀਰ ਅਲਹ ਕੀ ਕਰਿ ਬੰਦਰੀ

ਜਿਹ ਸਿਮਰਤ ਦੂਖੁ ਜਾਇ॥

(ਪੰਨਾ-੧੩੭੪)

ਸਦਾ ਸਦਾ ਜਪੀਐ ਪ੍ਰਭੁ ਨਾਮ॥

ਜਰਾ ਮਰਾ ਕਛੁ ਦੂਖੁ ਨ ਬਿਆਪੇ ਆਗੈ ਦਰਗਾਹ ਪੂਰਨ ਕਾਮ॥

(ਪੰਨਾ-੮੨੪)

ਸਦਾ ਸਦਾ ਪ੍ਰਭੁ ਸਿਮਰੀਐ ਭਾਈ ਦੁਖ ਕਿਲਵਿਖ ਕਾਟਣਹਾਰੁ॥

(ਪੰਨਾ-੬੨੦)

ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕਰਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ 'ਜਮਾਂ' ਦੇ ਵਸ ਪੈਂਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਜਮਾਂ ਦੀ ਸਜ਼ਾ
ਭੁਗਤਦੇ ਹਾਂ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਜਮਾਂ ਦੀ ਅਤਿਅੰਤ ਕਠੋਰ ਮਾਰ ਜਾਂ ਸਜ਼ਾ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ
ਇਕੋ-ਇਕ ਸੌਖਾ ਤਰੀਕਾ ਜਾਂ ਸਾਧਨ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਸਿਮਰਨ ਹੀ ਦਰਸਾਇਆ
ਗਿਆ ਹੈ —

ਜਿਸੁ ਸਿਮਰਤ ਦੁਖ ਡੇਰਾ ਢਹੈ॥

(ਪੰਨਾ-੧੮੨)

ਜਿਸੁ ਸਿਮਰਤ ਜਮੁ ਕਿਛੂ ਨ ਕਹੈ॥

ਜਿਸੁ ਤੂ ਆਵਹਿ ਚਿਤਿ ਤਿਸੁ ਜਮ ਨਾਹਿ ਦੁਖ॥

(ਪੰਨਾ-੬੬੦)

ਉਚਰਤ ਗੁਨ ਗੋਪਾਲ ਜਸੁ ਦੂਰ ਤੇ ਜਮੁ ਭਾਗੈ॥

(ਪੰਨਾ-੮੧੭)

ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਸੁਆਮੀ ਪ੍ਰਭੁ ਅਪੁਨਾ

ਨਿਕਟਿ ਨਾ ਆਵੈ ਜਮ॥

(ਪੰਨਾ-੬੮੨)

ਕਟੀਐ ਜਮ ਫਾਸੀ ਸਿਮਰਿ ਅਬਿਨਾਸੀ

ਸਗਲ ਮੰਗਲ ਸੁਗਿਆਨਾ॥

(ਪੰਨਾ-੭੮੧)

ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਜੀਵਤ ਹਰਿ ਨਾਨਕ
ਜਮ ਕੀ ਭੀਰ ਨ ਫ਼ਹੀ॥

(ਪੰਨਾ-੧੨੨੪)

ਹਰੀ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜੀਵ ਦੇ ਸਗੋਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ, ਆਤਮਿਕ ਜੀਵਨ
ਦੀ ਸਰਬ ਕਲਿਆਣ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਥਵਾ ਲੋਕ ਸੁਖੀ ਤੇ ਪ੍ਰਲੋਕ ਸੁਹੇਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ
ਹੈ —

ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ਪਰਮੇਸਰੁ ਧਿਆਇਆ
ਕੁਸਲ ਖੇਮ ਹੋਏ ਕਲਿਆਨ॥

(ਪੰਨਾ-੯੨੫)

ਰਾਮ ਨਾਮੁ ਮਨਿ ਤਨਿ ਆਧਾਰਾ॥
ਜੋ ਸਿਮਰੈ ਤਿਸ ਕਾ ਨਿਸਤਾਰਾ॥

(ਪੰਨਾ-੧੦੦੪)

ਮਨਿ ਤਨਿ ਜਾਪੀਐ ਭਗਵਾਨ॥
ਗੁਰ ਪੂਰੇ ਸੁਪ੍ਰਸੰਨ ਭਏ ਸਦਾ ਸੁਖ ਕਲਿਆਨ॥

(ਪੰਨਾ-੧੩੨੨)

ਹਰੀ ਦੇ ਸਿਮਰਨ ਨਾਲ ਦਰਗਾਹ ਵਿੱਚ ਮੁਖ ਉਜਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ —

ਜਿਨੀ ਨਾਮੁ ਧਿਆਇਆ ਗਏ ਮਸਕਤਿ ਘਾਲਿ॥
ਨਾਨਕ ਤੇ ਮੁਖ ਉਜਲੇ ਕੇਤੀ ਛੁਟੀ ਨਾਲਿ॥

(ਪੰਨਾ-੮)

ਜਿਤੁ ਸਿਮਰਨਿ ਦਰਗਾਹ ਮੁਖੁ ਉਜਲ
ਸਦਾ ਸਦਾ ਸੁਖੁ ਪਾਈਐ॥

(ਪੰਨਾ-੬੨੬)

ਜਪਿ ਮਨ ਸਤਿ ਨਾਮੁ ਸਦਾ ਸਤਿ ਨਾਮੁ॥
ਹਲਤਿ ਪਲਤਿ ਮੁਖੁ ਉਜਲ ਹੋਈ ਹੈ
ਨਿਤ ਧਿਆਈਐ ਹਰਿ ਪੁਰਖੁ ਨਿਰੰਜਨਾ॥

(ਪੰਨਾ-੬੧੦)

ਜਿਸੁ ਚਿਤਿ ਆਏ ਬਿਨਸਹਿ ਦੁਖਾ॥
ਹਲਤਿ ਪਲਤਿ ਤੇਰਾ ਉਜਲ ਮੁਖਾ॥

(ਪੰਨਾ-੮੬੬)

ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਬੇਅੰਤ ਆਸਾ-ਮਨਸਾ ਉਪਜਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਇੱਛਾਵਾਂ
ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਉਹ ਦਿਨ-ਰਾਤ ਸਿਆਣਪਾਂ ਘੋਟਦਾ ਹੈ, ਕਰਮ ਕ੍ਰਿਆ ਕਰਦਾ ਤੇ
ਘਾਲਣਾਂ ਘਾਲਦਾ ਹੈ — ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਉਸ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਨਹੀਂ
ਹੁੰਦੀਆਂ। ਜੇਕਰ ਇਕ-ਅੱਧ ਇੱਛਾ ਪੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਹੋਰ ਅਨੇਕਾਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਉਪਜ
ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਬੇਅੰਤ ਸਿਆਣਪਾਂ ਅਤੇ ਘਾਲਣਾ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ
ਨਿਰਾਸਤਾ ਦਾ ਮੂੰਹ ਦੇਖਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਪਰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਸੋਝੀ ਬਖਸ਼ੀ ਹੈ ਕਿ ਹਰੀ ਦੇ ਸਿਮਰਨ
ਦੁਆਰਾ ਇਨਸਾਨ ਦੀਆਂ ਅਨੇਕਾਂ ਆਸ਼ਾਵਾਂ ਤੇ ਇੱਛਾਵਾਂ ਗੁਰੂ ਦੀ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਦੁਆਰਾ
ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਪੂਰੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ —

ਇਛਾ ਪੂਰਕੁ ਸਰਬ ਸੁਖਦਾਤਾ ਹਰਿ
ਜਾ ਕੇ ਵਸਿ ਹੈ ਕਾਮਯੋਨਾ॥
ਸੋ ਐਸਾ ਹਰਿ ਧਿਆਈਐ ਮੇਰੇ ਜੀਅੜੇ
ਤਾ ਸਰਬ ਸੁਖ ਪਾਵਹਿ ਮੇਰੇ ਮਨਾ॥

(ਪੰਨਾ-੬੬੯-੨੦)

ਮੈ ਮਨਿ ਤਨਿ ਪ੍ਰਭੂ ਧਿਆਇਆ॥
ਜੀਇ ਇਛਿਅੜਾ ਫਲੁ ਪਾਇਆ॥
ਸਿਮਰਿ ਸੁਆਮੀ ਸੁਖਹ ਗਾਮੀ ਇਛ ਸਗਲੀ ਪੁੰਨੀਆ॥
ਸਿਮਰਤ ਸਿਮਰਤ ਪ੍ਰਭੂ ਆਪਣਾ
ਸਭ ਫਲ ਪਾਏ ਆਹਿ॥

(ਪੰਨਾ-੨੨)

(ਪੰਨਾ-੨੬-੮੦)
ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਦਾਤਾਰੁ ਮਨੋਰਥ ਪੂਰਿਆ॥
ਇਛ ਪੁੰਨੀ ਮਨਿ ਆਸ ਗਏ ਵਿਸੂਰਿਆ॥
ਹਰਿ ਕੀ ਭਗਤਿ ਕਰਹੁ ਮਨੁ ਲਾਇ॥
ਮਨਿ ਬੰਢਤ ਨਾਨਕ ਫਲ ਪਾਇ॥

(ਪੰਨਾ-੪੨੪)

(ਪੰਨਾ-੨੮)
ਆਠ ਪਹਰ ਹਰਿ ਧਿਆਈਐ ਰਾਮ॥
ਮਨ ਇਛਿਅੜਾ ਫਲੁ ਪਾਈਐ ਰਾਮ॥
ਭਵਜਲੁ ਤਰਿਆ ਹਰਿ ਹਰਿ ਸਿਮਰਿਆ
ਸਗਲ ਮਨੋਰਥ ਪੂਰੇ॥

(ਪੰਨਾ-੫੭)

(ਪੰਨਾ-੭੯)
ਜੋ ਜਨੁ ਤੇਰਾ ਜਪੇ ਨਾਉ॥
ਸਭਿ ਫਲ ਪਾਏ ਨਿਹਚਲ ਗੁਣ ਗਾਉ॥
ਜਪਿ ਮਨ ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਨਿਤ ਧਿਆਇ॥
ਜੋ ਇਛਹਿ ਸੋਈ ਫਲੁ ਪਾਵਹਿ ਫਿਰਿ ਦੂਖੁ ਨ ਲਾਗੈ ਆਇ॥

(ਪੰਨਾ-੧੧੮੪)

(ਪੰਨਾ-੭੨੦)

ਅਸੀਂ 'ਦੂਜੇ-ਭਾਉ' ਅਥਵਾ 'ਮਾਇਕੀ-ਦੁਨੀਆਂ' ਵਿੱਚ ਵਿਚਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਥੇ
'ਮੈ-ਮੇਰੀ' ਦਾ ਵਰਤ-ਵਰਤਾਰਾ ਹੈ। ਜਿਥੇ 'ਮੈ-ਮੇਰੀ' ਹੈ, ਉਥੇ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ,

ਆਤਮਿਕ, ਪਦਾਰਥਕ —

ਡਰ
ਭੈ
ਸ਼ਕ
ਭਰਮ
ਤੱਖਲਾ

— ਆਦਿ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਮਨ ਸਹਿਮਿਆਂ ਤੇ ਸੁੰਗਿੜਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਅਸੀਂ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ‘ਅਗਨ-ਸੋਕ-ਸਾਗਰ’ ਵਿੱਚ ਸੜਦੇ, ਭੁਜਦੇ, ਗੋਤੇ ਖਾਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ‘ਮਾਨਸਿਕ ਤਨਾਉ’ ਨਾਲ ਅਨੇਕਾਂ ਸਰੀਰਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਉਪਜਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ —

| | |
|------------------------|-------------------|
| ਬੱਲਡ ਪਰੈਸ਼ਰ | (blood pressure) |
| ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ | (heart trouble) |
| ਜੋੜਾਂ ਦੀਆਂ ਦਰਦਾਂ | (rheumatism) |
| ਦਿਮਾਰੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ- ਆਦਿ | (nervous tension) |

ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਰੀਰਕ ਰੋਗਾਂ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਨਰਕ-ਮਈ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਮੂਲ ਕਾਰਨ — ਡਰ, ਭੈ, ਫਿਕਰ, ਚਿੰਤਾ ਆਦਿ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਸੌਖਾ ਇਲਾਜ — ‘ਸਿਮਰਨ’ ਹੀ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।

| | |
|-------------------------------|------------|
| ਹਰਿ ਸਿਮਰਨ ਤੇ ਮਿਟੀ ਮੇਰੀ ਚਿੰਤਾ॥ | (ਪੰਨਾ-੧੯੯) |
| ਹਰਿ ਸਿਮਰਤ ਢਾਸ ਸਭ ਨਾਸੈ॥ | (ਪੰਨਾ-੧੯੯) |
| ਹਰਿ ਬਿਸਰਤ ਸਹਸਾ ਦੁਖੁ ਬਿਆਪੈ॥ | |
| ਸਿਮਰਤ ਨਾਮੁ ਭਰਮੁ ਭਉ ਭਾਗੈ॥ | (ਪੰਨਾ-੧੯੦) |
| ਭੈ ਬਿਨਸੇ ਨਿਰਭਉ ਹਰਿ ਧਿਆਇਆ॥ | |
| ਸਾਧਸੰਗਿ ਹਰਿ ਕੇ ਗੁਣ ਗਾਇਆ॥ | (ਪੰਨਾ-੧੯੧) |
| ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਸਭ ਤਪਤਿ ਬੁਝਾਈ॥ | (ਪੰਨਾ-੧੯੧) |
| ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਭਉ ਨ ਬਿਆਪੈ॥ | (ਪੰਨਾ-੨੬੨) |

ਮਨ ਤਨ ਅੰਤਰਿ ਪ੍ਰਭੂ ਧਿਆਇਆ॥

ਗੁਰ ਪੂਰੇ ਡਰੁ ਸਗਲ ਚੁਕਾਇਆ॥

(ਪੰਨਾ-੧੧੫੨)

ਨਾਮੁ ਸਿਮਰਿ ਚਿੰਤਾ ਸਭ ਜਾਹਿ॥

(ਪੰਨਾ-੧੬੨)

ਜਿਸ 'ਸਿਮਰਨ' ਦੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਇਤਨੀ ਮਹਿਮਾ ਦਰਸਾਈ ਗਈ ਹੈ, ਇਸ ਵੱਲ ਸਾਡਾ ਧਿਆਨ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ। ਕਿਉਂਕਿ ਬੇਅੰਤ ਜਨਮਾਂ ਤੋਂ ਅਸੀਂ ਮਾਇਆ ਦੇ ਸਿਮਰਨ ਦਾ ਪੁੱਠਾ ਚਰਖਾ ਗੋੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਮਨ ਨੂੰ ਮਾਇਆ ਵੱਲੋਂ ਮੌਜ ਕੇ ਇਸ ਉਤੇ 'ਆਤਮਿਕ ਪਿਉਂਦ' ਚਾੜ੍ਹਨ ਲਈ ਉੱਚੀ-ਸੁੱਚੀ ਸਾਧ-ਸੰਗਤ ਅਥਵਾ ਸਤਿ-ਸੰਗਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਬਖਸ਼ੇ ਹੋਏ ਗੁਰਮੁਖ ਧਿਆਨਿਆਂ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਸੰਗਤ ਅਤੇ ਸੇਵਾ-ਭਾਵਨੀ ਨਾਲ ਮਨ ਸਹਿਜ ਸੁਭਾਇ ਹੀ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਸਿਮਰਨ ਵੱਲ ਲਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਸਾਨੂੰ ਤਾਗੀਦ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ —

ਪ੍ਰਭ ਕਾ ਸਿਮਰਨੁ ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ॥

ਸਰਬ ਨਿਧਾਨ ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਰੰਗਿ॥

(ਪੰਨਾ-੨੬੨)

—ਚਲਦਾ



© ਸਭ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ।

ਏਸੇ ਕਲਮ ਦੇ ਲਿਖੇ ਹੋਏ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚਾਰੁ 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। ਹਫਤਾਵਾਰੀ ਸਮਾਗਮ ਵੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਸਥਾਨਕ ਸੰਗਤਾਂ ਵੱਲੋਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਪਿੰਡ ਦੋਦੜਾ, ਬੁਢਲਾਡਾ-ਸੁਨਾਮ, ਬਰਾਸਤਾ (ਵਾਈਆ) ਜਖੇਪਲ ਲਿੰਕ ਰੋਡ ਤੇ ਹੈ। ਚਾਹਵਾਨ ਸੱਜਣ ਇਹ ਲੇਖ ਅਤੇ ਸਮਾਗਮਾਂ ਦਾ ਵੈਰਵਾ 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 ❖

ਸੈਕ੍ਰੈਟਰੀ, ਬ੍ਰਹਮ-ਬੁੰਗਾ ਟ੍ਰਸਟ (ਰਜਿ.)

ਪਿੰਡ ਤੇ ਡਾਕਖਾਨਾ : ਦੋਦੜਾ

ਤਹਿਸੀਲ-ਬੁਢਲਾਡਾ, ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਮਾਨਸਾ (ਪੰਜਾਬ)

ਫੋਨ : 73074-55096