



ੴ

ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚਾਰ

116

ਸਿਮਰਨ

ਭਾਗ-੨

‘ਖੜੀ’

ਸਿਮਰਨ

ਭਾਗ-7

ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਸਿਮਰਨ ਨੂੰ ‘ਸਰਬ ਸੁਖਾਂ ਦਾ ਸਾਗਰ’ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਦੁੱਖ, ਕਲੋਸ਼, ਚਿੰਤਾ, ਫਿਕਰ, ਤੌਖਲਾ, ਡਰ, ਭੈ, ਭਰਮ ਆਦਿ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਮਨ-ਤਨ ਅੰਦਰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਤੇ ਸੀਤਲਤਾ ਵਰਤ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਚਿਤਿ ਆਵੈ ਓਸੁ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ਤਨੁ ਮਨੁ ਸੀਤਲੁ ਹੋਇ॥ (ਪੰਨਾ-੧੦)

ਨਾਨਕ ਪ੍ਰਭੂ ਧਿਆਈਐ ਭਾਈ ਮਨੁ ਤਨੁ ਸੀਤਲੁ ਹੋਇ॥ (ਪੰਨਾ-੬੨੦)

ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਸੁਆਮੀ ਪ੍ਰਭੁ ਅਪਨਾ ਸੀਤਲ ਤਨੁ ਮਨੁ ਛਾਤੀ॥ (ਪੰ.-੬੯੧)

ਸੀਤਲ ਸੁਖੁ ਪਾਇਓ ਮਨ ਤ੍ਰਿਪਤੇ ਹਰਿ ਸਿਮਰਤ ਸ੍ਰਮ ਸਗਲੇ ਲਾਥ॥ (ਪੰ.-੬੨੮)

ਹਰਿ ਸਿਮਰਤ ਸਦਾ ਹੋਇ ਅਨੰਦੁ ਸੁਖੁ

ਅੰਤਰਿ ਸਾਂਤਿ ਸੀਤਲ ਮਨੁ ਅਪਨਾ॥ (ਪੰਨਾ-੬੬੦)

ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਸੁਆਮੀ ਭਏ ਸੀਤਲ
ਦੁੱਖ ਦਰਦੁ ਭਸੁ ਹਿਰਿਆ॥ (ਪੰਨਾ-੧੨੧੯)

ਹਰਿ-ਸਿਮਰਨ ਦੁਆਰਾ ਮਾਇਆ ਦੇ ‘ਅਗਨ-ਸੋਕ-ਸਾਗਰ’ ਦੀ ਤਪਸ਼ ਨਹੀਂ ਪੋਹਦੀ। ਸੜੀਆਂ-ਸੁੱਕੀਆਂ ਰੂਹਾਂ ਵੀ ਸਿਮਰਨ ਦੁਆਰਾ ਪੁੰਗਰਕੇ ਹਰੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ—

ਚਿਤਿ ਆਵੈ ਓਸੁ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ਲਗੈ ਨ ਤਤੀ ਵਾਓ॥ (ਪੰਨਾ-੧੦)

ਸਿਮਰਤ ਸਿਮਰਤ ਪ੍ਰਭ ਕਾ ਨਾਉ॥
ਸਗਲ ਰੋਗ ਕਾ ਬਿਨਸਿਆ ਥਾਉ॥ (ਪੰਨਾ-੧੬੧)

ਸਿਮਰਨਿ ਤਾ ਕੈ ਮਿਟਹਿ ਸੰਤਾਪ॥
ਹੋਇ ਅਨੰਦੁ ਨ ਵਿਆਪਹਿ ਤਾਪ॥ (ਪੰਨਾ-੧੧੪੨)

ਮਹਾ ਕਸਟ ਕਾਟੈ ਖਿਨ ਭੀਤਰਿ ਰਸਨਾ ਨਾਮੁ ਚਿਤਾਰੇ॥

ਸੀਤਲ ਸਾਂਤਿ ਸੂਖ ਹਰਿ ਸਰਣੀ ਜਲਤੀ ਅਗਨਿ ਨਿਵਾਰੈ॥

(ਪੰਨਾ-੨੧੦)

ਜਿਹ ਸਿਮਰਨਿ ਤੇਰੀ ਜਾਇ ਬਲਾਇ॥

ਜਿਹ ਸਿਮਰਨਿ ਤੁਝੁ ਪੋਹੈ ਨ ਮਾਇ॥

(ਪੰਨਾ-੬੭੧)

ਜਿਸੁ ਸਿਮਰਤ ਹੋਤ ਸੂਕੇ ਹਰੇ॥

ਜਿਸੁ ਸਿਮਰਤ ਛੂਬਤ ਪਾਹਨ ਤਰੇ॥

(ਪੰਨਾ-੧੯੨-੯੩)

ਹਰੀ ਨੂੰ ਭੁਲਾਕੇ ਅਸੀਂ ਮਾਇਕੀ 'ਭਵਜਲ ਬਿਖਮ ਅਸਗਾਹ' ਵਿੱਚ ਸਾਰੀ ਉਮਰ
ਗੋਤੇ ਖਾਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ ਦੁਖੀ ਹੋ ਕੇ ਨਰਕ-ਮਈ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।
ਇਸ 'ਭਵਜਲ ਬਿਖਮ ਅਸਗਾਹ' ਤੋਂ ਨਿਕਲਣ ਜਾਂ ਪਾਰ-ਉਤਾਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਗੁਰਬਾਣੀ
'ਹਰੀ-ਸਿਮਰਨ' ਦੀ ਹੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ —

ਗੁਰਮੁਖਿ ਜਿਨੀ ਅਰਾਧਿਆ ਤਿਨੀ ਤਰਿਆ ਭਉਜਲੁ ਸੰਸਾਰੁ॥

(ਪੰਨਾ-੬੦)

ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਪੂਰਨ ਨਾਰਾਇਨ ਸੰਗੀ ਸਗਲੇ ਤਾਰਿਆ॥

(ਪੰਨਾ-੬੭੪-੭੫)

ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਨਾਨਕ ਤਰੇ ਹਰਿ ਕੇ ਰੰਗ ਲਾਲ॥

(ਪੰਨਾ-੮੦੭)

ਸਿਮਰਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਸਦਾ ਨਾਨਕ ਤਰੇ ਕਈ ਅਨੇਕ॥

(ਪੰਨਾ-੧੦੦੭)

ਚਲਤ ਬੈਸਤ ਸੋਵਤ ਜਾਗਤ ਗੁਰ ਮੰਡ੍ਰ ਰਿਦੇ ਚਿਤਾਰਿ॥

ਚਰਣ ਸਰਣ ਭਜੁ ਸੰਗਿ ਸਾਧੂ ਭਵ ਸਾਗਰ ਉਤਰਹਿ ਪਾਰਿ॥

(ਪੰਨਾ-੧੦੦੬-੦੭)

ਹਰਿ ਏਕੁ ਸਿਮਰਿ ਏਕੁ ਸਿਮਰਿ ਏਕੁ ਸਿਮਰਿ ਪਿਆਰੇ॥

ਕਲਿ ਕਲੇਸ ਲੋਭ ਮੋਹ ਮਹਾ ਭਉਜਲੁ ਤਾਰੇ॥

(ਪੰਨਾ-੬੭੬)

ਭਾਗੁ ਪੂਰਾ ਤਿਨ ਜਾਗਿਆ ਜਪਿਆ ਨਿਰੰਕਾਰੁ॥

ਸਾਧੂ ਸੰਗਤਿ ਲਗਿਆ ਤਰਿਆ ਸੰਸਾਰੁ॥

(ਪੰਨਾ-੧੨੫੧)

ਅਸੀਂ ਦਿਮਾਗੀ ਗਿਆਨ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟਦੇ ਹਾਂ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਠੀਕ ਸਾਬਤ
ਕਰਨ ਲਈ 'ਬਾਲ ਕੀ ਖਾਲ' ਨਿਕਾਲਣ ਤਕ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਦਿਮਾਗੀ ਧਾਰਮਿਕ
ਵਾਦ-ਵਿਵਾਦ ਨੂੰ ਹੀ ਅਸੀਂ 'ਪ੍ਰਮਾਰਥ' ਸਮਝਕੇ ਆਫਰੇ ਫਿਰਦੇ ਹਾਂ। ਪਰ ਗੁਰਬਾਣੀ
ਅਨੁਸਾਰ ਇਹ ਦਿਮਾਗੀ ਗਿਆਨ ਸਾਨੂੰ ਸਿਰਫ ਆਤਮਿਕ ਟੋਹ ਜਾਂ ਸੇਧ ਹੀ ਦੇ ਸਕਦਾ
ਹੈ, ਅੰਤ੍ਰ-ਆਤਮੇ ਅਨੁਭਵੀ 'ਪ੍ਰਕਾਸ਼' ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ।

ਗੁਰਮਤਿ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਡੇ ਅੰਤਰ-ਆਤਮੇ 'ਤੱਤ-ਗਿਆਨ' ਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ 'ਗੁਰਪ੍ਰਸਾਦਿ' ਦੁਆਰਾ ਸਾਧ-ਸੰਗਤ ਵਿੱਚ ਵਿਚਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ 'ਸਿਮਰਨ' ਨਾਲ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਿਮਰਨ ਨਾਲ ਹੀ ਹਿਰਦੇ ਦਾ 'ਕਮਲ' ਵਿਗਸਦਾ ਹੈ।

ਮਨ ਪਿਆਰਿਆ ਜੀਉ ਮਿਤ੍ਰਾ

ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਜਪਤ ਪਰਗਾਸੇ॥

(ਪੰਨਾ-੧੯)

ਹਰਿ ਗੁਣ ਜਪਤ ਕਮਲੁ ਪਰਗਾਸੈ॥

(ਪੰਨਾ-੧੯੬)

ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਕਮਲ ਬਿਗਾਸਨੁ॥

(ਪੰਨਾ-੨੬੩)

ਜਿਸੁ ਸਿਮਰਤ ਮਨਿ ਹੋਇ ਪ੍ਰਗਾਸੁ॥

ਮਿਟਹਿ ਕਲੇਸ ਸੁਖ ਸਹਜਿ ਨਿਵਾਸੁ॥

(ਪੰਨਾ-੧੧੪੮)

ਜੁਗਹ ਜੁਗਤਰਿ ਇਹੁ ਤਤੁ ਸਾਰੁ॥

ਹਰਿ ਸਿਮਰਣੁ ਸਾਚਾ ਬੀਚਾਰੁ॥

(ਪੰਨਾ-੧੧੪੩-੪੪)

ਗੁਰਮੁਖਿ ਗਿਆਨੁ ਏਕੋ ਹੈ ਜਾਤਾ

ਅਨਦਿਨੁ ਨਾਮ ਰਵੀਜੈ ਹੇ॥

(ਪੰਨਾ-੧੦੫੦)

ਗੁਰ ਜਪੁ ਜਾਪਿ ਜਪਤ ਫਲੁ ਪਾਇਆ॥

ਗਿਆਨ ਦੀਪਕੁ ਸੰਤ ਸੰਗਨਾ॥

(ਪੰਨਾ-੧੦੮੦)

ਸੋਈ ਗਿਆਨੀ ਜਿ ਸਿਮਰੈ ਏਕ॥

ਸੌ ਧਨਵੰਤਾ ਜਿਸੁ ਬੁਧਿ ਬਿਬੇਕ॥

(ਪੰਨਾ-੧੧੫੦)

ਜਨਮਾਂ-ਜਨਮਾਂਤਰਾਂ ਤੋਂ ਮਾਇਆ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਅਸੀਂ ਮਾਇਆ ਦਾ ਹੀ ਰੂਪ ਬਣ ਗਏ ਹਾਂ। ਹਰ ਵੇਲੇ ਅਸੀਂ ਮਾਇਕੀ ਕੰਮਾ-ਕਾਰਜਾਂ ਵਿੱਚ ਰੁਝੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਵਾਰਨ ਲਈ ਅਨੇਕਾਂ ਉਕਤੀਆਂ-ਜੁਗਤੀਆਂ ਤੇ ਸਿਆਣਪਾਂ ਘੋਟਦੇ ਹਾਂ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਥਕੰਢੇ ਵਰਤਦੇ ਹਾਂ। ਜਦ ਫਿਰ ਵੀ ਪੂਰੀ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਦੁਖੀ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਪਰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੁਸਾਰ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਦੁਨਿਆਵੀ ਕਾਰਜ ਵੀ ਅਚਿੰਤ ਹੀ ਸਵਾਰੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ —

ਸੰਤਹੁ ਹਰਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਆਰਾਧਹੁ॥

ਹਰਿ ਆਰਾਧਿ ਸਭੋ ਕਿਛੁ ਪਾਈਐ ਕਾਰਜ ਸਗਲੇ ਸਾਧਹੁ॥

(ਪੰਨਾ-੬੨੭)

ਹਰਿ ਹਰਿ ਰਸਨਾ ਜੋ ਜਪੈ ਤਿਸੁ ਪੂਰਨ ਕਾਮੁ॥ (ਪੰਨਾ-੪੦੧)

ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਪੂਰਨ ਪ੍ਰਭੂ ਕਾਰਜ ਭਏ ਰਾਸਿ॥ (ਪੰਨਾ-੮੯੬)

ਜੋ ਜਨ ਤੁਮਰੀ ਭਗਤਿ ਕਰੰਤੇ ਤਿਨਕੇ ਕਾਜ ਸਵਾਰਤਾ॥ (ਪੰਨਾ-੬੯੫)

ਗੋਵਿਦ ਭਜੁ ਸਭਿ ਸੁਆਰਬ ਪੂਰੇ
ਨਾਨਕ ਕਬਹੁ ਨ ਹਾਰਿ॥ (ਪੰਨਾ-੧੦੦੭)

ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਮਨ ਸਿਮਰੁ ਤਿਹ ਪੂਰਨ ਹੋਵਹਿ ਕਾਮ॥ (ਪੰਨਾ-੧੪੨੮)

ਅਚਿੰਤ ਕੰਮ ਕਰਹਿ ਪ੍ਰਭ ਤਿਨਕੇ ਜਿਨ ਹਰਿ ਕਾ ਨਾਮੁ ਪਿਆਰਾ॥ (ਪੰਨਾ-੬੩੮)

ਪਰ ਅਸੀਂ ਹਰੀ ਨੂੰ ਭੁੱਲਕੇ 'ਸਿਮਰਨ' ਤੋਂ ਬੇਪ੍ਰਵਾਹੀ ਜਾਂ ਅਣਗਹਿਲੀ ਕਰ ਛੱਡਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ 'ਪਲਚਿ ਪਲਚਿ ਸਗਲੀ ਮੁਈ ਝੂਠੇ ਧੰਧੇ ਮੋਹ' ਵਾਲਾ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਕੇ ਦੁਖੀ ਹੁੰਦੇ ਤੇ ਨਰਕ ਭੋਗਦੇ ਹਾਂ —

ਹਰਿ ਕੇ ਨਾਮ ਬਿਨਾ ਦੁਖੁ ਪਾਵੈ॥ (ਪੰਨਾ-੮੩੦)

ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਨ ਸਿਮਰਹਿ ਸਾਧਸੰਗਿ ਤੈ ਤਨਿ ਉਡੈ ਖੇਹ॥ (ਪੰਨਾ-੫੫੩)

ਜਿਨੀ ਨਾਮੁ ਵਿਸਾਰਿਆ ਸੇ ਹੋਤ ਦੇਖੇ ਖੇਹ॥ (ਪੰਨਾ-੧੦੦੬)

ਅਸੀਂ ਜਨਮਾਂ ਜਨਮਾਂ ਤੋਂ ਮਾਇਆ ਦੀ 'ਸੰਗਤ' ਅਤੇ 'ਸਿਮਰਨ' ਕਰਦੇ ਆ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਮਨ ਨੂੰ ਅਤਿਅੰਤ ਗੂੜੀ ਮਾਇਕੀ ਮੈਲ ਲੱਗੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਬਸ ਨਹੀਂ, ਆਪਣੇ ਨੀਵੇਂ ਮਾਇਕੀ ਖਿਆਲਾਂ, ਫੁਰਨਿਆਂ ਤੇ ਕਰਮਾਂ ਰਾਹੀਂ ਅਸੀਂ ਦਿਨ-ਰਾਤ ਹੋਰ ਮੈਲ ਚੜਾਈ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ।

ਜਨਮ ਜਨਮ ਕੀ ਇਸੁ ਮਨ ਕਉ ਮਲੁ ਲਾਗੀ ਕਾਲਾ ਹੋਆ ਸਿਆਹੁ॥ (ਪੰਨਾ-੬੫੧)

ਮੈਲਾ ਹਰਿ ਕੇ ਨਾਮ ਬਿਨੁ ਜੀਉ॥ (ਪੰਨਾ-੧੨੨੮)

ਅਜਿਹੇ ਮੈਲੈ ਮਨ ਨਾਲ ਭਗਤੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ।

ਮਨ ਮੈਲੈ ਭਗਤਿ ਨ ਹੋਵਈ ਨਾਮੁ ਨ ਪਾਇਆ ਜਾਇ॥ (ਪੰਨਾ-੩੬)

ਮਨ ਦੀ ਐਸੀ ਗੂੜੀ ਮਾਇਕੀ ਮੈਲ ਨੂੰ ਲਾਹੁਣ ਲਈ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ 'ਹਰੀ ਦਾ ਸਿਮਰਨ' ਹੀ ਕਾਰਗਰ ਸਾਧਨ ਦਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ —

ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਮਨ ਕੀ ਮਲੁ ਜਾਇ॥

(ਪੰਨਾ-੨੬੩)

ਹਰਿ ਕੀ ਭਗਤਿ ਕਰਹੁ ਮਨ ਮੀਤ॥

ਨਿਰਮਲ ਹੋਇ ਤੁਮਾਰੇ ਚੀਤ॥

(ਪੰਨਾ-੨੮੮)

ਜੋ ਜੋ ਜਪੈ ਸੁ ਹੋਇ ਪੁਨੀਤ॥

ਭਗਤਿ ਭਾਇ ਲਾਵੈ ਮਨ ਹੀਤ॥

(ਪੰਨਾ-੨੯੦)

ਜਿਸੁ ਸਿਮਰਤ ਮਨਿ ਹੋਤ ਅਨੰਦਾ

ਊਤਰੈ ਮਨਹੁ ਜੰਗੀਲਾ॥

(ਪੰਨਾ-੪੮੮)

ਅਹਿਨਿਸਿ ਨਾਮੁ ਜਪਹੁ ਰੇ ਪਾਣੀ ਮੈਲੇ ਹਛੇ ਹੋਹੀ॥

(ਪੰਨਾ-੧੨੫੪)

ਮਨ ਕੇ ਬਿਕਾਰ ਮਿਟਹਿ ਪ੍ਰਭ ਸਿਮਰਤ

ਜਨਮ ਜਨਮ ਕੀ ਮੈਲੁ ਹਰੀ॥

(ਪੰਨਾ-੧੧੫੨)

ਅਬਿਨਾਸੀ ਜੀਅਨ ਕੋ ਦਾਤਾ ਸਿਮਰਤ ਸਭ ਮਲੁ ਖੋਈ॥

(ਪੰਨਾ-੬੧੭)

ਕਰਿ ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਸਿਮਰੁ ਮਾਧੇ ਹੋਹਿ ਪਤਿਤ ਪੁਨੀਤ॥

(ਪੰਨਾ-੬੩੧)

ਜਿਵੇਂ ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਉਲੇ ਹੋਣ ਨਾਲ ਸੂਰਜ ਦੇ ਅਨੇਕਾਂ ਗੁਣਾਂ ਤੋਂ ਵਾਂਝਿਆਂ ਹੋ ਜਾਈਦਾ ਹੈ ਤੇ ਹਨੇਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅਉਗਣ ਸਾਡੇ ਪੱਲੇ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਨੂੰ ‘ਵਿਸਾਰ ਕੇ’ ਮਾਇਆ ਦੇ ਪ੍ਰਾਇਣ ਹੋ ਕੇ, ਅਸੀਂ ਜਨਮ-ਜਨਮਾਤਰਾਂ ਤੋਂ ਪਾਪ ਕਮਾਉਂਦੇ ਆਏ ਹਾਂ ਅਤੇ ਜਾਣੋ-ਅਣਜਾਣੇ ਹੁਣ ਵੀ ਪਾਪ ਕਮਾ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪੂਰ੍ਵ ਸਹੇਲੇ ਦੁਖ-ਕਲੇਸ਼ ਭੁਗਤਦੇ ਹੋਏ, ਆਪਣੀ ਲਾਈ ਹੋਈ ਪਾਪਾਂ ਦੀ ਗੁੱਝੀ ਅੱਗ ਵਿੱਚ ਸੜਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਤੇ ਆਤਮਿਕ ਪਾਪਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਜਾਂ ਪਿਛਲੇ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਅਉਗਣਾਂ ਦੀ ਨਵਿਰਤੀ ਲਈ ਭੁੱਲ ਤੋਂ ਯਾਦ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ, ਅਰਥਾਤ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ‘ਸਿਮਰਨ’ ਹੀ ਇਕੋ-ਇਕ ਸੌਖਾ ਸਾਧਨ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਪ੍ਰੇੜਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ —

ਤਾਪ ਪਾਪ ਸੰਤਾਪ ਬਿਨਾਸੇ॥

ਹਰਿ ਸਿਮਰਤ ਕਿਲਵਿਖ ਸਭਿ ਨਾਸੇ॥

(ਪੰਨਾ-੮੦੬)

ਜਨ ਨਾਨਕ ਅਨਦਿਨੁ ਨਾਮੁ ਧਿਆਇਆ
ਹਰਿ ਸਿਮਰਤ ਕਿਲਵਿਖ ਪਾਪ ਗਇਆ॥

(ਪੰਨਾ-੩੦੭)

ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਜਿਨੀ ਆਰਾਧਿਆ
ਤਿਨ ਕੇ ਦੁਖ ਪਾਪ ਨਿਵਾਰੇ॥

(ਪੰਨਾ-੫੭੮)

ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਸੁਆਮੀ ਪ੍ਰਭੁ ਅਪਨਾ
ਸਰਗਲੇ ਪਾਪ ਤਜਾਵਹਿ ਰਾਮ॥

(ਪੰਨਾ-੬੯)

ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਧਿਆਇ ਮਨ ਹਰਿ ਦਰਗਹ ਪਾਵਹਿ ਮਾਨੁ॥
ਜੋ ਇਛਹਿ ਸੋ ਫਲੁ ਪਾਇਸੀ ਗੁਰ ਸਬਦੀ ਲਗੈ ਧਿਆਨੁ॥
ਕਿਲਵਿਖ ਪਾਪ ਸਭਿ ਕਟੀਅਹਿ ਹਉਮੈ ਚੁਕੈ ਗੁਮਾਨੁ॥

(ਪੰਨਾ-੧੩੧੩)

ਤਿਨ ਕੇ ਪਾਪ ਇਕ ਨਿਮਖ ਸਭਿ ਲਾਥੇ
ਜਿਨ ਗੁਰ ਬਚਨੀ ਹਰਿ ਜਾਪਿਆ॥

(ਪੰਨਾ-੧੧੧੫)

ਮਾਇਆ ਦੇ ਭਰਮ ਭੁਲਾਵੇ ਵਿੱਚ 'ਮੈਂ-ਮੇਰੀ' ਦਾ ਅਟੁੱਟ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਹੋਏ
‘ਹਉਮੈ’ ਦਾ ‘ਭੂਤ’ ਸਾਡੇ ਸਿਰ ਚੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਸ ਨੇ ਆਪਣੀ ਹਠੀਲੀ ਫੌਜ –
ਕਾਮ, ਕ੍ਰੋਧ, ਲੋਭ, ਮੋਹ, ਹੰਕਾਰ ਆਦਿ ਦੁਆਰਾ ਸਾਨੂੰ ਜਕੜ-ਬੰਦ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ।
ਇਸ ਹਉਮੈ ਜਾਂ ਮੈਂ-ਮੇਰੀ ਦੇ ਅਹਿਸਾਸ ਨਾਲ ਮਾਇਆ ਦੇ ਪ੍ਰਾਇਣ ਹੋ ਕੇ ਅਸੀਂ ਕਰਮ
ਕਰਦੇ ਤੇ ਨਤੀਜੇ ਭੁਗਤਦੇ ਹਾਂ।

ਇਸ ਕੂੜੀ ‘ਹਉਮੈ’ ਦੇ ‘ਦੀਰਘ ਰੋਗ’ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਇਕੋ-
ਇਕ ਸੌਖਾ ਸਾਧਨ ‘ਸਿਮਰਨ’ ਹੀ ਦਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ –

ਗੁਰ ਬਚਨੀ ਜਿਨਾ ਜਪਿਆ ਮੇਰਾ ਹਰਿ ਹਰਿ
ਤਿਨ ਕੇ ਹਉਮੈ ਰੋਗ ਗਏ॥

(ਪੰਨਾ-੨੩੫)

ਹਰਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਅਉਖਧੁ ਜਗਿ ਪੂਰਾ
ਜਪਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਹਉਮੈ ਮਾਰੀ॥

(ਪੰਨਾ-੬੬੬)

ਜਿਨ ਜਪਿਆ ਇਕ ਮਨਿ ਇਕ ਚਿਤਿ
ਤਿਨ ਲਥਾ ਹਉਮੈ ਭਾਰੁ॥

(ਪੰਨਾ-੩੦੨)

ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਜਪੈ ਦਿਨੁ ਰਾਤੀ
ਗੁਰਮੁਖਿ ਹਉਮੈ ਕਢੈ ਧੋਇ॥

(ਪੰਨਾ-੧੧੭੭)

ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਨਾਨਕ ਪ੍ਰਭ ਜੀਵੈ

ਬਿਨਸਿ ਜਾਇ ਅਭਿਮਾਨ॥

(ਪੰਨਾ-੧੨੨੧)

ਗੁਰ ਸਬਦੀ ਮਨੁ ਨਿਰਮਲੁ ਹੋਆ ਚੂਕਾ ਮਨਿ ਅਭਿਮਾਨੁ॥

(ਪੰਨਾ-੧੩੩੪)

ਜਿਨਾ ਇਕ ਮਨਿ ਇਕ ਚਿਤਿ ਧਿਆਇਆ ਸਤਿਗੁਰ ਸਉ ਚਿਤੁ ਲਾਇ॥

ਤਿਨ ਕੀ ਦੁਖ ਭੁਖ ਹਉਮੈ ਵਡਾ ਰੋਗੁ ਗਾਇਆ

ਨਿਰਦੋਖ ਭਏ ਲਿਵ ਲਾਇ॥

(ਪੰਨਾ-੧੪੨੩)

‘ਜੋ ਜੋ ਦੀਸੈ ਸੋ ਸੋ ਰੋਗੀ॥ ਰੋਗ ਰਹਿਤ ਮੇਰਾ ਸਤਿਗੁਰ ਜੋਗੀ’॥ ਦੇ ਗੁਰਵਾਕ
ਅਨੁਸਾਰ ਅਸੀਂ ਸਭ ਜੀਵ ਕਿਸੇ ਨ ਕਿਸੇ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ
ਰੋਗਾਂ ਵਿੱਚ ਗ੍ਰਹੇ ਹੋਏ ਹਾਂ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਅਸੀਂ ਆਪੋ-ਆਪਣੀ ਸਮਝ, ਲਿਆਕਤ
ਜਾਂ ਪਹੁੰਚ ਅਨੁਸਾਰ ਇਲਾਜ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਅਸੀਂ ਬਿਲਕੁਲ ‘ਅਰੋਗ’ ਨਹੀਂ ਹੋ
ਸਕਦੇ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡਾ ਜੀਵਨ ਮਾਇਕੀ ਭਰਮ-ਭੁਲਾਵੇ
ਅਥਵਾ ‘ਹਉਮੈ’ ਦੇ ਪਾਇਣ ਹੈ।

ਸਾਰੇ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ, ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ‘ਕੇਂਦਰ’ ਜਾਂ ਸੋਮਾ ‘ਮਾਇਆ’
ਦਾ ‘ਭਰਮ-ਭੁਲਾਵਾ’ ਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਰੇ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਇਕੋ-
ਇਕ ਪੱਕਾ ਇਲਾਜ ਹਰੀ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨਾ ਹੈ — ਕਿਉਂਕਿ
ਸਿਮਰਨ ਦੁਆਰਾ ਰੋਗ ਰਹਿਤ ਅਰੋਗ ਹਰੀ ਦੀ ਸੰਗਤ ਕਰਕੇ ਹੀ ਅਸੀਂ ਅਰੋਗ ਹੋ
ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ‘ਸਿਮਰਨ’ ‘ਸਰਬ-ਰੋਗ’ ਦੀ ‘ਅਉਖਧ’ ਵੀ ਹੈ —

ਗੁਰਮੁਖਿ ਜਪਿ ਸਭਿ ਰੋਗ ਗਵਾਇਆ ਅਰੋਗਤ ਭਏ ਸਰੀਰਾ॥

(ਪੰਨਾ-੫੭੮)

ਹਰਿ ਸਿਮਰਤ ਤਨੁ ਮਨੁ ਹਰਿਆ ਲਹਿ ਜਾਹਿ ਵਿਜੋਗ॥

ਸਾਧਸੰਗਿ ਹਰ ਗੁਣ ਰਮਹੁ ਬਿਨਸੇ ਸਭਿ ਰੋਗ॥

(ਪੰਨਾ-੨੦੬)

ਹਰਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਆਰਾਧੀਐ ਹੋਈਐ ਆਰੋਗ॥

(ਪੰਨਾ-੮੧੭)

ਸਰਬ ਸਿਧਿ ਕਾਰਜ ਸਭਿ ਸਵਰੇ ਅਹੰ ਰੋਗ ਸਗਲ ਹੀ ਖਇਆ॥

ਕੋਟਿ ਪਰਾਪ ਖਿਨ ਮਹਿ ਖਉ ਭਈ ਹੈ ਗੁਰ ਮਿਲਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਕਹਿਆ॥

(ਪੰਨਾ-੧੨੧੩)

ਰੋਗ ਸੋਗ ਮਿਟੇ ਪ੍ਰਭ ਧਿਆਏ॥

ਮਨ ਬਾਂਛਤ ਪੂਰਨ ਫਲ ਪਾਏ॥

(ਪੰਨਾ-੮੬੬)

ਸਰਬ ਰੋਗ ਕਾ ਅਉਖਦੁ ਨਾਮੁ॥

(ਪੰਨਾ-੨੭੮)

ਅਨਿਕ ਉਪਾਵੀ ਰੋਗੁ ਨ ਜਾਇ॥

ਰੋਗੁ ਮਿਟੈ ਹਰਿ ਅਵਖਧੁ ਲਾਇ॥

(ਪੰਨਾ-੨੯੯)

ਆਸੀਂ ਮਾਇਆ ਦੇ ਪ੍ਰਾਇਣ ਹੋ ਕੇ ਕਰਮ ਕਰਦੇ ਤੇ ਦੁੱਖ ਸਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਮਾਇਆ ਦੇ ਅਧੀਨ ਮੋਹ-ਮਾਇਆ ਵਿੱਚ ਕਰਮ-ਬੱਧ ਹੋ ਕੇ ਸਾਨੂੰ ਜਨਮ-ਮਰਨ ਦੇ ਗੜ੍ਹ ਜਾਂ ਆਵਾ-ਗਵਨ ਵਿੱਚ ਵਿਚਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਰ ਜਨਮ ਵਿੱਚ ਆਸੀਂ ਆਪੋ-ਆਪਣੇ ਕੀਤੇ ਕਰਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਦੁਖ-ਸੁਖ ਭੋਗਦੇ ਹਾਂ।

ਮਾਇਆ ਦੇ ਇਸ ਜਨਮ-ਮਰਨ ਦੇ ਚੱਕਰ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਦਾ ਸਾਧਨ ਗੁਰਬਾਣੀ ਇਉਂ ਦੱਸਦੀ ਹੈ —

ਧਿਆਇ ਸੋ ਪ੍ਰਭੁ ਤਰੇ ਭਵਜਲ ਰਹੇ ਆਵਣ ਜਾਣਾ॥

ਸਦਾ ਸੁਖ ਕਲਿਆਣ ਕੀਰਤਨੁ ਪ੍ਰਭ ਲਗਾ ਮੀਠਾ ਭਾਣਾ॥

(ਪੰਨਾ-੬੨੬)

ਨਾਨਕੁ ਸਿਮਰੈ ਏਕੁ ਨਾਮੁ ਫਿਰਿ ਬਹੁੜਿ ਨ ਧਾਈ॥

(ਪੰਨਾ-੧੧੬੩)

ਜੋ ਜੋ ਜਪੈ ਸੋਈ ਵਡਭਾਗੀ ਬਹੁੜਿ ਨ ਜੋਨੀ ਪਾਵਣਾ॥

(ਪੰਨਾ-੧੦੮੬)

ਜਾ ਕੈ ਸਿਮਰਣਿ ਹੋਇ ਅਨੰਦਾ ਬਿਨਸੈ ਜਨਮ ਮਰਣ ਭੈ ਦੁਖੀ॥

ਚਾਰਿ ਪਦਾਰਥ ਨਵੁ ਨਿਧਿ ਪਾਵਹਿ ਬਹੁਰਿ ਨ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਭੁਖੀ॥

(ਪੰਨਾ-੬੧੭)

ਜਾ ਕੈ ਮਨਿ ਵੂਠਾ ਪ੍ਰਭੁ ਅਪਨਾ॥

ਪੂਰੈ ਕਰਮਿ ਗੁਰ ਕਾ ਜਪੁ ਜਪਨਾ॥

ਸਰਬ ਨਿਰੰਤਰਿ ਸੋ ਪ੍ਰਭੁ ਜਾਤਾ ਬਹੁੜਿ ਨ ਜੋਨੀ ਭਰਮਿ ਰੁਨਾ॥

(ਪੰਨਾ-੧੦੭੯)

ਸਾਰੀ ਕਾਇਨਾਤ ਕੂੜੀ ਮਾਇਆ ਦੇ 'ਭਰਮ-ਭੁਲੇਖੇ' ਵਿੱਚ ਗਲਤਾਨ ਹੈ। ਰੇਸਮ ਦੇ ਕੀਤੇ ਵਾਂਗ ਜੀਵ ਨੇ ਆਪਣੇ ਦੁਆਲੇ 'ਭਰਮ-ਗੜ੍ਹ' ਦਾ 'ਬੋਲ' ਬਣਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੇ ਹਨੇਰ-ਖਾਤੇ ਵਿੱਚ ਆਸੀਂ ਜੰਮਦੇ, ਜੀਉਂਦੇ, ਕਰਮ ਕਰਦੇ, ਦੁੱਖ ਭੋਗਦੇ, ਮਰਦੇ ਤੇ ਫਿਰ ਮੁੜ ਜੰਮਦੇ ਆਏ ਹਾਂ —

ਭਰਮਹਿ ਜੋਨਿ ਅਸੰਖ ਮਰਿ ਜਨਮਹਿ ਆਵਹੀ॥

(ਪੰਨਾ-੨੦੪)

ਭਰਮ-ਭੁਲੇਖੇ ਦੇ ਇਸ ਹਨੇਰ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਾਨੂੰ 'ਸਿਮਰਨ' ਕਰਨ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਦਿੰਦੀ ਹੈ —

ਹਰਿ ਹਰਿ ਕਰਤ ਮਿਟੇ ਸਭਿ ਭਰਮਾ॥ (ਪੰਨਾ-੮੭੪)

ਜਪਿ ਗੋਵਿਦ ਭਰਮੁ ਭਉ ਫਾਟਾ॥ (ਪੰਨਾ-੧੦੦੮)

ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਸੁਆਮੀ ਭਏ ਸੀਤਲ
ਦੂਖੁ ਦਰਦੁ ਭ੍ਰਮੁ ਹਿਰਿਆ॥ (ਪੰਨਾ-੧੨੧੬)

ਭੋਰ ਭਰਮ ਕਾਟੇ ਪ੍ਰਭ ਸਿਮਰਤ
ਗਿਆਨ ਅੰਜਨ ਮਿਲਿ ਸੋਵਤ ਜਾਰੀ॥ (ਪੰਨਾ-੧੩੦੧)

ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਆਵਾਗਵਨ ਦੇ ਚੱਕਰ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਤੇ ਸਵਰਗ ਦੇ ਸੁਖਾਂ ਦੇ ਲਾਲਚ
ਲਈ ਇਨਸਾਨ 'ਮੁਕਤੀ' ਦੀ ਲਾਲਸਾ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਹਉਮੈ ਦੇ
ਭਰਮ-ਭੁਲਾਵੇ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਕਰਮ-ਕਾਂਡ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਘਾਲਣਾ ਘਾਲਦੇ
ਹਾਂ, ਪਰ ਗੁਰਬਾਣੀ 'ਮੁਕਤੀ' ਦਾ ਸੌਖਾ ਸਾਧਨ 'ਸਿਮਰਨ' ਹੀ ਦੱਸਦੀ ਹੈ —

ਮਾਨਸ ਜਨਮੁ ਦੀਓ ਜਿਹ ਠਾਕੁਰਿ ਸੋ ਤੇ ਕਿਉ ਬਿਸਰਾਇਓ॥
ਮੁਕਤੁ ਹੋਤ ਨਰ ਜਾ ਕੈ ਸਿਮਰੈ ਨਿਮਖ ਨ ਤਾ ਕਉ ਗਾਇਓ॥ (ਪੰਨਾ-੬੦੨)

ਸਰਬ ਬੈਕੁਠ ਮੁਕਤਿ ਮੋਖ ਪਾਏ॥
ਏਕ ਨਿਮਖ ਹਰਿ ਕੇ ਗੁਨ ਗਾਏ॥ (ਪੰਨਾ-੨੬੦)

ਜਿਹ ਸਿਮਰਨਿ ਹੋਇ ਮੁਕਤਿ ਦੁਆਰੁ॥
ਜਾਹਿ ਬੈਕੁਠਿ ਨਾਹੀ ਸੰਸਾਰਿ॥ (ਪੰਨਾ-੬੭੧)

ਐਸਾ ਸਿਮਰਨੁ ਕਰਿ ਮਨ ਮਾਹਿ॥
ਬਿਨੁ ਸਿਮਰਨ ਮੁਕਤਿ ਕਤ ਨਾਹਿ॥ (ਪੰਨਾ-੬੭੧)

ਅਸੀਂ ਮਾਇਆ ਵਿੱਚ ਇਤਨੇ ਗਲਤਾਨ ਹੋ ਚੁਕੇ ਹਾਂ ਕਿ 'ਮਾਇਆ' ਦਾ ਹੀ ਸਰੂਪ
ਬਣ ਗਏ ਹਾਂ। ਇਸ ਕੂੜੀ ਮਾਇਆ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਹੀ ਸਾਡਾ ਜੀਵਨ-ਰੂਪ ਬਣ
ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਣ ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਕੇ ਅਸੀਂ ਉਸ ਤੋਂ ਬੇਮੁਖ ਹੋ ਗਏ ਹਾਂ, ਜਿਸ
ਨਾਲ ਸਾਡੀ ਹਾਲਤ 'ਪਲਚਿ ਪਲਚਿ ਸਗਲੀ ਮੁਈ ਝੂਠੇ ਧੰਧੇ ਮੋਹ' ਵਾਲੀ ਹੋ ਗਈ ਹੈ।

ਮਾਇਆ ਦੇ ਇਸ ਘੋਰ ਕਲਜੁਗੀ ਭਰਮ-ਭੁਲਾਵੇ ਵਿੱਚੋਂ ਜੀਵ ਨੂੰ ਕੱਢਕੇ 'ਆਤਮ-
ਪ੍ਰਾਇਣ' ਕਰਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਸੌਖਾ ਤੇ ਸਰਲ ਸਾਧਨ ਸਾਧ-ਸੰਗਤ ਦਸਿਆ ਗਿਆ
ਹੈ। ਬਖਸ਼ੇ ਹੋਏ ਗੁਰਮੁਖ ਪਿਆਰਿਆਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਨਾਲ ਹੀ ਇਸ ਸੰਸਾਰ-ਸਾਗਰ ਨੂੰ
ਤਰਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ —

ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਬਿਨੁ ਤਰਿਓ ਨ ਕੋਇ॥

(ਪੰਨਾ-੩੭੩)

ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਨਿਹਚਉ ਹੈ ਤਰਣਾ॥

(ਪੰਨਾ-੧੦੭੧)

ਇਸ ਲਈ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਜਗਿਆਸੂਆਂ ਨੂੰ ਸਾਧ-ਸੰਗਤ ਵਿੱਚ ‘ਸਿਮਰਨ’ ਕਰਨ ਦੀ ਤਾਰੀਦ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਜਿਥੇ ‘ਜਾਗਤ-ਜੋਤਾਂ’ ਦੀਆਂ ਦਾਮਨਿਕ-ਕਿਰਣਾਂ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਨਾਮ ਦਾ ਰੰਗ ਵਰਤਾਊਂਦੀਆਂ ਹਨ —

ਤਿਤੁ ਜਾਇ ਬਹੁ ਸਤਸੰਗਤੀ ਜਿਥੈ ਹਰਿ ਕਾ ਹਰਿ ਨਾਮ ਬਿਲੋਈਐ॥

(ਪੰਨਾ-੫੮੭)

ਸਾਧਸੰਗਿ ਹਰਿ ਕੈ ਰੰਗਿ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿਮਰਣ ਲਾਗਿਆ॥

(ਪੰਨਾ-੮੫੭)

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॥

(ਪੰਨਾ-੬੧੭)

ਗੁਰੁ ਪੂਰਾ ਵਡਭਾਗੀ ਪਾਈਐ॥

ਮਿਲਿ ਸਾਧੂ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਧਿਆਈਐ॥

(ਪੰਨਾ-੮੦੪)

ਸਰਬ ਕਾਰਜ ਸਿਧਿ ਭਏ ਗਾਇ ਗੁਨ ਗੁਪਾਲ॥

ਮਿਲਿ ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਪ੍ਰਭੂ ਸਿਮਰੇ ਨਾਠਿਆ ਦੁਖ ਕਾਲ॥

(ਪੰਨਾ-੧੩੨੨)

ਆਵਤ ਜਾਤ ਰਹੇ ਸ੍ਰਮ ਨਾਸੇ ਸਿਮਰਤ ਸਾਧੂ ਸੰਗਿ॥

ਪਤਿਤ ਪੁਨੀਤ ਹੋਹਿ ਖਿਨ ਭੀਤਰਿ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਕੈ ਰੰਗਿ॥

(ਪੰਨਾ-੧੩੦੦)

ਮਿਲੁ ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਭਜੁ ਕੇਵਲ ਨਾਮ॥

(ਪੰਨਾ-੧੨)

ਕਈ ਜਗਿਆਸੂ ਮਾਨਸਿਕ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਜਾਂ ਰਿਧੀਆਂ-ਸਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਹੀ ਪਰਮਾਰਥ ਸਮਝਕੇ ਇਸ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਅਨੇਕ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਸਾਧਨਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਹੱਠ ਧਰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਗਲਤਾਨ ਹੋ ਕੇ ਉਹ ਆਪਣਾ ਅਮੋਲਕ ਜੀਵਨ ਅਜਾਂਈ ਗਵਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹ ਰਿਧੀਆਂ-ਸਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਅਨੇਕ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸ਼ਕਤੀਆਂ, ਜਗਿਆਸੂਆਂ ਨੂੰ ‘ਸਿਮਰਨ’ ਕਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ, ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਗੁਰਸਿਖ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ‘ਛੋਕਟ ਕਰਮ’ ਹੀ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਤੇ

ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਸੰਕੋਚ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਰਿਧਿ ਸਿਧਿ ਨਉ ਨਿਧਿ॥

(ਪੰਨਾ-੨੬੨)

ਨਵ ਨਿਧੀ ਅਠਾਰਹ ਸਿਧੀ ਪਿਛੈ ਲਗੀਆ ਫਿਰਹਿ

ਜੋ ਹਰਿ ਹਿਰਦੈ ਸਦਾ ਵਸਾਇ॥

(ਪੰਨਾ-੬੮੯)

ਨਵ ਨਿਧੇ ਨਉ ਨਿਧੇ ਮੇਰੇ ਘਰ ਮਹਿ ਆਈ ਰਾਮ॥

ਸਭ ਕਿਛੁ ਮੈ ਸਭ ਕਿਛੁ ਪਾਇਆ ਨਾਮ੍ਰ ਧਿਆਈ ਰਾਮ॥

(ਪੰਨਾ-੪੫੨)

ਜਿਹ ਸਤਿਗੁਰ ਸਿਮਰਿਥਿ ਰਿਧਿ ਸਿਧਿ ਨਵ ਨਿਧਿ ਪਾਵੈ॥

(ਪੰਨਾ-੧੪੦੫)

ਪਰਮਾਤਮਾ ‘ਪ੍ਰੇਮ ਸਰੂਪ’ ਹੈ ਤਦੇ ਉਸ ਨੂੰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ‘ਪ੍ਰੇਮ ਪੁਰਖ’ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਰੱਬ ਦੀ ਸਾਰੀ ਕਾਇਨਾਤ ਵਿੱਚ ਵੀ ਦੈਵੀ ‘ਪ੍ਰੇਮ-ਕੌ’ ਚਲ ਰਹੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਹੁਕਮ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਦੈਵੀ ਪ੍ਰੀਤ-ਡੋਰੀ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਖਿਨ-ਪਲ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸਾਰੀ ਕਾਇਨਾਤ ਖੇਤੂ-ਖੇਤੂ ਹੋ ਕੇ ਤਬਾਹ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਘੋਰ ਕਲਿਜੁਗ ਵਿੱਚ ਇਲਾਹੀ ‘ਪ੍ਰੀਤ-ਡੋਰੀ’ ਢਿਲੀ ਪੈਣ ਕਰਕੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ —

ਈਰਖਾ-ਦਵੈਤ

ਵੈਰ-ਵਿਰੋਧ

ਲੜਾਈ-ਝਗੜੇ

ਵਾਦ-ਵਿਵਾਦ

ਖੁਦਗਰਜੀ

ਤਾਅੱਸੁਬ

ਘਿਰਣਾ

ਆਦਿ ‘ਮਾਇਕੀ ਅਉਗਣਾਂ’ ਦਾ ਵਰਤ-ਵਰਤਾਰਾ ਤੇ ਬੋਲਬਾਲਾ ਹੈ।

ਇਸ ਦੈਵੀ ‘ਪ੍ਰੀਤ-ਡੋਰੀ’ ਨੂੰ ਮੁੜ ਕਾਇਮ ਤੇ ‘ਪੀਡੀ’ ਕਰਨ ਲਈ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਸਾਧ-ਸੰਗਤ ਅਥਵਾ ਸਤਿਸੰਗਤ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦਿਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ —

ਜੋ ਜੈਸੀ ਸੰਗਤਿ ਮਿਲੈ ਸੋ ਤੈਸੇ ਫਲੁ ਖਾਇ॥

(ਪੰਨਾ-੧੩੬੯)

ਸਾਧ-ਸੰਗਤ ਵਿੱਚ ਵਿਚਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਦਾਮਨਿਕ ਇਲਾਹੀ ਮਾਹੌਲ (Divine aura) ਵਿੱਚ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਹਰੀ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਉੱਚੇ-ਸੁੱਚੇ ਆਤਮਿਕ

ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੇਮ-ਸਵੈਪਨਾ ਦੀਆਂ ਲਹਿਰਾਂ ਉਠਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਡੇ
ਮਨ ਉਤੇ ਦੈਵੀ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਆਤਮਾ 'ਪ੍ਰੇਮ-ਸਵੈਪਨਾ' ਦਾ 'ਰੰਗ-
ਸਮ' ਮਾਣਦੀ ਹੈ —

ਮੇਰੇ ਮਨ ਮੁਖਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਬੋਲੀਐ॥

ਗੁਰਮੁਖਿ ਰੰਗਿ ਚਲੂਲੇ ਰਾਤੀ ਹਰਿ ਪ੍ਰੇਮ ਭੀਨੀ ਚੋਲੀਐ॥

(ਪੰਨਾ-੫੨੭)

ਗੁਰਮੁਖਿ ਜਪੀਐ ਅੰਤਰਿ ਪਿਆਰਿ॥

(ਪੰਨਾ-੯੪੧)

ਸਚਾ ਉਪਦੇਸੁ ਹਰਿ ਜਾਪਣਾ ਹਰਿ ਸਿਉ ਬਣਿ ਆਈ॥

ਐਥੈ ਸੁਖਦਾਤਾ ਮਨਿ ਵਸੈ ਅੰਤਿ ਹੋਇ ਸਖਾਈ॥

ਹਰਿ ਸਿਉ ਪ੍ਰੀਤਿ ਉਪਜੀ ਗੁਰਿ ਸੋਝੀ ਪਾਈ॥

(ਪੰਨਾ-੧੦੮੭)

ਅਹੰ ਤੋਰੋ ਮੁਖੁ ਜੋਰੋ॥ ਗੁਰੁ ਗੁਰੁ ਕਰਤ ਮਨੁ ਲੋਰੋ॥

ਪਿਆ ਪ੍ਰੀਤਿ ਪਿਆਰੋ ਮੋਰੋ॥

(ਪੰਨਾ-੧੩੦੬)

ਗੁਰਮਤੀ ਹਰਿ ਹਰਿ ਬੋਲੇ॥

ਹਰਿ ਪ੍ਰੇਮਿ ਕਸਾਈ ਦਿਨਸੁ ਰਾਤਿ ਹਰਿ ਰਤੀ ਹਰਿ ਰੰਗਿ ਚੋਲੇ॥

(ਪੰਨਾ-੧੪੨੪)

ਸਾਚੁ ਕਹੋ ਸੁਨ ਲੇਹੁ ਸਭੈ

ਜਿਨ ਪੇਮੁ ਕੀਓ ਤਿਨ ਹੀ ਪ੍ਰਭੁ ਪਾਇਓ॥

(ਤ੍ਰਿਪ੍ਰਸਾਦਿ ਸੂਜੇ ਪਾ. ੧੦)

—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